

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«НОВОКУЙБЫШЕВСКИЙ НЕФТЕХИМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора

ГАПОУ СО «ННХТ»

от 14.11.2023 г. №127-у

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по оценке освоения итоговых образовательных результатов учебной
дисциплины

ОУП.12 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

профиль обучения: социально-экономический

Новокуйбышевск, 2023

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Предметно-цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин

Председатель ПЦК

/ _____ / Комиссарова Н.П.

Протокол № 2 от 31.10.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Старший методист ННХТ

/ _____ / Щелкова О.Д.

31.10.2023 г.

ОДОБРЕНО

Методистом

/ _____ / Абрашкина О.А.

31.10.2023 г.

Составитель, Зайдуллина Л.Ю., преподаватель ГАПОУ СО «ННХТ»,

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
- 2 ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
4. СТРУКТУРА КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
5. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Комплект контрольно-оценочных средств (КОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших общеобразовательную программу учебной дисциплины «Физическая культура», разработаны на основе:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» по социально-экономическому профилю обучения (для профессиональных образовательных организаций); учебного плана по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

рабочей программы воспитания по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету «Физическая культура» разработано на основе: синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности специальности; интеграции и преемственности содержания по предмету «Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

2. Паспорт контрольно-оценочных материалов.

2.1. Область применения контрольно-оценочных материалов

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта.

КОС разработаны на основании положений:

- Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

- программы учебной дисциплины «Физическая культура».

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета Физическая культура обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПР б/у):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
Личностные результаты (ЛР)	
ЛР 03	готовность к служению Отечеству и его защите;
ЛР 05	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
ЛР 06	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
ЛР 07	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
ЛР 11	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
ЛР 12	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.
Личностные результаты программы воспитания (ЛРВР)	
ЛРВР 9.1.	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, псих активных веществ, азартных игр и т.д.
ЛРВР 9.2	сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
Метапредметные результаты (МР)	
МР 01	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.
МР 02	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.
МР 03	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных способов познания;
Предметные результаты базовый уровень (ПРб)	
ПРб 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
ПРб 02	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПРб 03	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
ПРб 04	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРб 05	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

В процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, которые в

свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

<p align="center">Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО</p>	<p align="center">Коды ОК</p>	<p align="center">Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.</p>
<p>Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; - умение определять назначение и функции различных социальных институтов; - владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. 	<p>ОК.04</p> <p>ОК.08</p>	<p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>Использование средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>
<p>Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать 	<p>ОК.04</p>	<p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>

<p>конфликты;</p> <p>- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p>		
<p>Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)</p> <p>- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.</p>	<p>ОК.03</p> <p>ОК.08</p>	<p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.</p> <p>Использование средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета Физическая культура закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.
Планирование и оценка эффективности работы логистических систем, контроль логистических операций	
ПК 4.3.	Составлять программу и осуществлять мониторинг показателей работы на уровне подразделения (участка) логистической системы.

КОДИФИКАТОР

Перечень элементов предметного содержания

Код	Описание элементов предметного содержания	Форма контроля и оценивания
1.1.	Легкая атлетика	Фронтальный опрос
1.1.1.	Введение. Техника безопасности при занятиях на уроках физической культуры.	Фронтальный опрос
1.1.2.	Основы здорового образа жизни. Здоровье человека- как фактор его становления и его взаимосвязь с общей культурой. Критерии эффективности здорового образа жизни. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Гигиена. Самоконтроль.	Фронтальный опрос
1.1.3.	Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения Бег 100м-зачет. Метание гранаты юноши-700гр., девушки – 500 гр. ОФП, игры.	Выполнение контрольных тестов и упражнений
1.1.4.	Легкая атлетика. ОФП. Бег на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры.	Выполнение контрольных тестов и упражнений
1.1.5.	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности. ОФП. Игры	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
1.1.6.	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции- 500м – девушки, 1000м – юноши – зачет. ОФП.	выполнение контрольных тестов и упражнений ¹
1.1.7.	Легкая атлетика. Воспитание беговой выносливости. Бег -2000м – девушки, 3000м – юноши. Подвижные игры.	выполнение контрольных тестов и упражнений
1.1.8	Легкая атлетика. Челночный бег 10*10м. ОФП Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы». Игры	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
1.1.9	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Прием и передача эстафетной палочки, бег по виражу. Прыжки в длину. ОФП. Игры.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
1.1.10	Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Метание гранаты. ОФП.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
1.1.11	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности.	Педагогическое наблюдение,

	ОФП. Прохождение полосы препятствий. Подведение итогов.	выполнения практических заданий.
1.2	Раздел 2. Спортивные игры.	Педагогическое наблюдение Устный опрос.
1.2.1	Тема 2.1 Волейбол.	Устный опрос, разноуровневые практические задания
1.2.1.1	Волейбол. Специальная физ. подготовка. Техника нападающего удара с различных передач из зоны 2,3,4. Блокирование нападающего удара . Страховка при н/у. Верхняя прямая подача в определенную зону.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
1.2.1.2	Волейбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Стойки и перемещения. Техника верхней и нижней передачи мяча 2 руками. Передачи мяча (стоя на месте и в движении сверху и снизу над собой, в парах)	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
1.2.1.3	Волейбол. Специальная физподготовка. Техника владения мячом. Работа в парах, тройках. Верхняя прямая подача. ОФП	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
1.2.1.4	Волейбол. Техника владения мячом. Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча 2 руками через сетку в парах , во встречных колоннах. Выход на мяч. Верхняя прямая подача . Учебная игра. ОФП	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
1.2.1.5	Волейбол. Передачи мяча в парах, тройках. Прием мяча снизу 2 руками после подачи, при игре в защите, с передачей во 2,3 и 4 зоны.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
1.2.1.6	Волейбол. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Прием и передача мяча снизу 2 руками с подачи, при игре в защите, с последующим падением и перекатом в сторону	выполнение контрольных тестов и упражнений
1.2.2	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Баскетбол. Перемещение в баскетболе различными способами с мячом и без него. Техника владения мячом. Ведение попеременно правой, левой рукой. Передачи мяча на месте, в движении. Остановки, прыжком, в 2 шага. Броски по кольцу. Учебная игра.	Устный опрос, разноуровневые практические задания
1.2.2.1.	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры и судейства игры баскетбол.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
1.2..2.2	Баскетбол. Техники владения мячом. Броски мяча от груди со средних и дальних расстояний. Приемы, передачи, остановки, броски по кольцу. Остановка в 2 шага прыжком. Передачи в парах, в движении. Штрафной	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

	бросок. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	
1.2.2.3	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Обводка препятствий. Ведение после ловли мяча в движении. Передачи мяча от груди 2 руками и 2 шага. Ловля мяча 2 руками на месте, в движении, в прыжке одной рукой, ловля с поворотом и остановкой.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
1.2.2.4	Баскетбол. Техника владения мячом, броска в движении. Ловля в движении. Двойной шаг после ведения с броском в кольцо Игра в нападении и защите. Простейшие тактические действия игроков в обороне, в атаке. Игра через центрального игрока.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
1.2.2.5	Баскетбол. Зачетный урок. Штрафной бросок. Двойной шаг после ведения с броском по кольцу. Учебная игра.	выполнение контрольных тестов и упражнений
1.2.3.	Футбол, Развитие физических качеств. Развитие координации. Ф/л Спец упраж. технич. д-я без мяча. Ведение мяча, техника ударов ногой, головой, остановка ногой, грудью. Удары по воротам, удары слета и с полуотскока, удар головой, в прыжке. Учебная игра.	Устный опрос, разноуровневые практические задания
1.2.3.1	Футбол. Ф/л - Развитие силы, быстроты. Отбор мяча, обводка, обманные движения. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
1.2.3.2	Футбол. Ф/л Специальная физическая подготовка (развитие ловкости), ОФП. Взаимодействие игроков. Выбор места для получения мяча (открывание). Учебная игра.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
1.2.3.3	Футбол. Ф/л Развитие физических качеств. Выбор места для закрывания игрока. Игра по правилам. Судейство игры.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
1.2.3.4	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью, на месте и в движении.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
1.2.3.5.	Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра «квадрат». Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
1.2.4	Н/т Техника владения мячом. Накат справа, слева. Подача накатом. Учебная игра.	Устный опрос, разноуровневые практические задания
1.2.4.1	Н/т- Игра накатом. Подачи справа, слева накатом.	Педагогическое

	Учебная игра.	наблюдение, выполнения практических заданий.
1.2.4.2	Н/т- Техника владения мячом. Подрезка справа. Учебная игра.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
1.2.4.3	Н/т Игра накатом. Подрезка справа, слева. Учебная игра.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
1.3	Раздел 3. Лыжная подготовка.	Устный опрос, разноуровневые практические задания
1.3.1	Лыжная подготовка Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Выбор и подгонка лыж, лыжных ботинок и лыжных палок. Строевые упражнения на лыжах. Опробование лыж на снегу.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
1.3.2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях на лыжах. Подбор спортивного инвентаря для студентов.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
1.3.3	Тема 3.2 Изучение классического хода.	Устный опрос, разноуровневые практические задания
1.3.4	Лыжная подготовка Техника попеременного 2-х шажного хода, одновременных одношажного и безшажного ходов.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
1.3.5	Лыжная подготовка Техника перехода с попеременного хода на одновременный и наоборот. Равномерное прохождение дистанции 5км (юноши), 3км (девушки)	Устный опрос, разноуровневые практические задания
1.3.6	Лыжная подготовка Совершенствование технике конькового хода. Совершенствование горнолыжной техники. Спуски восновной и низкой стойках. Подъемы: ступающим шагом, елочкой, лесенкой. Торможение- плугом.	выполнение контрольных тестов и упражнений
1.3.7	Лыжная подготовка Зачетный урок. Техника передвижения на лыжах классическими ходами. Повороты на месте и в движении. Техника перехода с попеременного хода на одновременный и наоборот.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
1.3.8	Лыжная подготовка Зачетный урок. Прохождение на скорость дистанции: Юноши-5км; девушки-3км	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
1.3.9	Выполнение торможения «плугом», упором, боковым	выполнение

	соскальзыванием, преднамеренное падение.	контрольных тестов и упражнений
1.4	Гимнастика, акробатика. Инструктаж по ТБ. Развитие гибкости. Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед, назад в группировке. Длинный кувырок.	Устный опрос, разноуровневые практические задания
1.4.1	Гимнастика, акробатика. Развитие силы. Стойка на руках, стойка на голове- юноши. Стойка на лопатках, упр. «мост» - девушки.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
1.4.2	Гимнастика, акробатика. Выход силой. Подъем переворотом в упор на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
1.4.3	Гимнастика, акробатика. Опорный прыжок через козла различными способами.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

Перечень требований к уровню подготовки обучающихся

Код	Описание элементов предметного содержания	Форма контроля и оценивания
2.1.	Знание истории зарождения легкой атлетике, основные виды легкой атлетике входящие в олимпийские игры	Фронтальный опрос
2.1.1.	Знание техники безопасности и правила поведения при занятиях легкой атлетике.	Фронтальный опрос
2.1.2.	Знание основ здорового образа жизни, взаимосвязь с общей культурой. Критерии эффективности здорового образа жизни. Знание о современном состоянии физической культуры и спорта.	Фронтальный опрос
2.1.3.	С максимальной скоростью пробежать дистанцию на:100м-зачет. Метание гранаты юноши-700гр., девушки – 500 гр. ОФП, игры в соответствии с нормативом.	Выполнение контрольных тестов и упражнений
2.1.4.	Технически правильный бег на спринтерские дистанции.	Выполнение контрольных тестов и упражнений
2.1.5.	Технически правильный бег по пересеченной местности. Умение распределять силы, соблюдать дыхание.	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
2.1.6.	С максимальной скоростью пробежать дистанцию на - 500м – девушки, 1000м – юноши.	выполнение контрольных тестов и упражнений
2.1.7.	Уметь выдерживать темп на дистанции 2000, 3000метров.	выполнение контрольных тестов и упражнений
2.1.8	Умение рассчитывать скоростную выносливость на	Педагогическое

	отрезках различной длины.	наблюдение, выполнение практических заданий.
2.1.9	Умение рассчитывать скоростную выносливость на отрезках различной длины.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
2.1.10	Умение рассчитывать скоростную выносливость на средние дистанции. Норматив метание гранаты.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
2.1.11	Легкая атлетика. Умение рассчитывать скоростную выносливость при беге по пересеченной местности.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
2.2	Знать историю развития и зарождения спортивных игр в России. Знать олимпийские игровые виды спорта	Педагогическое наблюдение Устный опрос.
2.2.1	Знать историю развития волейбола, основные правила, уметь судить и различать жесты судьи. Знать историю зарождения волейбола как вид спорта.	Устный опрос, разноуровневые практические задания
2.2.1.1	Соблюдать ТБ на занятиях спортивными играми, знать профилактику травматизма при занятиях спортивными играми. Уметь и знать основные правила первой мед.помощи. Знать правила игры и судейства в волейболе.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
2.2.1.2	Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении элемента, уметь использовать их в условия организации собственного досуга, уметь управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
2.2.1.3	Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении элемента, уметь использовать их в условия организации собственного досуга, уметь управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
2.2.1.4	Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении элемента, уметь использовать их в условия организации собственного досуга, уметь управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
2.2.1.5	Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении элемента, уметь использовать их в условия организации собственного досуга, уметь управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

	преподавателем.	
2.2.1.6	Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении элемента, уметь использовать их в условия организации собственного досуга, уметь управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем.	выполнение контрольных тестов и упражнений
2.2.2	Знание историю развития баскетбола в России. Знать историю развития от зарождения до включение в Олимпийские игры.	Педагогическое наблюдение Устный опрос.
2.2.2.1.	Знание техники безопасности при игре в баскетбол , знание правила игры и судейства игры баскетбол.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
2.2..2.2	Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении элемента, уметь использовать их в условия организации собственного досуга, уметь управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
2.2.2.3	Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении элемента, уметь использовать их в условия организации собственного досуга, уметь управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
2.2.2.4	Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении элемента, уметь использовать их в условия организации собственного досуга, уметь управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
2.2.2.5	Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении элемента, уметь использовать их в условия организации собственного досуга, уметь управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем.	выполнение контрольных тестов и упражнений
2.2.3.	Знание историю развития мини-футбола в России. Знание историю зарождения футбола как вид спорта. Техника безопасности при игре в мини-футбол. Правила игры и судейства в игре мини-футбол.	Педагогическое наблюдение Устный опрос. Практические задания
2.2.3.1	Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении элемента, уметь использовать их в условия организации собственного досуга, уметь управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем.	Педагогическое наблюдение. Устный опрос.
2.2.3.2	Уметь технически правильно осуществлять двигательные	Педагогическое

	действия при выполнении элемента, уметь использовать их в условии организации собственного досуга, уметь управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем.	наблюдение, выполнения практических заданий.
2.2.3.3	Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении элемента, уметь использовать их в условии организации собственного досуга, уметь управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
2.2.3.4	Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении элемента, уметь использовать их в условии организации собственного досуга, уметь управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
2.2.3.5.	Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении элемента, уметь использовать их в условии организации собственного досуга, уметь управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
2.2.4	Знать историю зарождения. Знать историю великих российских теннисистов. Знать общую характеристику спортивного травматизма. Средства и методы профилактики травм. Ознакомиться с инструктажами по соблюдению правил техники безопасности при игре в настольный теннис.	Педагогическое наблюдение Устный опрос.
2.2.4.1	Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении элемента, уметь использовать их в условии организации собственного досуга, уметь управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем. Уметь применять полученные навыки и отдельные элементы для игры	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
2.2.4.2	Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении элемента, уметь использовать их в условии организации собственного досуга, уметь управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем. Уметь применять полученные навыки и отдельные элементы для игры	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
2.2.4.3	Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении элемента, уметь использовать их в условии организации собственного досуга, уметь управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем. Уметь применять полученные навыки и	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

	отдельные элементы для игры	
2.3	Знать историю зарождения, Олимпийских чемпионов России по лыжным гонкам. Знать основные правила поведения на лыжне, технику безопасности.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
2.3.1	Знать инструктаж и технику безопасности при занятиях лыжной подготовки.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
2.3.2	Знать инструктаж и технику безопасности при занятиях лыжной подготовки.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
2.3.3	Уметь технически правильно выполнять классический ход.	Устный опрос, разноуровневые практические задания
2.3.4	Уметь технически правильно выполнять коньковый ход, уметь основные способы перехода.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
2.3.5	Уметь технически правильно выполнять коньковый ход, уметь основные способы перехода.	Устный опрос, разноуровневые практические задания
2.3.6	Знание выполнения техники одноименного односложного конькового хода, одноименного двушажного конькового хода. Техника выполнения одноименного полу конькового хода.	выполнение контрольных тестов и упражнений
2.3.7	Уметь технически правильно выполнять классический ход.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
2.3.8	Выполнения норматива. Прохождение на скорость дистанции: Юноши-5км; девушки-3км	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
2.3.9	Уметь технически правильно выполнять способы подъёма, торможения.	выполнение контрольных тестов и упражнений
2.4	Знать технику безопасности на занятиях гимнастикой, акробатикой. Знать основные правила поведения занятиях. Использовать полученные знания для укрепления здоровья.	
2.4.1		
2.4.2	Знать способы применения силовых упражнений на различные группы мышц.	

2.4.3	Использовать полученные знания для укрепления здоровья.	
-------	---	--

Перечень требований метапредметного содержания.

Код	Описание элементов предметного содержания	Форма контроля и оценивания
3.1.	-Умение решать задачи по укреплению здоровья. -Умение находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.	Фронтальный опрос
3.1.1.	-Умение формулировать , аргументировать и отстаивать свое мнение , умение вести дискуссию , обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. -Умение самостоятельно определять цели своего обучения , ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной, оздоровительной, физической деятельности.	Фронтальный опрос
3.1.2.	-Умение контролировать и оценивать свои действия -Умение оценивать результат -Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, с учетом требований безопасности.	Фронтальный опрос
3.1.3.	-Умение контролировать и оценивать свои действия -Умение оценивать результат -Умение работать индивидуально и в команде	Выполнение контрольных тестов и упражнений
3.1.4.	-Умение контролировать и оценивать свои действия -Умение оценивать результат	Выполнение контрольных тестов и упражнений
3.1.5.	-Умение контролировать и оценивать свои действия -Умение оценивать результат	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
3.1.6.	-Умение контролировать и оценивать свои действия -Умение оценивать результат -Умение работать индивидуально и в команде	выполнение контрольных тестов и упражнений
3.1.7.	-Умение контролировать и оценивать свои действия -Умение оценивать результат -Умение обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	выполнение контрольных тестов и упражнений
3.1.8	-Умение искать нужную информацию -Умение организовывать свою деятельность в процессе познания мира через двигательную активность.	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
3.1.9	-Умение контролировать и оценивать свои действия -Умение оценивать результат -Умение работать индивидуально и в команде	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
3.1.10	-Умение осознавать важности освоения универсальных	Педагогическое

	<p>умений связанных с выполнением упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> -Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. - Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	наблюдение, выполнения практических заданий.
3.1.11	<ul style="list-style-type: none"> -Умение владеть специальной терминологией. -Умение искать нужную информацию - Умение точно выполнять инструкции. 	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
3.2	<ul style="list-style-type: none"> -Умение решать задачи по укреплению здоровья. -Умение находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций. 	Педагогическое наблюдение Устный опрос.
3.2.1	<ul style="list-style-type: none"> -Умение формулировать , аргументировать и отстаивать свое мнение , умение вести дискуссию , обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. -Умение самостоятельно определять цели своего обучения , ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной, оздоровительной, физической деятельности. 	Устный опрос, разноуровневые практические задания
3.2.1.1	<ul style="list-style-type: none"> -Умение контролировать и оценивать свои действия -Умение оценивать результат -Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, с учетом требований безопасности. 	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
3.2.1.2	<ul style="list-style-type: none"> -Умение искать нужную информацию -Умение организовывать свою деятельность в процессе познания мира через двигательную активность. -Умение владеть специальной терминологией. -Умение искать нужную информацию - Умение точно выполнять инструкции. 	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
3.2.1.3	<ul style="list-style-type: none"> -Умение осознавать важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнения -Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. - Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
3.2.1.4	<ul style="list-style-type: none"> -Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
3.2.1.5	<ul style="list-style-type: none"> -Умение контролировать и оценивать свои действия -Умение оценивать результат -Умение обсуждать содержание и результаты совместной 	Педагогическое наблюдение, выполнения

	деятельности	практических заданий.
3.2.1.6	-Умение контролировать и оценивать свои действия -Умение оценивать результат -Умение работать индивидуально и в команде	выполнение контрольных тестов и упражнений
3.2.2	-Умение формулировать , аргументировать и отстаивать свое мнение , умение вести дискуссию , обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. -Умение самостоятельно определять цели своего обучения , ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной, оздоровительной, физической деятельности.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
3.2.2.1.	-Умение владеть специальной терминологией. -Умение искать нужную информацию - Умение точно выполнять инструкции.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
3.2..2.2	-Умение осознавать важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнения -Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. - Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
3.2.2.3	-Умение применять игровое мышление. -Умение оценивать и анализировать достигнутые цели. -Умение выбрать наиболее эффективный способ решения игровой ситуации. -Умение найти творческое решение в той или иной ситуации.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
3.2.2.4	-Умение контролировать и оценивать свои действия -Умение оценивать результат -Умение обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
3.2.2.5	-Умение контролировать и оценивать свои действия -Умение оценивать результат -Умение работать индивидуально и в команде	выполнение контрольных тестов и упражнений
3.2.3.	-Умение формулировать , аргументировать и отстаивать свое мнение , умение вести дискуссию , обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. -Умение самостоятельно определять цели своего обучения , ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной, оздоровительной, физической деятельности. -Умение владеть специальной терминологией. -Умение искать нужную информацию - Умение точно выполнять инструкции.	Устный опрос, разноуровневые практические задания
3.2.3.1	-Умение найти творческое решение в той или иной ситуации.	Педагогическое наблюдение,

	- Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	выполнения практических заданий.
3.2.3.2	-Умение осознавать важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнения -Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. - Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
3.2.3.3	-Умение контролировать и оценивать свои действия -Умение оценивать результат -Умение обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
3.2.3.4	-Умение контролировать и оценивать свои действия -Умение оценивать результат -Умение работать индивидуально и в команде	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
3.2.3.5.	-Умение формулировать , аргументировать и отстаивать свое мнение , умение вести дискуссию , обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. -Умение самостоятельно определять цели своего обучения , ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной, оздоровительной, физической деятельности.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
3.2.4	-Умение применять игровое мышление. -Умение оценивать и анализировать достигнутые цели. -Умение выбрать наиболее эффективный способ решения игровой ситуации. -Умение найти творческое решение в той или иной ситуации. -Умение владеть специальной терминологией. -Умение искать нужную информацию - Умение точно выполнять инструкции.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
3.2.4.1	-Умение найти творческое решение в той или иной ситуации. - Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
3.2.4.2	-Умение осознавать важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнения -Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. - Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
3.2.4.3	-Умение контролировать и оценивать свои действия -Умение оценивать результат	Педагогическое наблюдение,

	-Умение работать индивидуально и в команде	выполнения практических заданий.
3.3	-Умение решать задачи по укреплению здоровья. -Умение находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций. -Умение владеть специальной терминологией. -Умение искать нужную информацию - Умение точно выполнять инструкции.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
3.3.1	-Умение формулировать , аргументировать и отстаивать свое мнение , умение вести дискуссию , обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. -Умение самостоятельно определять цели своего обучения , ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной, оздоровительной, физической деятельности.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
3.3.2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях на лыжах. Подбор спортивного инвентаря для студентов.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
3.3.3	-Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. -Умение выражать свои мысли в соответствии с задачами. -Умение организовывать и проводить игру -Умение владеть специальной терминологией. -Умение искать нужную информацию	Устный опрос, разноуровневые практические задания
3.3.4	-Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. -Умение обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. - Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в соревновательной деятельности.	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
3.3.5	-Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых. -Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. - Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в соревновательной деятельности.	Устный опрос, разноуровневые практические задания
3.3.6	-Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. - Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в соревновательной деятельности.	выполнение контрольных тестов и упражнений
3.3.7	-Умение сопоставлять и сравнивать полученные практические знания	Педагогическое наблюдение,

	-Умение контролировать и оценивать свои действия	выполнения практических заданий.
3.3.8	-Умение контролировать и оценивать свои действия -Умение оценивать результат -Умение работать индивидуально и в команде	Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.
3.3.9	Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	выполнение контрольных тестов и упражнений
3.4	-Умение решать задачи по укреплению здоровья. -Умение находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.	
3.4.1	-Умение формулировать , аргументировать и отстаивать свое мнение , умение вести дискуссию , обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. -Умение самостоятельно определять цели своего обучения , ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной, оздоровительной, физической деятельности.	
3.4.2	-Умение организовывать свою деятельность в процессе познания мира через двигательную активность. -Умение самостоятельно преобразовать познавательную задачу в практическую.	
3.4.3	- Умение точно выполнять инструкции. -Умение искать нужную информацию	

4. Структура контрольных заданий для текущего контроля.

1) Задания в тестовой форме

Спецификация

1. Назначение работы

Проверочные тестовые работы предназначены для проведения контроля знаний по разделам: «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «лыжная подготовка».

2. Документы, определяющие содержание работы.

- Федеральный государственный стандарт среднего профессионального образования

- Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура».

3. Характеристика содержания работы

Время выполнения работы 15 минут

Задание	Что проверяется			Тип задания
	Предметное содержание	Требования к уровню подготовки	Требования метапредметного содержания	
Тест 1	1.1.-1.1.11	2.1.-2.1.11	3.1.-3.1.12	Выбор ответа
Тест 2	1.2.-1.2.1.6	2.2.-2.2.1.6	3.2.-3.2.1.6	Выбор ответа
Тест 3	1.2.2-1.2.2.5	2.2.2-2.2.2.5	3.2.2-3.2.2.5	Выбор ответа
Тест 4	1.2.3-1.2.3.6	2.2.3-2.2.3.6	3.2.3-3.2.3.6	Выбор ответа
Тест 5	1.2.4-1.2.4.6	2.2.4-2.2.4.6	3.2.4-3.2.4.6	Выбор ответа
Тест 6	1.3-1.3.9	2.3-2.3.9	3.3-3.3.9	Выбор ответа

4. Структура работ текущего контроля.

Раздел 1. «Легкая атлетика».

Тест 1.

1) Правильный вариант выполнения старта в беге на 100 метров?

а) высокий старт б) низкий старт в) оба варианта

2) Какая дистанция не относится к спринтерским дистанциям в беге?

а) 400 м б) 800 м в) 100 м

3) Измерение результата при прыжках в длину с разбега происходит по...

а) пяткам б) носкам в) по ближнему к линии отталкивания следу

4) К видам легкой атлетики относятся...

а) метания, шорт-трек, гимнастика б) прыжки, бег, тяжелая атлетика

в) метания, прыжки, бег

5) К вертикальным прыжкам не относятся...

а) тройной прыжок б) прыжки с шестом в) фосбери- флоп

- б) Относится ли лёгкая атлетика к олимпийским видам спорта?
 а) нет б) да в) не все виды
- 7) Какие физические качества не развивает прыжок в длину с разбега?
 а) силу б) гибкость в) скорость
- 8) Разминка перед соревнованиями в легкой атлетике необходима для...
 а) предупреждения травм б) улучшения спортивных достижений
 в) повторения техники выполнения упражнений
- 9) Длина марафонской дистанции?
 а) 42,195 км б) 43,195 км в) 38,250 км
- 10) В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге палочку нужно передавать в коридоре длиной ...
 а) 10 м б) 15 м в) 20 м
- 11) Во всех видах прыжков нога в момент соприкосновения с опорой должна быть...
 а) согнута в коленном суставе б) выпрямлена в коленном суставе
 в) поставлена на всю стопу
- 12) Все соревнования в легкой атлетике проводятся согласно...
 а) положению б) своду правил в) хартии
- 13) Стайерские дистанции начинаются от...
 а) 1000 м. б) 2000 м. в) 3000 м.
- 14) Сколько попыток выполняют спортсмены на соревнованиях по прыжкам с шестом?
 а) одну б) три в) пять
- 15) Мировой рекорд прыжков с шестом у женщин?
 а) 5,06 м.б) 5,08 м.в) 6,01 м
- 16) В метаниях разрешается выполнять разбег по технике...
 а) с трех шагов б) с пяти шагов в) любой вид разбега
- 17) Бег с препятствиями у женщин включает дистанцию...
 а) 2000 м. б) 3000 м. в) 2000 м и 3000 м
- 18) Главная задача стартового разгона в беге на короткие дистанции — это...
 а) сохранять скорость до финиша. б) оторваться от соперников
 в) как можно быстрее набрать максимальную скорость бега
- 19) Соревнования по лёгкой атлетике проводятся...
 а) в крытых манежах. б) на открытых стадионах
 в) оба варианта
- 20) Для организации и непосредственного проведения соревнований назначается...
 а) главная судейская коллегия. б) организаторский штаб
 в) комитет проведения соревнований

Эталон ответа

Вопрос №1	б	Вопрос №6	б	Вопрос №11	б	Вопрос №16	в
-----------	---	-----------	---	------------	---	------------	---

- в) игрок удаляется; г) по решению судьи.
12. При игре в волейбол игрок выполняет подачу:
- а) ударом по мячу рукой; б) ударом по мячу ногой;
 в) броском мяча; г) любым способом.
13. Волейболист, производящий подачу, имеет право коснуться мяча:
- а) 2 раза; б) 1 раз; в) 3 раза; г) неограниченное количество
14. Подающий в волейболе должен нанести удар по мячу после свистка в течение:
- а) 5 секунд б) 8 секунд; в) 12 секунд; г) по мере готовности
15. Сколько передач могут сделать игроки одной команды:
- а) 2; б) 3; в) 4; г) 5.
16. Если во время игры в волейбол игрок после постановки блока касается мяча второй раз подряд:
- а) игра останавливается, мяч отдается сопернику;
 б) игра продолжается;
 в) игра останавливается и назначается спорный мяч;
 г) назначается переподача.
17. Во время игры в волейбол мяч попадает в линию:
- а) мяч засчитан; б) мяч не засчитан; в) переподача; г) спорный мяч.
18. К технике нападения в волейболе относятся:
- а) блок; б) подача;
 в) прием мяча одной рукой снизу; г) передача мяча двумя руками сверху.
19. Чем отличаются подвижные игры от спортивных?
- а) отсутствием жестких правил; б) названиями;
 в) требованиями; г) временем игры.
20. Обозначьте зоны расстановки игроков при игре в волейбол



21. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как..
22. Правила техники безопасности при игре в волейбол.

Эталон ответа «Волейбол»

№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
Вопрос №1	в	Вопрос №12	а
Вопрос №2	в	Вопрос №13	б
Вопрос №3	б	Вопрос №14	б
Вопрос №4	а	Вопрос №15	б

Вопрос №5	б	Вопрос №16	а
Вопрос №6	а	Вопрос №17	а
Вопрос №7	б	Вопрос №18	б
Вопрос №8	а	Вопрос №19	а
Вопрос №9	в		
Вопрос №10	в		
Вопрос №11	б		

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет не менее 90% от общего количества тестовых заданий;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет не менее 70% от общего количества тестовых заданий;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет не менее 50% от общего количества тестовых заданий;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет менее 50% от общего количества тестовых заданий.

Тест 3. Баскетбол.

Вопрос 1. Высота баскетбольной корзины (см):

- 1) 300
- 2) 305
- 3) 307

Вопрос 2. Во время игры на площадке сколько игроков может находиться:

- 1) 6
- 2) 10
- 3) 12

Вопрос 3. Кто придумал баскетбол как игру:

- 1) Д.Формен
- 2) Д.Фрейзер
- 3) Д.Нейсмит

Вопрос 4. Встреча в баскетболе состоит из:

- 1) двух таймов по 20 минут
- 2) четырех таймов по 10 минут
- 3) трех таймов по 15 минут

Вопрос 5. Может ли игра закончиться ничейным счетом?

- 1) может
- 2) не может
- 3) назначается переигровка

Вопрос 6. Победителем встречи является команда:

- 1) выигравшая три четверти
- 2) выигравшая вторую половину встречи
- 3) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника

Вопрос 7. Как начинается игра?

- 1) жеребьевкой
- 2) вводом мяча из-за боковой линии
- 3) спорным броском

Вопрос 8. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

- 1) 3 секунды
- 2) 5 секунд
- 3) 8 секунд

Вопрос 9. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:

- 1) 1 минута
- 2) 2 минуты
- 3) 3 минуты

Вопрос 10. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?

- 1) Автоматически выбывает из игры
- 2) продолжает играть
- 3) может замениться, если хочет

Вопрос 11. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?

- 1) Игра продолжается до разницы в два мяча
- 2) назначается дополнительный период в пять минут
- 3) игра заканчивается ничейным счётом

Вопрос 12. Как начинается вторая четверть?

- 1) Спорным броском
- 2) вводом мяча из-за лицевой линии
- 3) вводом мяча по центру из-за боковой линии

Вопрос 13. Смена корзин происходит:

- 1) после каждой четверти
- 2) не происходит
- 3) после второй четверти

Вопрос 14. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более.

- 1) 5
- 2) 4
- 3) 3

Эталон ответа «Баскетбол»

№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
Вопрос №1	2	Вопрос №8	2
Вопрос №2	3	Вопрос №9	2
Вопрос №3	1	Вопрос №10	3

Вопрос №4	2	Вопрос №11	3
Вопрос №5	1	Вопрос №12	2
Вопрос №6	3	Вопрос №13	3
Вопрос №7	3	Вопрос №14	3

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет не менее 90% от общего количества тестовых заданий;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет не менее 70% от общего количества тестовых заданий;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет не менее 50% от общего количества тестовых заданий;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет менее 50% от общего количества тестовых заданий

Тест 4. Настольный теннис.

1. В каком году была образована международная федерация настольного тенниса?

- А. 1920 г.
- Б. 1926 г.
- В. 1931 г.

2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

- А. 1988 г.
- Б. 1990 г.
- В. 1989 г.

3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

- А. 2.74м.*1.52см
- Б. 2.00м*1.5м
- В. 2.70м*1.6м

4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?

- А. 1.80м*15.25см
- Б. 1.83м*15.25см
- В. 2.00м*15.30см

5. Какой должен быть цвет сетки?

- А. синий
- Б. зеленый
- В. Голубой

6. Какая масса мяча в настольном теннисе?

- А. 2.5 г.
- Б. 3 г.
- В. 2.7 г.

7. До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?

А. 5

Б. 10

В. 11

8. Какой диаметр мяча в настольном теннисе?

А. 42мм.

Б. 45мм.

В. 40мм.

9. Можно ли касаться стола во время игры

А. Нет

Б. Да

10. Каким цветом запрещена форма теннисиста

А. Красный

Б. Синий

В. Белый

Эталон ответа «Настольный теннис»

№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
Вопрос №1	б	Вопрос №8	а
Вопрос №2	а	Вопрос №9	а
Вопрос №3	а	Вопрос №10	в
Вопрос №4	б	Вопрос №11	
Вопрос №5	б	Вопрос №12	
Вопрос №6	в	Вопрос №13	
Вопрос №7	в	Вопрос №14	

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет не менее 90% от общего количества тестовых заданий;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет не менее 70% от общего количества тестовых заданий;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет не менее 50% от общего количества тестовых заданий;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет менее 50% от общего количества тестовых заданий

Тест 5. Мини-футбол.

1. Какую форму имеет площадка для игры в мини-футбол?

а) по свистку судьи а) по свистку судьи

- б) судья производит вбрасывание б) судья производит вбрасывание
2. Чему равна минимальная длина и ширина площадки?
- а) 20x15 б) 30x15 в) 25x15.
3. Как называется прием, который вводит мяч в игру?
- а) начальный удар б) вбрасывание в) пас
4. Где находятся все игроки, пока мяч не войдет в игру?
- а) это определяет судья
б) не важно
в) на своих половинах площадки
5. Где должны находиться соперники команды, выполняющей начальный удар, пока мяч не войдет в игру?
- а) зависит от указаний тренера
б) не ближе 3 м от мяча
в) где угодно.
6. Где находится мяч во время начального удара?
- а) на половине команды, вводящей мяч в игру
б) где укажет судья
в) мяч неподвижно находится на центральной отметке площадки
7. Как называется прием, который вводит мяч в игру?
- а) начальный удар б) вбрасывание в) пас
8. При соблюдении, каких условий начального удара считается, что мяч в игре?
- а) когда по нему нанесен удар
б) когда после сигнала судьи по нему нанесен удар, направленный вперед
в) когда по нему нанесен удар, направленный вперед
9. Когда разыгрывается спорный мяч?
- а) при условии, что непосредственно перед остановкой, он находился в игре, по любой причине, не упомянутой нигде в Правилах игры.
б) при условии, что непосредственно перед остановкой, он не пересекал боковую линию или линию ворот, по причине любого спора участников игры
в) по любой причине, не согласия игроков с мнением судьи и/или игроков команд-соперников, и/или по требованию тренера какой-либо из команд.
10. Как разыгрывается спорный мяч?
- а) по свистку судьи
б) судья производит вбрасывание
в) судья проводит жеребьевку.
11. Где разыгрывается спорный мяч?
- а) в центре площадки
б) там, где находился мяч в момент остановки игры
в) там, где находился мяч в момент остановки игры за исключением случая, когда мяч находился в штрафной площади
12. Где разыгрывается спорный мяч, если в момент остановки игры он находился в штрафной площади?
- а) это определяет судья

б) на линии штрафной площади в точке, ближайшей к месту, где мяч находился в момент остановки игры

в) в центре площадки

13. Какое наказание назначает судья, если игрок, выполняющий начальный удар повторно коснется мяча?

а) начальный удар повторяется б) штрафной

в) свободный.

14. Мяч не в игре, если:

а) полностью пересечет линию ворот или боковую линию по земле или по воздуху, коснется потолка

б) отскочит от судьи, когда он находился внутри площадки

в) отскочит от перекладины или стойки ворот внутрь площадки

15. Удар с боковой линии назначается, когда мяч:

а) полностью пересек боковую линию по земле или по воздуху или коснется потолка

б) коснется потолка

в) полностью пересек боковую линию по земле или по воздуху

16. Где находятся игроки, защищающейся команды во время удара с боковой линии?

а) это определяет судья

б) не важно

в) не ближе 5м от места, с которого выполняется удар по мячу с боковой линии

17. К способам возобновления игры относятся:

а) угловой удар; б) начальный удар

в) пас от ворот

Эталон ответа «Мини –футбол».

№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
Вопрос №1	а	Вопрос №8	а	Вопрос №15	в
Вопрос №2	в	Вопрос №9	в	Вопрос №16	в
Вопрос №3	б	Вопрос №10	б	Вопрос №17	в
Вопрос №4	в	Вопрос №11	в		
Вопрос №5	б	Вопрос №12	а		
Вопрос №6	в	Вопрос №13	в		

Вопрос №7	в	Вопрос №14	б		
-----------	---	------------	---	--	--

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет не менее 90% от общего количества тестовых заданий;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет не менее 70% от общего количества тестовых заданий;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет не менее 50% от общего количества тестовых заданий;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет менее 50% от общего количества тестовых заданий.

Раздел 3. Лыжная подготовка.

Тест 6.

1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?
 - а. Франция, Бельгия, Германия
 - б. Швеция, Норвегия, Финляндия
 - в. Англия, Италия, Испания
2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?
 - а. 1956г, Италия
 - б. 1924г, Франция
 - в. 1952г, Норвегия
3. Самый распространенный лыжный ход:
 - а. попеременный двухшажный
 - б. попеременный четырехшажный
 - в. одновременный бесшажный
4. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?
 - а. Коньковый
 - б. Классический
 - в. Четырехшажный
5. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?
 - а. Слалом, лыжные гонки
 - б. Прыжки с трамплина, биатлон
 - в. Фристайл, скоростной спуск
 - г. Лыжные гонки, прыжки с трамплина
 - б. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?
 - а. 70
 - б. 50

- в. 40
7. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?
- а. 30
б. 50
в. 40
8. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:
- а. ног
б. туловища
в. рук
г. произвольно
9. При передвижении на лыжах применяют одновременный:
- а. двухшажный
б. трехшажный
в. четырехшажный
10. Обучение передвижению на лыжах начинают с:
- а. поворота на месте
б. подъемов и спусков
в. ступающего и скользящего шага
11. Самый удобный способ подъема наискось:
- а. «елочка»
б. «лесенка»
в. «полуелочка»
12. Выбор способа подъема в гору зависит от:
- а. крутизны склона
б. длины палок
в. длины лыж
13. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:
- а. «лесенкой»
б. «елочкой»
в. беговым шагом
14. Определить на рисунке торможение «плугом»:
- а. 
б. 
в. 
15. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?
- а. армреслинг
б. биатлон
в. бобслей
16. Предоставление преимуществ участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнивать возможности называют:

- а. Голкипер
 - б. Гандикап
 - в. Предварительный старт
17. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?
- а. нет, обязан уступить в любом случае
 - б. можно
 - в. только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее
18. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:
- а. касанием рукой лыжника
 - б. касание палкой лыж соперника
 - в. наездом на пятки лыж соперника
 - г. голосом
19. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников неофициальных соревнованиях?
- а. одиночным
 - б. парным
 - в. общим
20. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?
- а. коньковый
 - б. классический
21. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?
- а. эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода
 - б. эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода
 - в. длина лыж не имеет значения
22. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?
- а. на 10-15 см короче, чем в классическом ходе
 - б. на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе
 - в. одинаковые по высоте как и в классике
23. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?
- а. увеличить скорость
 - б. сохранить скорость
 - в. сохранить равновесие
24. В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся:
- а. впереди креплений
 - б. на уровне креплений
 - в. позади креплений
25. Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а так же на равнине при плохих условиях скольжения:
- а. попеременный двухшажный ход

- б. попеременный четырехшажный ход
- в. одновременный бесшажный ход
- г. одновременный двухшажный ход

Эталон ответов «Лыжная подготовка»

№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
Вопрос №1	б	Вопрос №15	б
Вопрос №2	б	Вопрос №16	б
Вопрос №3	а	Вопрос №17	в
Вопрос №4	а	Вопрос №18	г
Вопрос №5	Г	Вопрос №19	а
Вопрос №6	б	Вопрос №20	б
Вопрос №7	а	Вопрос №21	б
Вопрос №8	в	Вопрос №22	б
Вопрос №9	а	Вопрос №23	а
Вопрос №10	и	Вопрос №24	б
Вопрос №11	в	Вопрос №25	а
Вопрос №12	а		
Вопрос №13	б		
Вопрос №14	а		

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет не менее 90% от общего количества тестовых заданий;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет не менее 70% от общего количества тестовых заданий;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет не менее 50% от общего количества тестовых заданий;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет менее 50% от общего количества тестовых заданий

Тест № 7 «Гимнастика»

1. У каких народов и когда был впервые озвучен термин «Гимнастика»:
 - А. У китайцев в XI веке
 - Б. У немцев в V веке
 - В. У древних греков в VIII веке до н.э
 - Г. У американцев в IV веке до н.э.
2. Как назывались специальные заведения для занятий физическими упражнениями у древних греков:
 - А. Гимнасии
 - Б. Школы высшего мастерства

- В. Университеты
- Г. Спортивные школы

3. Основная форма организации занятий по гимнастике в школе:

- А. Секции
- Б. Урок
- В. Факультатив
- Г. Внеурочная деятельность.

4. Какая задача не решается на уроках физической культуры:

- А. Образовательная
- Б. Воспитательная
- В. Оздоровительная
- Г. Учебная.

5. Строевые упражнения – это:

А. Коллективные действия в строю, организация организованности и дисциплины.

Б. Комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между собой по законам композиции.

В. Двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками.

Г. то такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

6. Вис – это:

А. Такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.

Б. Такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры

В. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд

Г. Прыжок со снаряда.

7. Упор – это:

А. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела

Б. Такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры

В. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени

Г. Переворот через голову на поверхности.

8. Записать цифрами, какие прыжки к каким видам относятся

Опорные прыжки	Неопорные прыжки
1. Прыжки на одной ноге. 2. Прыжки через козла. 3. Прыжки с высоты. 4. Прыжки через козла. 5. Прыжки через гимнастический стол. 6. Прыжки с	

трамплина. 7. Прыжки на скакалке

9. Установить соответствие

- | | |
|---|--|
| 1. Основная гимнастика
танцевальные упр-я | А. Упражнения с мячом, скакалкой, лентой, |
| 2. Спортивная гимнастика
перекладина | Б. Опорные прыжки, брусья, вольные упр-ия, |
| 3. Художественная гимнастика
групповые упр-ия | В. Акробатические прыжки, парные и |
| 4. Спортивная гимнастика
акробатические упр-ия | Г. Строевые упр-ия, упр-ия на снарядах, |

10. Назовите известную российскую гимнастку:

- А. Мысакова Елена
- Б. Хоркина Светлана
- В. Карпова Наталья
- Г. Иванова Татьяна.

Эталон ответов

1	2	3	4	5	6	7	8		9	10
В	А	Б	Г	В	А	Б	Опорные	Неопорные	1-Г,2-Б,3- А,4-В	Б

Практическая часть

Спецификация

1. Назначение работы

Проверочные контрольные нормативы предназначены для проведения контроля умений физической подготовки обучающихся по разделам программы: «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Общефизическая подготовка»

2. Документы, определяющие содержание работы.

- Федеральный государственный стандарт среднего профессионального образования

- Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура».

3. Характеристика содержания работы

Время выполнения работы 60 минут

Задание	Что проверяется			Тип задания
	Предметное содержание	Требования к уровню подготовки	Требования метапредметного содержания	
Тест 1	1.1.-1.1.11	2.1.-2.1.11	3.1.-3.1.12	Контрольный норматив

Тест 2	1.2.-1.2.1.6	2.2.-2.2.1.6	3.2.-3.2.1.6	Контрольный норматив
Тест 3	1.2.2-1.2.2.5	2.2.2-2.2.2.5	3.2.2-3.2.2.5	Контрольный норматив
Тест 4	1.2.3-1.2.3.6	2.2.3-2.2.3.6	3.2.3-3.2.3.6	Контрольный норматив
Тест 5	1.2.4-1.2.4.6	2.2.4-2.2.4.6	3.2.4-3.2.4.6	Контрольный норматив
Тест 6	1.3-1.3.9	2.3-2.3.9	3.3-3.3.9	Контрольный норматив
Тест 7	1.4-1.4.3	2.4-2.4.3	3.4-3.4.3	Контрольный норматив

Раздел 1. Легкая атлетика.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	Бег на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21

Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.

№ п/п	Упражнения	пол	1 курс		
			«5»	«4»	«3»
1.	Верхняя передача через сетку в	Д	90 сек.	70 сек.	50 сек.

	парах	Ю	120 сек..	90 сек.	70 сек..
2.	Нижняя передача в стену (расстояние от стены не менее 1 м)	Д	28	25	22
		Ю	30	27	24
3.	Подача мяча через сетку (10 попыток)	Д	8	7	6
		Ю	9	8	7
4.	Верхняя передача над собой	Д	12	9	7
		Ю	15	12	9

Спортивные игры. Баскетбол.

№ п/п	Упражнения	пол	1 курс		
			«5»	«4»	«3»
1.	Атака на кольцо с двух шагов (10 раз)	Д	7	6	5
		Ю	8	7	6
2.	Штрафной бросок (10 раз). Броски с 10 точек.	Д	6	5	4
		Ю	7	6	5
3.	Разновидность ведения (стоя на месте по переменно левой, правой рукой) на время	Д	2.00	1.45	1.30
		Ю	2.30	2.15	2.00
4.	Передача мяча в стену (одной рукой от плеча) в течении одной минуты расстояние 2.5 м	Д	56	54	52
		Ю	60	58	56

Спортивные игры. Мини-футбол.

№ п/п	Упражнения	пол	1 курс		
			«5»	«4»	«3»
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий из 10)	Д	7	6	5
		Ю	8	7	6
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек).	Д	10.0	12.30	14.0
		Ю	9.0	9.5	10.0
3.	Ведение мячом 30м (сек)	Д	9.1-10.0	10.1-11.0	11.1-12.0
		Ю	8.0-8,5	8.6-9.0	9.1-10.0
4.	Жонглирование мячом (раз)	Д	12	10	8
		Ю	25	20	12

Спортивные игры. Настольный теннис.

№ п/п	Упражнения	пол	1 курс		
			«5»	«4»	«3»
1.	Накат справа по диагонали (кол-во попыток 10)	Д	7	6	5
		Ю	8	7	6
2.	Накат слева по диагонали (кол-во попыток 10)	Д	6	5	4
		Ю	7	6	5
3.	Подача справа с поступательным вращением	Д	7	6	5
		Ю	8	7	6
4.	Подача слева с поступательным вращением	Д	6	5	4
		Ю	7	6	5

Раздел 3. Лыжная подготовка

№ п/п	Упражнения	пол	I курс		
			«5»	«4»	«3»
1.	Бег на лыжах 3 км (мин. сек)	Д	17.30	18.45	19.15
2.	Бег на лыжах 5 км (мин. сек)	Ю	23.40	25.00	25.40

Раздел 4. Гимнастика.

№ п/п	Упражнения	пол	1 курс			
			5	4	3	
1.	Кувырок вперед назад	м	12	9	7	
		ж	10	7	5	
2.	Стойка на лопатках(сек)	м	60	45	30	
		ж	45	30	20	
3.	Упражнение мост из упора лежа	м				
		ж	10	8	6	
4.	Акробатическая комбинация.	м				
		ж				
5.	Стойка на голове.	м	30	20	10	
		ж	25	15	5	
6.	Опорный прыжок через козла	м				
		ж				

5. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.

Промежуточная аттестация по учебному предмету «Физическая культура» проходит в форме дифференцированного зачёта в виде сдачи нормативов.

Промежуточная аттестация

Ведомость промежуточной аттестации.

Ф.И.О	Л/А	Волейбол	Баскетбол	Н/Т	Мини-футбол	Л/П	ОФП	Итог

Критерии оценки

Высокий«5»

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать

Повышенный«4»

При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Базовый«3»

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

Пониженный«2»

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.