

к АОППО по *профессии*  
**17543 «Рабочий по благоустройству  
населённых пунктов»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ФК.00 «Физическая культура»**

Алексеевка 2022г.

## **Паспорт комплекта**

ФОС предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины по профессии 17543 «Рабочий по благоустройству населённых пунктов»

Формой итоговой аттестации является зачёт.

Зачет проводится в традиционной форме.

Задания выполняются в форме (тестирования).

Время выполнения тестовых заданий – два академических часа.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения выполнения тестовых заданий, а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Уметь использовать на самостоятельных занятия по физической культуре, знания и навыки приобретённые на уроках. Выполнять учебные нормы.

## Тестовые задания

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 100 м (мин, с)	б/у. вр	б/у. вр	б/у. вр
2. Бег 500м. девушки, 1000м. юноши (мин, с)	б/у. вр	б/у. вр	б/у. вр
3. Приседания руки за головой (количество раз)	б/у.	б/у.	б/у.
4. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (с)	б/у. вр	б/у. вр	б/у. вр
5. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине юноши (кол-во раз)	б/у.	б/у.	б/у.
6. Силовой тест-подтягивание на низкой перекладине девушки (кол-во раз)	б/у.	б/у.	б/у.
7. Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	б/у.	б/у.	б/у.
8. Поднимание согнутых ног в висе спиной на шведской стенке (кол-во раз)	б/у.	б/у.	б/у.
9. Прыжок в длину с места (см)	б/у.	б/у.	б/у.
10. Поднимание туловища, руки за голову в замок, ноги закреплены.	б/у.	б/у.	б/у.
11. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	б/у.	б/у.	б/у.
12. Броски б/б мяча двумя руками от груди в квадрат 50x50, об стену. Расстояние 2м. За 1 мин. -бросков	б/у.	б/у.	б/у.
13. Штрафной бросок б/б мячом- 5 бросков	б/у.	б/у.	б/у.
14. Бросок из под щита б/б мячом после ведения (10 попыток)	б/у.	б/у.	б/у.
15. Бросок б/б мяча в движении после ловли с передачи из под щита(10попыток)	б/у.	б/у.	б/у.
16. Передача и ловля б/б отскакивающего мяча от стены (расстояние 5м за 30сек)	б/у.	б/у.	б/у.
17. Передача в/б двумя руками сверху.	б/у.	б/у.	б/у.
18. Передача в/б двумя руками снизу.	б/у.	б/у.	б/у.

19. Верхняя подача в/б, кол-во раз	б/у.	б/у.	б/у.
20. Нижняя подача в/б, кол-во раз	б/у.	б/у.	б/у.
21. Комплекс гимнастических упражнений: -утренняя гимнастика; -производственная гимнастика; -релаксационная гимнастика.	б/у.	б/у.	б/у.