

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»**

**Факультет среднего профессионального образования**

**Оценочные материалы для проведения текущего контроля и  
промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине  
СГ.05 Физическая культура  
(текущий контроль)**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ: СГ.05. Физическая культура**

**Специальность 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство**

**РАЗРАБОТЧИК: Хамитов Р.Р.**

Оренбург, 2022 г.

## Содержание

1.1. ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

1.2. Этапы формирования компетенции и оценочного средства для проведения текущей аттестации.

1.2.1. Текущий контроль успеваемости.

2.1. ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2.2. Этапы формирования компетенции и оценочного средства для проведения текущей аттестации.

2.2.1. Текущий контроль успеваемости.

**1.1. ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения**

**1.2. Этапы формирования компетенции и оценочные средства для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине СГ.05 Физическая культура в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы.**

1.2.1. Текущий контроль успеваемости.

1.2.1.1. **Тема 3.5** Тактика игры в защите

Наименование знаний, умений	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Оценочное средство	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, представленные в пункте.
<b>уметь:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнить упражнение в соответствии с установленными требованиями	Соответствие установленным нормам	Выполнение задания	1.2.1.1.2.
<b>знать:</b> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни целей				1.2.1.1.3.

1.2.1.1.1. Конкретный пример типового контрольного задания или иного материала, используемого для оценки знаний и умений.

1.2.1.1.2. Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Двухсторонняя игра на счет.

1.2.1.1.3. Прикройте какую-либо одну из шести переходных зон площадки квадратом (3x3 м) куском материи, листом фанеры или просто очертите квадрат. Займите позицию на площадке подачи по другую сторону сетки и выполняйте подачи, стараясь попасть в эту цель. То же самое проделайте, целясь в остальные 5 зон.

**2.2. ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности**

## 2.2. Этапы формирования компетенции и оценочные средства для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине СГ.05 Физическая культура в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы.

### 2.1.1.1. Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни

Наименование знаний, умений	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Оценочное средство	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, представленные в пункте.
<b>знать:</b> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни	Выполнить упражнение в соответствии с установленными требованиями	Соответствие установленным нормам	Выполнение задания	2.1.1.1.2. 2.1.1.1.3.
<b>уметь</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.				2.1.1.1.2. 2.1.1.1.3.

2.1.1.1.1. Конкретный пример типового контрольного задания или иного материала, используемого для оценки знаний и умений.

2.1.1.1.2. 1 И.п.: стоя, руки в стороны. Наклон назад и два пружинящих движения в наклоне. Затем расслабленный наклон вперед (голова и туловище тяжело склоняются к полу) и рывком отвести руки назад.

2 И.п.: стоя, ноги врозь, руки подняты вверх. Наклон вперед и четыре пружинящих движения расслабленные руки вперед-скрестно.

3 И.п.: стоя, ноги врозь, руки на голове. Наклон вправо, пружинящее движение в наклоне, выпрямиться. То же влево.

2.2.1.1.3. 1 И.п.: стоя, руки подняты вверх. Наклон назад, глубокий наклон вперед, рывком отвести руки назад (туловище и голова тяжело свисают вниз). Наклон вперед, поднять руки вверх и вернуться в и.п. То же пружинящим

2 И.п.: стоя, ноги врозь, руки подняты вверх. Два маха руками назад, глубокий расслабленный наклон вперед и два пружинящих движения в наклоне, пальцы и ладони касаются пола.

3 И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны. Отведя таз вправо, умеренный наклон влево, левой рукой потянуться влево, правую расслабленно поднять вверх. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

4 И.п.: лежа на спине, напрягая мышцы живота и ягодиц, прижать поясницу к полу, руки в стороны, ладони на полу. Поднять ноги невысоко и сделать каждой ногой по 4 круговых движения (изнутри к наружи). Положить ноги на пол и расслабить мышцы живота и ягодиц.

5 И.п.: лежа на спине, руки на затылке, ноги согнуть перед собой. Выпрямить ноги вверх и положить их вправо на пол (плечи и локти прижаты к полу). Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

#### 2.2.1.1. Тема 2.1 Общая физическая подготовка

Наименование знаний, умений	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Оценочное средство	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, представленные в пункте.
<b>уметь:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни целей	Выполнить упражнение в соответствии с установленными нормативами	Соответствие установленным нормам	Сдача норматива	2.2.1.1.2.
				2.2.1.1.3.
				2.2.1.1.4.
				2.2.1.1.2.
				2.2.1.1.3.
				2.2.1.1.4.

2.2.1.1.1. Конкретный пример типового контрольного задания или иного материала, используемого для оценки знаний и умений.

2.2.1.1.2.. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений.

2.2.1.1.3. Комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами

#### 2.3.1.2. Тема 2.2 Лёгкая атлетика. Бег

Наименование знаний, умений	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Оценочное средство	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, представленные в пункте.
<b>уметь:</b>	Выполнить упражнение в	Соответствие	Сдача	2.3.1.2.2.

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни целей	соответствии с установленными нормативами	установленным нормам	норматива	2.3.1.2.3.
---	---	----------------------	-----------	------------

2.3.1.2.1. Конкретный пример типового контрольного задания или иного материала, используемого для оценки знаний и умений.

2.3.1.2.2. Воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений. Упражнение с партнером. Выбегание со старта, партнер упирается руками в плечи бегуна, стоя лицом к бегуну. Бег с сопротивлением (8–10 раз x 20 м)

2.3.1.2.3. Быстрый бег по сигналу «Марш!» (6–8 раз). Бег с низкого старта на 30–40 м (3, 4 раза). (Обратить внимание на мощное быстрое отталкивание при сохранении стартового наклона туловища.) . Бег с высокого старта на 40 м (3–5 раз). (Выход со старта в наклоне.)

2.4.1.3. Тема 2.3 Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега

Наименование знаний, умений	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Оценочное средство	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, представленные в пункте.
<b>уметь:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни целей	Выполнить упражнение в соответствии с установленными нормативами	Соответствие с установленным нормам	Сдача норматива	2.4.1.3.2. 2.4.1.3.3.
				2.4.1.3.2. 2.4.1.3.3.

2.4.1.3.1. Конкретный пример типового контрольного задания или иного материала, используемого для оценки знаний и умений.

2.4.1.3.2. Выполнение специальных упражнений прыгуна.

2.4.1.3.3. Выполнение прыжка в длину способом (согнув ноги) с полного разбега.

### 2.5.1.1. Тема 3.1 Правила игры и судейства

Наименование знаний, умений	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Оценочное средство	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, представленные в пункте.
<b>уметь:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнить упражнение в соответствии с установленными требованиями	Соответствие установленным нормам	Выполнение задания	2.5.1.1.2.
<b>знать:</b> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни				2.5.1.1.3.

2.5.1.1.1. Конкретный пример типового контрольного задания или иного материала, используемого для оценки знаний и умений.

2.5.1.1.2. По сигналу руководителя игроки первой шеренги должны перебросить свой мяч через шнур и быстро пробежать под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем то же самое по очереди выполняют остальные шеренги. Во втором туре игрового состязания исходное расстояние до шнура увеличивается до 1,5 м, в третьем - до 2 м, и т.д. После нескольких туров, когда останется около половины или немного меньше участников, игра заканчивается. Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.

2.5.1.1.3. По сигналу руководителя капитаны осуществляют передачу мяча двумя руками сверху через сетку направляющему противоположной колонны своей команды и бегут с левой стороны в конец собственной колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец собственной. Игра продолжается по этим правилам до тех пор, пока капитан, начавший игру, снова не получит мяч в свои руки и демонстративно поднимет его над головой в знак завершения эстафеты. Выигрывает команда, закончившая эстафету волейбольных передач первой.

### 2.6.1.2. Тема 3.2 Техника владения мячом в волейболе

Наименование знаний, умений	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Оценочное средство	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний,
				для оценки знаний,

				умений, представленные в пункте.	
<b>уметь:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнить упражнение в соответствии с установленными требованиями	в с	Соответствие установленным нормам	Выполнение задания	2.6.1.2.2.
<b>знать:</b> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни					2.6.1.2.3.

2.6.1.2.1. Конкретный пример типового контрольного задания или иного материала, используемого для оценки знаний и умений.

2.6.1.2.2. Толчки набивного мяча вперед-вверх из исходного положения вверху над лицом. Толчок выполняется последовательным разгибанием ног и рук. Упражнение может выполняться как индивидуально (в стену), так и с партнером. Первоначально расстояние до стены 1м, до партнера – 2м. при ловле мяча руки напряжены и не опускаются ниже уровня головы. Скорость полета мяча погашается в основном за счет сгибания ног в коленях и упругого противодействия кистей рук.

2.6.1.2.3. Передачи назад за голову. Учащиеся располагаются в тройках на одной линии на расстоянии 2-3м. Крайний передает мяч среднему, который в свою очередь передает его за голову, после чего поворачивается лицом для получения мяча и снова передает его крайнему за голову. По сигналу преподавателя средние меняются.

### 2.7.1.3. Тема 3.3 Техника игры в защите

Наименование знаний, умений	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Оценочное средство	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, представленные в пункте.	
<b>уметь:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнить упражнение в соответствии с установленными требованиями	в с	Соответствие установленным нормам	Выполнение задания	2.7.1.3.2.
<b>знать:</b> – о роли физической культуры в общекультурном,					2.7.1.3.3.



профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни целей				
---	--	--	--	--

2.7.1.3.1. Конкретный пример типового контрольного задания или иного материала, используемого для оценки знаний и умений.

2.7.1.3.2. Подготовительные и подводящие упражнения Они предваряют упражнения по технике и тактике, только выполняются с набивным мячом (ловля и броски) и с волейбольным – после ловли и подбрасывания над собой. Из зоны защиты бросок набивного мяча в зону 3, из зоны 3 – в зону 4 (2), из зоны 4 (2) – через сетку; мяч в зону защиты бросают с проти- воположной стороны поочередно во все зоны; после броска через сетку игроки «атакующей стороны» делают переход. То же, но передачи волейбольного мяча после ловли и подбрасывания его над собой.

2.7..1.3.3. Учебная игра в волейбол на счет

#### 2.8.1.4. Тема 3.4 Техника игры в нападение

Наименование знаний, умений	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Оценочное средство	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, представленные в пункте.
<b>уметь:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнить упражнение в соответствии установленными требованиями	Соответствие установленным нормам	Выполнение задания	2.8.1.4.2.
<b>знать:</b> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни целей				2.8.1.4.3.

2.8.1.4.1. Конкретный пример типового контрольного задания или иного материала, используемого для оценки знаний и умений.

2.8..1.4.2. В момент касания при замедленном ударе пробейте мяч открытой ладонью, резко подрезая его в сторону центрального защитника. Тотчас же сожмите запястье и, пробивая пальцами по верхушке мяча, вызовите его вращение, что заставит мяч падать. Завершите прием так же, как и прием скидки.

2.8.1.4.3. При выполнении сильного атакующего удара, коснитесь мяча открытой ладонью, подрезая его в сторону центрального защитника. В момент касания быстро сожмите запястье и опустите кисть к талии. Сжатие запястья вызовет вращение мяча, ускоряя его падение. Завершите прием так же, как и прием скидки.

### 2.9.1.2. Тема 4.1 Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений

Наименование знаний, умений	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Оценочное средство	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, представленные в пункте.
<b>знать:</b> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни	Выполнить упражнение в соответствии с установленными требованиями	Соответствие установленным нормам	Выполнение задания	2.9.1.2.2. 2.9.1.2.3.
<b>уметь</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.				2.9.1.2.2. 2.9.1.2.3.

2.9.1.2.1. Конкретный пример типового контрольного задания или иного материала, используемого для оценки знаний и умений.

2.9.1.2.2. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, профессионально – прикладной физической подготовки, физкультминутки

2.9.1.2.3. ПОЛОЖЕНИЯ РУК Руки вверх. В этом положении прямые руки подняты вверх, ладони обращены друг к другу. Руки вперед. В этом, положении прямые руки подняты на высоту плеч, пальцы сомкнуты, ладони обращены друг к другу. Руки назад. Прямые руки отведены назад до отказа, ладони обращены друг к другу. Руки в стороны. Прямые руки подняты на высоту плеч, ладони обращены книзу. Руки влево (вправо). Обе руки отведены в сторону; при этом рука, находящаяся впереди, слегка согнута. Если нужно изменить положение ладоней, то это указывается дополнительно. Например, "руки в стороны, ладонями кверху", "ладонями наружу" и т.п. Руки перед грудью. Согнутые руки подняты так, чтобы локти были на высоте плеч, ладони обращены книзу. Руки на пояс. Кисти рук опираются о пояс, локти отведены в стороны. Руки к плечам. Согнутые руки касаются пальцами плеч, локти прижаты к туловищу. Руки за голову. Согнутые руки расположены так, чтобы пальцы касались затылка. Согнутые руки вперед. Поднимая руки вперед, согнуть их, пальцами к плечам, локти обращены вперёд на уровне плеч. Согнутые руки назад. Согнутые руки отведены назад до отказа. Согнутые руки в стороны. Руки поднять в стороны и одновременно согнуть кверху. При выполнении стоек и положений рук нужно стоять прямо, развернув плечи и приподняв подбородок.

### 2.10.1.3. Тема 4.2 Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах

Наименование знаний, умений	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Оценочное средство	Типовые контрольные задания или иные

				материалы, необходимые для оценки знаний, умений, представленные в пункте.
<b>знать:</b> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни	Выполнить упражнение в соответствии с установленными требованиями	Соответствие установленным нормам	Выполнение задания	2.10.1.3.2. 2.10.1.3.3.
<b>уметь</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.				2.10.1.3.2. 2.10.1.3.3.

2.10.1.3.1. Конкретный пример типового контрольного задания или иного материала, используемого для оценки знаний и умений.

2.10.1.3.2. Выполнение элементов и комбинаций на гимнастических снарядах.

2.10.1.3.3. Выполнение опорных прыжков. Выполнение страховки и само страховки

#### 2.11.1.4. Тема 4.3 Акробатика. Вольные упражнения

Наименование знаний, умений	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Оценочное средство	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, представленные в пункте.
<b>знать:</b> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни	Выполнить упражнение в соответствии с установленными требованиями	Соответствие установленным нормам	Выполнение задания	2.11.1.4.2. 2.11.1.4.3.
<b>уметь</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.				2.11.1.4.2. 2.11.1.4.3.

2.11.1.4.1. Конкретный пример типового контрольного задания или иного материала, используемого для оценки знаний и умений.

2.11.1.4.2. Элементарные положения ног- основная стойка, полуприсед, присед, стойка на носках, стойка ноги врозь; стойка на одной (другая на носок или поднята вперед, назад, в сторону); стойка на коленях, широкая стойка ноги врозь (с наклоном), выпады вперед, назад, в сторону.

2.1.1.4.3. Основные группы хореографических элементов — передвижения и прыжки.  
Передвижения: шаги — приставной, переменный, вальса, русский, галопа вперед и в сторону, польки, мазурки, танца «модерн», пробежка.

#### 2.12.1.4. Тема 5.1 Требование и правила безопасности на занятиях лыжной подготовки

Наименование знаний, умений	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Оценочное средство	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, представленные в пункте.
<p><b>уметь:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>знать:</b> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни целей</p>	Выполнить упражнение в соответствии с установленными нормативами	Соответствие установленным нормам	Сдача норматива	2.12.1.2.2. 2.12.1.2.3.

2.12.1.4.1. Конкретный пример типового контрольного задания или иного материала, используемого для оценки знаний и умений.

2.12.1.4.2. Понятие «прокат» и «перекат». Имитация лыжных ходов и переход с одного хода на другой на месте и в движении 1.2.1.4.3.

[Передвижение вперед короткими скользящими шагами, акцентируя внимание на махе ногой, а не на силе отталкивания другой](#)

#### 2.13.1.5. Тема 5.2 Овладение общими основами лыжной подготовки

Наименование знаний, умений	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Оценочное средство	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, представленные в

				пункте.
<b>уметь:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни целей	Выполнить упражнение в соответствии с установленными нормативами	Соответствие установленным нормам	Сдача норматива	2.13.1.5.2.
				2.13.1.5.3.
				2.13.1.5.2.
				2.13.1.5.3.

2.13.1.5.1. Конкретный пример типового контрольного задания или иного материала, используемого для оценки знаний и умений.

2.13.1.5.2. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.

2.13.1.5.3. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно.

#### 2.14.1.6. Тема 5.3 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов

Наименование знаний, умений	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Оценочное средство	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, представленные в пункте.
<b>уметь:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни целей	Выполнить упражнение в соответствии с установленными нормативами	Соответствие установленным нормам	Сдача норматива	2.14.1.6.2.
				2.14.1.6.3.
				2.14.1.6.2.
				2.14.1.6.3.

2.14.1.6.1. Конкретный пример типового контрольного задания или иного материала, используемого для оценки знаний и умений.

2.14.1.6.2. Выполнение подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».

2.14.1.6.3. Выполнение торможения «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки. Выполнение поворотов: переступанием, упором, «плугом».

### 2.15.1.7. Тема 6.1 Общая физическая подготовка

Наименование знаний, умений	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Оценочное средство	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, представленные в пункте.
<b>уметь:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни целей	Выполнить упражнение в соответствии с установленными требованиями	Соответствие установленным нормам	Выполнение задания	2.15.1.7.2
				2.15.1.7.3

2.15.1.7.1. Конкретный пример типового контрольного задания или иного материала, используемого для оценки знаний и умений.

2.15.1.7.2. **Упр.1.** И.п. – лежа на гимнастическом коне, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, руки вверх. В медленном и среднем темпе поочередно выполнять сгибание и разгибание туловища. При сгибании туловища выполнять выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 10-15 сек.

**Упр.2.** И.п. – стоя, в руках скакалка. В среднем и быстром темпе, вращая скакалку, выполнять подскоки одновременно на двух ногах. Упражнение повторить 20-30 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

**Упр.3.** И.п. – сидя на тумбе, гриф штанги в руках у пояса, хватом снизу. В среднем темпе выполнять сгибание рук в локтях, штангу к плечам необходимо выполнять глубокий вдох, а при опускании – выдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

2.15.1.7.3. **Упр.1.** И.п. – лежа на спине. Медленно поднимая туловище, прийти в положение согнувшись, руками касаться стоп. Поднимая туловище, сделать выдох, опуская его, сделать глубокий вдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

**Упр.2.** И.п. – лежа на тумбе, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, руки вверху с набивным мячом. Медленно опуская туловище, сделать выдох, прямые руки с мячом вниз, затем медленно прийти в исходное положение, сделать полный вдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20-25 сек.

**Упр.3.** И.п. – вис на гимнастической стенке хватом двумя руками снизу, стопы ног держат набивной мяч. Медленно ноги с мячом поднять до касания рук, делая выдох, затем медленно опустить их вниз, сделать полный вдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

**Упр.4.** И.п. – ноги шире плеч, гриф штанги вверху хватом снизу. В среднем темпе выполнить наклон туловища одновременно с грифом штанги к правой ноге, сделать выдох, затем прийти в исходное положение – сделать глубокий вдох. То же повторить к другой ноге. Упражнение повторить 8-10 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

**Упр.5.** И.п. – основная стойка, штанга в руках хватом снизу. Медленно поднимая прямые руки, штангу вверх, подняться на носки, глубокий вдох, затем медленно прийти в исходное положение, сделать глубокий выдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20-25 сек.

**Упр.6.** И.п. – основная стойка. В среднем темпе выполнить упор присев, затем упор лежа, упор присев и прийти в исходное положение. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки. Упражнение повторить 8-10 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

#### 2.16.1.8. Тема 6.2 Легкая атлетика. Различные виды бега.

Наименование знаний, умений	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Оценочное средство	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, представленные в пункте.
<b>уметь:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни целей	Выполнить упражнение в соответствии установленными требованиями	Соответствие установленным нормам	Выполнение задания	2.16.1.8.2
				2.16.1.8.3

2.16.1.8.1. Конкретный пример типового контрольного задания или иного материала, используемого для оценки знаний и умений.

2.16.1.8.2. Выполнение команды «На старт!» (6–8 раз). Бегун выполняет команду «На старт!» следующим образом. Он приседает, ставит руки у стартовой линии, упирается ногой в впередистоящую колодку, другую ставит в заднюю стартовую колодку. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун ставит руки вплотную к линии старта, руки расставлены примерно на расстоянии ширины плеч. Четыре пальца руки ставятся вместе, большой отдельно, параллельно четырем пальцам. Туловище выпрямлено.

2.16.1.8.3. Выполнение команды «Внимание!» (6–8 раз). При выполнении команды «Внимание!» бегун немного выпрямляет ноги, сзади стоящая нога поднимается, не касаясь поверхности дорожки, ОЦМ бегуна несколько перемещается вперед, таз поднимается выше уровня плеч, голова находится прямо по отношению к туловищу.

#### 2.17.1.9. Тема 6.2 Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега

Наименование знаний, умений	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Оценочное средство	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, представленные в пункте.
<b>уметь:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни целей	Выполнить упражнение в соответствии с установленными требованиями	Соответствие установленным нормам	Выполнение задания	2.17.1.9.2
				2.17.1.9.3

2.17.1.9.1. Конкретный пример типового контрольного задания или иного материала, используемого для оценки знаний и умений.

2.17.1.9.2.

- прыжок в «шаге» с 3—5 шагов разбега с приземлением в положение «шага»;
- из положения неглубокого выпада подтянуть сзади расположенную толчковую ногу к впереди стоящей ноге;
- прыжок в «шаге» с 5—7 шагов разбега через две планки (линии) с дальнейшим пробе-ганием;
- прыжки в длину способом «согнув ноги» с различных по длине разбегов, отталкиваясь от мостика, дорожки перед ямой или бруска;
- имитация вылета в «шаге» и группировка в висе на кольцах или перекладине.

2.17.1.9.3.



- прыжки в «шаге» с 3—5 беговых шагов, опуская маховую ногу вниз с приземлением на нее и пробегая вперед;
- прыжки в «шаге» с 1—3 шагов со сменой положения ног в полете и приземлением в положение «шага», толчковая нога впереди;
- прыжки с 3—5 беговых шагов, меняя положение ног в полете, но приземляясь на толчковую ногу;
- имитация движения рук в ходьбе;
- имитация смены ног в висе на кольцах, перекладине и лежа на гимнастических матах;
- прыжки способом «ножницы» (2,5 шага), толкаясь от гимнастического мостика или трамп-лина, для согласования движений ног и рук;
- прыжки способом «ножницы» с различных по величине разбегов, отталкиваясь от грунта и бруска.

## **5. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний и умений.**

5.1. Рубежный контроль 5,9,13 недель всегда выставляется, как среднее арифметическое ранее полученных оценок.

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Факультет среднего профессионального образования**

**Оценочные материалы для проведения текущего контроля и  
промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

**СГ.05 Физическая культура  
(промежуточная аттестация)**

**Специальность 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство**

**РАЗРАБОТЧИК:  
Хамитов Р.Р.**

Оренбург, 2022 г.

Форма проведения: зачет выставляется если в течение всего периода обучения сданы все нормативы.

Критерии оценки:

1. Оценка «Отлично» выставляется если студент сдал 90% нормативов на оценку «5»
2. Оценка «хорошо» выставляется если студент сдал 75% нормативов на оценку «хорошо и отлично».
3. Оценка «удовлетворительно» выставляется если студент сдал 50 % нормативов на оценку «отлично,хорошо,удовлетворительно.»
4. Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту если студент не сдал не одного норматива.

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

**ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПО (ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ) Юноши**

	СЕНТЯБРЬ					ОКТАБРЬ					НОЯБРЬ					ДЕКАБРЬ				
БАЛЛЫ	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	КРОСС 1500					300 МЕТРОВ					1000 МЕТРОВ					50 МЕТРОВ				
ОСНОВНАЯ	6.10	6.15	6.30	6.35	6.45	47.0	47.0	49.0	50.0	51.0	3.40	3.50	4.00	4.10	4.20	7.4	7.6	7.8	8.0	8.2
	ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ					ОТЖИМАНИЕ НА БРУСЬЯХ					ПОДНИМАНИЕ НОГ К ПЕРЕКЛАДИНЕ					ПОДЪЕМ ПЕРЕВОРОТОМ				
ОСНОВНАЯ	10	7	5	3	2	13	10	8	5	3	5	3	2	1	-	5	4	3	2	1

	ФЕВРАЛЬ					МАРТ					АПРЕЛЬ					МАЙ				
БАЛЛЫ	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	200 МЕТРОВ					400 МЕТРОВ					1000 МЕТРОВ					КРОСС				
ОСНОВНАЯ	30.0	31.0	32.0	33.0	34.0	1.0	1.1	1.1	1.1	1.2	3.4	3.5	4.0	4.1	4.2	13.1	13.20	13.30	13.50	14.0
	ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ 30 СЕКУНД					ПОДЪЕМ СИЛОЙ					ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА					ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ НА БРУСЬЯХ				
ОСНОВНАЯ	70	65	60	55	50	6	5	3	2	1	40	35	30	25	20	10	8	7	5	3

**(ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ) ДЕВУШКИ**

	СЕНТЯБРЬ					ОКТАБРЬ					НОЯБРЬ					ДЕКАБРЬ				
БАЛЛЫ	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	КРОСС 1000					300 МЕТРОВ					600 МЕТРОВ					50 МЕТРОВ				
Основная	4.40	5.00	5.10	5.15	5.20	1.15	1.20	1.25	1.30	1.35	2.35	2.45	2.55	3.00	3.05	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
	ПОДТЯГИВАНИЕ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ					ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ НА КОЛЕНЯХ					ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА (НОГИ ЗАКРЕПЛЕНЫ)					ПРИСЕДАНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ				
Основная	14	12	10	9	8	35	30	25	20	18	45	40	35	20	18	10	9	7	5	4

	ФЕВРАЛЬ					МАРТ					АПРЕЛЬ					МАЙ				
БАЛЛЫ	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	200 МЕТРОВ					400 МЕТРОВ					800 МЕТРОВ					КРОСС 2000				
Основная	36.0	38.0	40.0	41.0	42.0	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	3.20	3.25	3.30	3.40	3.45	10.50	11.30	11.45	11.50	12.15
	ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ 30 СЕКУНД					ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА					ПРЫЖОК В ДЛИННУ С МЕСТА					ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ОТ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬИ				
Основная	80	75	70	65	60	40	35	30	25	20	175	170	160	155	145	14	12	10	9	8