



Министерство здравоохранения Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Рязанский государственный медицинский университет  
имени академика И.П. Павлова»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России

Утверждено решением ученого совета

Протокол №10 от 21.05.2024г

Фонд оценочных средств дисциплины	ОУД .07 Физическая культура
Образовательная программа	Основная профессиональная образовательная программа - программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело
Квалификация базовой подготовки	Медицинская сестра/ Медицинский брат
Форма обучения	Очная

Разработчик (и): цикловая методическая комиссия общеобразовательного и социально-гуманитарного цикла

ИОФ	Место работы (организация)	Должность
В.Г.Дорошенко	Ефремовский филиал ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Преподаватель

Рецензент (ы):

ИОФ	Место работы (организация)	Должность
И.С. Гребенкина	Ефремовский филиал ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Преподаватель

Одобрено: цикловой методической комиссией общеобразовательного и социально-гуманитарного цикла, Протокол № 9 от 06.04.2024г.

методическим советом филиала, Протокол № 9 от 14.04.2024 г.

учебно-методическим советом университета, Протокол № 7 от 25.04.2024 г.

**1.Паспорт  
фонда контрольно-оценочных средств**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
1	Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни	реферат, доклад, сообщение, собеседование
2	Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	разноуровневые задания, тест
3	Раздел 3. Физическое совершенствование	разноуровневые задания, тесты двигательной подготовленности

**Рейтинговая технология обучения по дисциплине  
«Физическая культура»**

**ПАМЯТКА**

студенту **1 курса** по применению рейтинговой технологии обучения по  
дисциплине «Физическая культура «для специальности  
34.02.01 Сестринское дело за 1, 2 семестр.

1. По данному предмету проводятся теоретические и практические занятия по следующим разделам: Физическая культура и здоровый образ жизни; Физкультурно-оздоровительная деятельность; Физическое совершенствование (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка).

2. По каждому разделу установлена определенная форма контроля знаний и умений студентов и их оценка в баллах. Оценивается как количественные показатели, так и техника выполнения упражнений.

3. Итоговая оценка выставляется в конце семестра.

4. При отсутствии на занятиях по уважительной причине студент может сдать контрольную точку в срок, назначенный преподавателем.

5. За регулярные занятия в спортивной секции и участие в соревнованиях студент дополнительно может набирать до 3 баллов.

Семестр	1	2
Количество часов по учебному плану	52	69
Максимальное количество баллов	30	45
Предполагаемая оценка от макс. количества		
«5 « - за 86-100%		
«4 « - за 71-85%	27-30	41-45
«3 « - за 56 -70%	21-26	31-40
«2 « - за 0- 55%	20-18	26-30
	Менее 18	Менее 26

**Итого часов по дисциплине 118**

## Технологическая карта распределения баллов

1 курс -1, 2 семестр девушки (основная группа)

Вид программы	баллы				рейтинг	
	5	4	3	2	мин	макс
Бег 100 м (сек)	17,0	18,5	19,0	19,0 и более	3	5
Кросс 500 м (мин, сек,)	1,55	2,08	2,15	2,16 и более	3	5
Прыжок в длину с места (см)	170	160	150	149 и менее	3	5
Подскоки со скакалкой за 1 мин (кол-во раз)	130	120	110	109 и менее	3	5
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	8	7 и менее	3	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) за 1 мин.	40	35	30	29 и менее	3	5
Лыжная гонка 3 км (мин, сек.)	19,30	20,0	б/у время		3	3
Техника выполнения поворотов в движении, торможение; техника попеременного двухшажного хода	по критериям оценивания				3	5
Плавание 50 м вольным стилем (сек)	1,00	1,20	б/у врем		3	5
Техника плавания способом «кроль» «на груди»	по критериям оценивания				3	5
Передачи мяча сверху, прием мяча снизу от стены (кол-во раз)	15	12	8	7 и менее	3	5
Подачи (кол-во попаданий из 6 возможных)	5	4	3	2 и менее	3	5
Техника изученных приемов волейбола, баскетбола	по критериям оценивания				3	5
Баскетбол. Броски мяча в кольцо с места из 10 возможных (кол-во раз)	5	4	3	2 и менее	3	5
Гимнастика. Комплекс упражнений на фитбол –мячах, акробатическая комбинация, гимнастическая комбинация на бревне	по критериям оценивания				3	5

При оценивании техники выполнения упражнений применяются следующие критерии:

5 б. - упражнения (или комплекс упражнений) выполнено правильно или с очень незначительными ошибками.

4 б. - упражнения (или комплекс упражнений) выполнено в целом правильно но допущена 1 крупная ошибка или несколько мелких.

3 б. - если при выполнении упражнений (или комплекса упр.) допущены 2 крупные ошибки или несколько мелких.

2 б. - если допущено более 3 крупных ошибок или упражнение не выполнено.

**Технологическая карта распределения баллов**  
1 курс -1, 2 семестр девушки (подготовительная группа)

Вид программы	баллы				рейтинг	
	5	4	3	2	мин	макс
Бег 100 м (сек)	18,0	19,0	20,0	19, 0и более	3	5
Кросс 500 м (мин, сек,)	2,05	2,15	2,20	2,210 и более	3	5
Прыжок в длину с места (см)	160	150	140	139и менее	3	5
Подскоки со скакалкой за 1 мин (кол-во раз)	110	95	80	79 и менее	3	5
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	8	6	5 и менее	3	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) за 1 мин.	35	30	25	24 и менее	3	5
Лыжная гонка 3 км (мин, сек.)	20,00	25,00	без.уч врем.		3	3
Лыжная подготовка: техника выполнения поворотов в движении, торможение; техника попеременного двухшажного хода	по критериям оценивания				3	5
Плавание 50 м вольным стилем (сек)	1,40	1,50	б/у в.		3	5
Плавание: техника плавания способом «кроль «на груди»; техника стартов, поворотов.	по критериям оценивания				3	5
Волейбол. Передачи мяча сверху, прием мяча снизу с отскоком от стены (кол-во раз)	12	10	8	7 и менее	3	5
Волейбол Подачи (кол-во попаданий из 6 возможных)	5	4	3	2 и менее	3	5
Баскетбол. Броски мяча в кольцо с места (количество попаданий из 10 возможных)	5	4	3	2 и менее	3	5
Гимнастика. Комплекс упражнений на фитбол –мячах, акробатическая комбинация, гимнастическая комбинация на бревне	по критериям оценивания				3	5

При оценивании техники выполнения упражнений применяются следующие критерии:

5 б. - упражнения (или комплекс упражнений) выполнено правильно или с очень незначительными ошибками.

4 б. - упражнения (или комплекс упражнений) выполнено в целом правильно но допущена 1 крупная ошибка или несколько мелких.

3 б. - если при выполнении упражнений (или комплекса упр.) допущены 2 крупные ошибки или несколько мелких.

2 б. - если допущено более 3 крупных ошибок или упражнение не выполнено.

## Технологическая карта распределения баллов

1 курс -1, 2 семестр юноши (основная группа)

Вид программы	баллы				рейтинг	
	5	4	3	2	мин	макс
Бег 100 м (сек)	14,5	15,0	15,5	15,6 и более	3	5
Кросс 1000 м (мин, сек,)	3,40	3,50	4,00	19, 0и более	3	5
Прыжок в длину с места (см)	220	210	190	189 и менее	3	5
Подскоки со скакалкой за 1мин (кол-во раз)	130	120	110	109 и менее	3	5
Подтягивание	10	8	6	5 и менее	3	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) за 1 мин.	40	35	32	31 и менее	3	5
Лыжная гонка 5 км (мин, сек.)	35,00	37,00	без.уч врем.		3	3
Лыжная подготовка: -техника выполнения поворотов в движении, торможения; -техника попеременного двухшажного хода	по критериям оценки				3	5
Плавание 50 м вольным стилем (сек)	0,50	0,58	б/у в.		3	5
Гимнастика. Акробатическая комбинация, комплекс упражнений в равновесии	по критериям оценки				3	5
Волейбол. Передачи мяча сверху, прием мяча снизу от стены (кол-во раз)	15	12	8	7 и менее	3	5
Волейбол Подачи (кол-во попаданий из 6 возможных)	5	4	3	2 и менее	3	5
Баскетбол. Броски мяча в кольцо с места (количество попаданий из 10 возможных )	5	4	3	2 и менее	3	5
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30 25 20			19 и менее	3	5

При оценивании техники выполнения упражнений применяются следующие критерии:

5 б. - упражнения (или комплекс упражнений) выполнено правильно или с очень незначительными ошибками.

4 б. - упражнения (или комплекс упражнений) выполнено в целом правильно но допущена 1 крупная ошибка или несколько мелких.

3 б - если при выполнении упражнений (или комплекса упр.) допущены 2 крупные ошибки или несколько мелких.

**Технологическая карта распределения баллов**  
1 курс - 1, 2 семестр юноши (подготовительная группа)

Вид программы	баллы				рейтинг	
	5	4	3	2	мин	макс
Бег 100 м (сек)	15,1	15,5	16,0	16,1 и более	3	5
Кросс 1000 м (мин, сек,)	3,50	4,00	б/у вр.		3	5
Прыжок в длину с места (см)	200	190	180	179 и менее	3	5
Подскоки со скакалкой за 1мин (кол-во раз)	110	95	80	79 и менее	3	5
Подтягивание	7	5	3	2 и менее	3	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) за 1 мин.	35	30	28	27 и менее	3	5
Лыжная гонка 5 км (мин, сек.)	37,0	40,0	без.уч врем.		3	3
Лыжная подготовка: -техника выполнения поворотов в движении, торможения; -техника попеременного двухшажного хода	по критериям оценки				3	5
Гимнастика. Акробатическая комбинация, комплекс упражнений в равновесии	по критериям оценки					
Плавание 50 м вольным стилем (мин, сек)	1,00	1,10	б/у в.		3	5
Плавание: -техника плавания способом «кроль «на груди»; - техника стартов, поворотов.	по критериям оценки				3	5
Волейбол. Передачи мяча сверху, прием мяча снизу от стены (кол-во раз)	12	10	8	7 и менее	3	5
Волейбол Подачи (кол-во попаданий из 6 возможных)	5	4	3	2 и менее	3	5
Баскетбол. Броски мяча в кольцо с места (количество попаданий из 10 возможных )	5	4	3	2 и менее	3	5
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20 15 10			9 и менее	3	5

При оценивании техники выполнения упражнений применяются следующие критерии:

5 б. - упражнения (или комплекс упражнений) выполнено правильно или с очень незначительными ошибками.

4 б. - упражнения (или комплекс упражнений) выполнено в целом правильно но допущена 1 крупная ошибка или несколько мелких.

3 б - если при выполнении упражнений (или комплекса упр.) допущены 2 крупные ошибки или несколько мелких.

Преподаватель      И.С.Гребенкина



**Темы рефератов, докладов, сообщений  
по дисциплине ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура и обеспечение здоровья.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально-важных психофизиологических качеств.
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

**Критерии оценки:**

- соответствие содержания текста выбранной теме;
- актуальность исследования;
- качество аналитической работы, глубина переработки материала;
- использование адекватных выбранной теме литературных источников, правильность и полнота использования источников;
- обоснованность сделанных автором работы выводов, соответствие их поставленной цели;
- отсутствие орфографических, пунктуационных, стилистических, а также фактических ошибок;
- наличие четкой и логичной структуры
- соответствие оформления работы предъявляемым требованиям к оформлению;
- сдача работы в установленный срок.
- оценка «отлично» «выставляется студенту, если его работа полностью соответствует всем критериям. Допускается наличие незначительных ошибок в оформлении, отдельные неточности в логике обсуждения;
- оценка «хорошо» «выставляется студенту, если его работа полностью соответствует 7-6 из 9 предъявляемым критериям, а 2-3 критерия выполнены частично;
- оценка «удовлетворительно» «выставляется студенту, если его работа полностью соответствует 5 из 9 предъявляемым критериям, а 4 критерия выполнены частично;
- оценка «неудовлетворительно» «выставляется студенту, если его работа не соответствует большинству предъявленных критериев.

**Комплект разноуровневых заданий  
по дисциплине ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1. Задания репродуктивного уровня

**Раздел «Легкая атлетика».**

Бег 100 м

**Критерии оценки:**

- оценка «отлично» «выставляется студенту, если он пробежал дистанцию за:
  - девушки – 17.0 сек. и быстрее
  - девушки (подготовительная группа) – 18.0 сек. и быстрее
  - юноши – 14.5 сек. и быстрее
  - юноши (подготовительная группа) - 15.1 сек. и быстрее
- оценка «хорошо» «выставляется студенту, если он пробежал дистанцию за:
  - девушки – 17.1- 18.5 сек.
  - девушки (подготовительная группа) – 18.1-. – 19.0 сек.
  - юноши – 14.6сек. -15.0сек.
  - юноши (подготовительная группа) – 15.2 сек. – 15.5 сек.
- оценка «удовлетворительно» «выставляется студенту, если он пробежал дистанцию за:
  - девушки – 18.6 сек. – 19.0 сек.
  - девушки (подготовительная группа) – 19.1 сек. – 20.0 сек.
  - юноши – 15.1сек.-15.5 сек.
  - юноши (подготовительная группа) – 15.6 сек. – 16.0 сек.
- оценка «неудовлетворительно» «выставляется студенту, если он пробежал дистанцию медленнее контрольного времени, соответствующего оценке «удовлетворительно».

Кросс 500м – девушки

- оценка «отлично» «выставляется студенту, если он пробежал дистанцию за:
  - девушки – 1 мин.55 сек. и быстрее
  - девушки (подготовительная группа) – 2 мин.05 сек. и быстрее
- оценка «хорошо» «выставляется студенту, если он пробежал дистанцию за:
  - девушки – 1 мин.56 сек. – 2 мин.08 сек.
  - девушки (подготовительная группа) – 2 мин.04 сек. – 2 мин. 15 сек.
- оценка «удовлетворительно» «выставляется студенту, если он пробежал дистанцию за:
  - девушки – 2 мин.09 сек. – 2мин.15 сек.
  - девушки (подготовительная группа) –2.мин.16 сек. – 2 мин.20 сек.
- оценка «неудовлетворительно» «выставляется студенту, если он пробежал дистанцию медленнее контрольного времени, соответствующего оценке «удовлетворительно».

Кросс1000м – юноши

- оценка «отлично» «выставляется студенту, если он пробежал дистанцию за:
  - юноши – 3 мин.40 сек. и быстрее
  - юноши (подготовительная группа) – 3 мин. 50 сек. и быстрее
- оценка «хорошо» «выставляется студенту, если он пробежал дистанцию за:
  - юноши – 3 мин. 41 сек. – 3 мин.50 сек.
  - юноши (подготовительная группа) – 3 мин.51 сек. – 4 мин.00 сек.
- оценка «удовлетворительно» «выставляется студенту, если он пробежал дистанцию за:
  - юноши – 3 мин.51 сек. – 4 мин. 00 сек.
  - юноши (подготовительная группа) – без учета времени.

- оценка «неудовлетворительно» «выставляется студенту, если он пробежал дистанцию медленнее контрольного времени, соответствующего оценке «удовлетворительно», или не пробежал дистанцию полностью (для студентов подготовительной группы).

Примечание: выполнение данных заданий проводится в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике

### **Раздел «Баскетбол».**

#### Бросок мяча с места в кольцо

- оценка «отлично» «выставляется студенту, если он из 10 возможных попал в кольцо 5 раз
- оценка «хорошо» «выставляется студенту, если он из 10 возможных попал в кольцо 4 раз
- оценка «удовлетворительно» «выставляется студенту, если он из 10 возможных попал в кольцо 3 раза
- оценка «неудовлетворительно» «выставляется студенту, если он из 10 возможных попал в кольцо менее 3 раз.

Примечание: выполнение данных заданий проводится в соответствии с правилами соревнований по баскетболу

### **Раздел «Волейбол».**

#### Передача мяча сверху двумя руками с отскоком от стены; прием и передача мяча снизу двумя руками с отскоком от стены

- оценка «отлично» «выставляется студенту, если он выполнил 15 передач подряд
- оценка «хорошо» «выставляется студенту, если он выполнил 12 передач подряд
- оценка «удовлетворительно» «выставляется студенту, если он выполнил 8 передач подряд
- оценка «неудовлетворительно» «выставляется студенту, если он выполнил менее 8 передач.

#### Подача

- оценка «отлично» «выставляется студенту, если он выполнил 5 подач из 6 возможных;
- оценка «хорошо» «выставляется студенту, если он выполнил 4 подачи из 6 возможных;
- оценка «удовлетворительно» «выставляется студенту, если он выполнил 3 подачи из 6 возможных;
- оценка «неудовлетворительно» «выставляется студенту, если он выполнил менее 3 подач.

Примечание: выполнение данных заданий проводится в соответствии с правилами соревнований по волейболу.

### **Раздел «Плавание»**

#### Демонстрация техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.

- оценка «отлично» «выставляется студенту, если упражнение (или комплекс упражнений) выполнены правильно или с очень незначительными ошибками.
- оценка «хорошо» «выставляется студенту, если упражнение (или комплекс упражнений) выполнено в целом правильно но допущена 1 крупная ошибка или несколько мелких.
- оценка «удовлетворительно» «выставляется студенту, если при выполнении упражнения (или комплекса упр.) допущены 2 крупные ошибки или несколько мелких.
- оценка «неудовлетворительно» «выставляется студенту, если допущено более 3 крупных ошибок или упражнение не выполнено.

Тема: Совершенствование техники плавания

#### Плавание 50 м вольным стилем.

- оценка «отлично» «выставляется студенту, если он проплыл дистанцию за:
  - девушки – 1 мин.00 сек. и быстрее
  - девушки (подготовительная группа) – 1 мин.30 сек. и быстрее
  - юноши – 50 сек. и быстрее
  - юноши (подготовительная группа) - 1 мин.00 сек. и быстрее
- оценка «хорошо» «выставляется студенту, если он проплыл дистанцию за:
  - девушки – 1 мин.21 сек. – 1 мин.30 сек.
  - девушки (подготовительная группа) – 1 мин.39 сек.-1 мин.40 сек.
  - юноши – 51 сек. – 58 сек.
  - юноши (подготовительная группа) - 1 мин.01 сек. – 1 мин.10 сек.
- оценка «удовлетворительно» «выставляется студенту, если он проплыл дистанцию без учета времени.
- оценка «неудовлетворительно» «выставляется студенту, если он не проплыл дистанцию полностью.

#### **Раздел «Лыжная подготовка»**

##### Демонстрация техники попеременного двухшажного хода.

- оценка «отлично» «выставляется студенту, если упражнение (или комплекс упражнений) выполнены правильно или с очень незначительными ошибками.
- оценка «хорошо» «выставляется студенту, если упражнение (или комплекс упражнений) выполнено в целом правильно но допущена 1 крупная ошибка или несколько мелких.
- оценка «удовлетворительно» «выставляется студенту, если при выполнении упражнения (или комплекса упр.) допущены 2 крупные ошибки или несколько мелких.
- оценка «неудовлетворительно» «выставляется студенту, если допущено более 3 крупных ошибок или упражнение не выполнено.

##### Демонстрация техники поворотов в движении, торможения

- оценка «отлично» «выставляется студенту, если упражнение (или комплекс упражнений) выполнены правильно или с очень незначительными ошибками.
- оценка «хорошо» «выставляется студенту, если упражнение (или комплекс упражнений) выполнено в целом правильно но допущена 1 крупная ошибка или несколько мелких.
- оценка «удовлетворительно» «выставляется студенту, если при выполнении упражнения (или комплекса упр.) допущены 2 крупные ошибки или несколько мелких.
- оценка «неудовлетворительно» «выставляется студенту, если допущено более 3 крупных ошибок или упражнение не выполнено.

##### Лыжная гонка 3 км. – девушки

- оценка «отлично» «выставляется студенту, если он преодолел дистанцию за:
  - девушки – 19 мин.30 сек. и быстрее
  - девушки (подготовительная группа) – 20 мин.00 сек. и быстрее
- оценка «хорошо» «выставляется студенту, если он пробежал дистанцию за:
  - девушки – 19 мин.31 сек. – 20 мин.00 сек.
  - девушки (подготовительная группа) – 20 мин.01 сек. – 25 мин. 00 сек.
- оценка «удовлетворительно» «выставляется студенту, если он преодолел дистанцию без учета времени
- оценка «неудовлетворительно» «выставляется студенту, если он не преодолел дистанцию полностью.

##### Лыжная гонка 5 км. – юноши

- оценка «отлично» «выставляется студенту, если он преодолел дистанцию за:

- юноши – 35 мин.00 сек. и быстрее
- юноши (подготовительная группа) – 37 мин.00 сек. и быстрее
- оценка «хорошо» «выставляется студенту, если он пробежал дистанцию за:
- юноши –35 мин. 01 сек. – 37 мин.00 сек.
- юноши (подготовительная группа) – 37 мин.01 сек. – 40 мин.00 сек.
- оценка «удовлетворительно» «выставляется студенту, если он преодолел дистанцию без учета времени.
- оценка «неудовлетворительно» «выставляется студенту, если он не преодолел дистанцию полностью.

Примечание: выполнение данных заданий проводится в соответствии с правилами соревнований по лыжным гонкам.

### **Раздел «Гимнастика»**

Демонстрация комплекса упражнений на фитбол-мячах для одной или нескольких групп мышц, акробатической комбинации, гимнастической комбинации на бревне(девушки); акробатической комбинации

- оценка «отлично» выставляется студенту, если упражнение (или комплекс упражнений) выполнены правильно или с очень незначительными ошибками.
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если упражнение (или комплекс упражнений) выполнено в целом правильно но допущена 1 крупная ошибка или несколько мелких.
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если при выполнении упражнения (или комплекса упр.) допущены 2 крупные ошибки или несколько мелких.
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если допущено более 3 крупных ошибок или упражнение не выполнено.

**Фонд тестовых заданий  
по дисциплине ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Тесты для оценки уровня физической подготовленности студента:

Прыжок в длину с места

- оценка «отлично» «выставляется студенту, если он выполнил прыжок на:

- девушки – 170 см и более
- девушки (подготовительная группа) – 160 см и более
- юноши – 220 см и более
- юноши (подготовительная группа) – 200 см и более

- оценка «хорошо» «выставляется студенту, если он выполнил прыжок на:

- девушки – 169-160 см
- девушки (подготовительная группа) – 159 -150 см
- юноши – 219-210 см
- юноши (подготовительная группа) – 199-190 см

- оценка «удовлетворительно» «выставляется студенту, если он выполнил прыжок на:

- девушки – 159 -150 см
- девушки (подготовительная группа) – 149-140 см
- юноши – 209-190см
- юноши (подготовительная группа) – 189-180 см

- оценка «неудовлетворительно» «выставляется студенту, если он выполнил прыжок с результатом менее показателя, соответствующего оценке «удовлетворительно».

Подскоки со скакалкой за 1 минуту

- оценка «отлично» «выставляется студенту, если он выполнил следующее количество подскоков:

- девушки – 130 раз и более
- девушки (подготовительная группа) – 110 раз и более
- юноши – 130 раз и более
- юноши (подготовительная группа)- 110 раз и более

- оценка «хорошо» «выставляется студенту, если он выполнил следующее количество подскоков:

- девушки – 120 -129 раза
- девушки (подготовительная группа)- 95-109 раз
- юноши – 120-129 раз
- юноши (подготовительная группа)- 95-109 раз

- оценка «удовлетворительно» «выставляется студенту, если он выполнил следующее количество подскоков:

- девушки – 110-119 раза
- девушки (подготовительная группа)- 80-94 раза
- юноши – 110-119 раз
- юноши (подготовительная группа)- 80-94 раза

- оценка «неудовлетворительно» «выставляется студенту, если количество подскоков менее ,чем кол-во подскоков, соответствующее оценке «удовлетворительно».

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту

- оценка «отлично» «выставляется студенту, если он выполнил следующее количество упражнений:

- девушки-40 раз и более
- девушки (подготовительная группа) – 35 раз и более
- юноши – 40 раз и более
- юноши (подготовительная группа)- 35 раз и более

- оценка «хорошо» выставляется студенту, если он выполнил следующее количество упражнений:
- девушки- 39-35 раз
- девушки (подготовительная группа) – 34-30раз
- юноши – 39-35 раз
- юноши (подготовительная группа)- 34- 30раз
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он выполнил следующее количество упражнений:
- девушки- 34-30 раз
- девушки (подготовительная группа) – 29-25 раз
- юноши – 20-24 раза
- юноши (подготовительная группа)- 29- 28раз
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он выполнил количество упражнений менее , чем кол-во упражнений, соответствующее оценке «удовлетворительно»:

#### Подтягивание (юноши)

- оценка «отлично» выставляется студенту, если он выполнил следующее количество упражнений:
- юноши – 10 раз и более
- юноши (подготовительная группа)- 7раз и более
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если он выполнил следующее количество упражнений:
- юноши – 9-8раз
- юноши (подготовительная группа)- 6-5 раз
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он выполнил следующее количество упражнений:
- юноши – 7-6 раз
- юноши (подготовительная группа)- 4-3 раза
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он выполнил количество упражнений менее , чем кол-во упражнений, соответствующее оценке «удовлетворительно».

#### Сгибание, разгибание рук в упоре лежа

- оценка «отлично» выставляется студенту, если он выполнил следующее количество упражнений:
- девушки – 15 раз и более
- девушки (подготовительная группа) – 12 раз и более
- юноши – 30 раз и более
- юноши (подготовительная группа)- 25 раз и более
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если он выполнил следующее количество упражнений:
- девушки – 12-14 раз
- девушки (подготовительная группа) – 8 -11раз
- юноши – 25-29 раз
- юноши (подготовительная группа)- 20-24 раза
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он выполнил следующее количество упражнений:
- девушки – 8-11 раз
- девушки (подготовительная группа) – 6-7 раз
- юноши – 20-24 раза
- юноши (подготовительная группа)- 15-19 раз

- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он выполнил количество упражнений менее, чем кол-во упражнений, соответствующее оценке «удовлетворительно».



**Темы дифференцированного зачета  
по дисциплине Физическая культура  
для студентов 1 курса  
за 1 семестр**

1. Физическая культура и спорт как общественное явление
2. История Олимпийского движения
3. Система физического воспитания
4. Физическое воспитание в учреждениях СПО
5. Профессионально важные двигательные (физические) качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость.
6. ЗОЖ и его составляющие.