

Министерство образования и науки РТ
ГАПОУ «Казанский радиомеханический колледж»



**Комплект
контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине**

ОУД 09 Физическая культура

код и наименование

основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)
по ППССЗ

09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением»

код и наименование

Казань, 2025

Контрольно-оценочные средства (далее - КОС) разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по ППССЗ 09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением», профессиональной образовательной программы (ПОП), рабочей программы учебной дисциплины ОУД 09 «Физическая культура»

Разработчики:

ГАПОУ КРМК

преподаватель

О.П. Попова

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

РАССМОТРЕНО

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 1 от «08» 09 2025 г.

Председатель ПЦК

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	
2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ	
3 КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ	
3.1. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ	
3.2. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Контрольно-оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОУД 09 «Физическая культура» для специальности 09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением»

КОС по дисциплине ОУД 09 «Физическая культура» включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированный зачет.

КОС – это совокупность компетентностно-ориентированных контрольно-оценочных материалов (практических заданий, ситуационных задач, а также заданий для контрольных работ, письменного и устного опросов, тестов и др.), предназначенных для оценивания результатов и процесса формирования предусмотренных стандартом общих и профессиональных компетенций, а также для оценки достижения обучающимися личностных результатов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ

2.1. Освоения учебной дисциплины ОУД 09 «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих результатов:

- **личностных:**

Л1 осознание обучающимися российской гражданской идентичности;

Л2 готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

Л3 наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

Л4 целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы.

- **метапредметных:**

М1 освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

М2 способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории

М3 овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности

- **предметных:**

П1 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);

П2 Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

П4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

П6 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Результаты освоения направлены на формирование **общих (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 1.1. Проектировать базы данных.

2.2. **Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Таблица 1

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные:	
Л1 осознание обучающимися российской гражданской идентичности;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины.
Л2 готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;	
Л3 наличие мотивации к обучению и личностному развитию;	
Л4 целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы.	
Метапредметные:	
М1 освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);	Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины.
М2 способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории	
М3 овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности	
Предметные:	
П1 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);	<ul style="list-style-type: none"> ✓ оценивание практической работы ✓ тестирование ✓ тестирование (контрольная работа по теории) ✓ демонстрация комплекса ОРУ, ✓ сдача контрольных
П2 Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	

П3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	<p>нормативов</p> <p>✓ сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</p> <p>✓ сдача нормативов ГТО</p> <p>Текущий контроль:</p> <p>рейтинговая оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Промежуточный контроль: дифференцированный зачет.</p>
П4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	
П5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	
П6 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	

2.3 Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверить у обучающихся не только сформированность общих, профессиональных компетенций, но и личностных результатов воспитания.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности. 	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	<ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - 	<p>Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p> <p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе выполнения практических заданий.</p>

	осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.	
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). 	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся. Наблюдение преподавателя и его устная оценка

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ПК 1.1. Проектировать базы данных.	Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины

3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ

3.1. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

1) Теоретическое тестирование

Тест «Физическая культура и спорт»

- 1** Какого цвета олимпийские кольца
 - белые
 - желтое, зеленое, черное, красное, голубое
 - желтое, зеленое, черное, красное, коричневое
- 2** Волейбольная команда на площадке
 - 6 человек
 - 7 человек
 - 4 человека
- 3** На стадионе нужно бежать
 - по часовой стрелке
 - против часовой стрелке
 - не имеет значения
- 4** При игре в баскетбол можно вести мяч
 - рукой
 - ногой
 - головой
- 5** При занятиях гимнастикой нужно провести разминку
 - только рук
 - только ног
 - всех частей тела
- 6** Олимпийские игры делятся на
 - осенние и весенние
 - зимние и летние
 - не делятся
- 7** Игра в волейбол начинается
 - по выстрелу
 - по команде «марш»
 - по свистку судьи
- 8** Во время выполнения метания нужно
 - не выходить в сектор для метания, не стоять рядом с метаемым
 - помогать метаемому
 - не имеет значения
- 9** При игре в баскетбол можно
 - бить соперника
 - вести игру по возможности без контакта с соперником
 - хватать соперника за руки
- 10** Частоту сердечных сокращений (пульс) измеряют на
 - плече
 - запястье или сонной артерии
 - за ушами
- 11** Как следует рассматривать здоровый образ жизни
 - как дань моде
 - как форму поведения, сохраняющую здоровье
 - как рациональное питание
- 12** Одна партия при игре в волейбол проводится до счета
 - 15
 - 21
 - 25

- 13 Какое упражнение в гимнастике предназначено только для девушек
- на бревне
 - на кольцах
 - на коне с ручками
- 14 При игре в баскетбол мяч
- бросают руками в корзину
 - ведут ногами
 - отбивают ракеткой
- 15 С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду прилегающую к телу
- один раз в месяц
 - один раз в 10 дней
 - после каждой тренировки
- 16 Сколько времени продолжается первый прием солнечной ванны
- 5-7 мин.
 - 2-3 ч
 - 5-6 ч
- 17 Какова цель утренней гимнастики
- ускорить полное пробуждение организма
 - выступить на Олимпийских играх
 - вовремя успеть на первый урок в школе
- 18 К чему приводит плохая осанка
- к снижению аппетита
 - к развитию быстроты , силы и выносливости
 - к смещению органов грудной полости
- 19 Что служит причиной травматизма во время занятий физической культурой и спортом
- выполнение упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями
 - громкое музыкальное сопровождение
 - отсутствие врача или медицинской сестры

Тест по разделу «Баскетбол».

1. Что означает слово «баскетбол»? _____
2. С чего начинается игра в баскетбол? _____
3. Сколько времени продолжается игра в баскетбол?
- а) 4*8мин б) 3*15 мин в) 4*10мин
4. Сколько человек в составе команды должно быть на площадке во время игры в баскетбол?
- а) 6 чел. б) 7чел. в) 5 чел. г) 4чел.
5. Бывает ли в баскетболе «ничья»? _____
6. Сколько очков начисляется в баскетболе при попадании в кольцо со штрафного броска?
- а) 3 б) 1 в) 2
7. Что такое «фол» в баскетболе?
- а) наказание за нарушение правил
- б) удаление игрока
- в) выход мяча за пределы площадки

- 1) выпад 2) упор 3) наклон 4) сед

8. Из списка снарядов выбрать 5 снарядов художественной гимнастики

- 1) мяч 2) скакалка 3) ядро 4) булава
5) обруч 6) лента 7) граната 8) бревно

9. Движение или положение занимающегося, в котором плечи находятся выше точек опоры

- 1) вис 2) упор 3) подъем 4) наклон

10. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела занимающегося спиной к опоре

- 1) вис 2) стойка 3) упор 4) мост

11. Положение занимающегося, с выставлением опорной ноги с одновременным ее сгибанием

- 1) присед 2) выпад 3) наклон 4) сед

12. Вращательное движение тела занимающегося, с последовательным касанием пола отдельными частями тела с переворотом через голову

- 1) кульбит 2) колесо 3) кувырок 4) перекат

Тест по разделу «Легкая атлетика»

1. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?
а) ходьбу и бег;
б) прыжки и метания;
в) опорные прыжки и прыжки на батуте;
г) многоборье.
2. Устройство, используемое на старте бегунами на короткие дистанции называется _____
3. К бегу с естественными препятствиями не относится ...
а) бег по пересечённой местности;
б) марафонский бег;
в) кросс
4. Укажите вид прыжков, который используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?
а) прыжок в длину с разбега;
б) тройной прыжок;
в) прыжок в длину с места;
г) прыжок в высоту с разбега;
д) прыжок с шестом.
5. Грамотный прыгун в длину и высоту с разбега знает длину своего разбега. Она измеряется...
а) метрами;
б) ступнями;
в) «на глазок»;
г) беговыми шагами
6. Приземление в прыжки в длину с разбега осуществляется...

- а) на маты;
 - б) в воду;
 - в) в песок;
 - г) в прыжковую яму.
7. В лёгкой атлетике в качестве снарядов для метания не используют...
- а) мяч, молот;
 - б) диск, гранату;
 - в) лимонку, бумеранг;
 - г) копье, ядро.
1. Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований...
- а) результат засчитывается;
 - б) разрешается дополнительный бросок;
 - в) попытка засчитывается, а результат нет;
 - г) спортсмен снимается с соревнований.
2. При самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой наиболее эффективным является контроль над физической нагрузкой по...
- а) частоте дыхания;
 - б) частоте сердечных сокращений;
 - в) самочувствию;
 - г) чрезмерному потоотделению.
10. Сколько ступеней в современном комплексе ГТО
- а) 3;
 - б) 7 ;
 - в) 10 ;
 - г) 11.
11. Перечислите нормативы вашей ступени ГТО
-
-
-
-
-
-
-

Тест по разделу «Волейбол».

1. Размеры волейбольной площадки?
- а) 24*12м б) 18*9м в) 16*9м
2. Игрок, стоящий в каком номере выполняет подачу?
3. Ошибкой при подаче будет (отметить все позиции)?
- а) удар по неподвижному мячу
 - б) касание мяча сетки
 - в) заступ лицевой линии
4. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?
- а) нападающий
 - б) связующий
 - в) передающий

5. Игрок четвертой зоны переходит в зону номер...
а) 3 б) 5 в) 2
6. До какого счета ведется партия при счете 24:24?
а) до преимущества в 2а очка
б) до 25
в) до явного преимущества
7. Может ли игрок второй линии осуществлять нападающий удар (отметить все позиции)?
а) может, без прыжка
б) нет
в) в прыжке отталкиваясь за линией нападения
8. Сколько касаний могут выполнить игроки одной команды?
а) 2 б) 3 в) хоть сколько
9. В игре из 3х партий, в скольких партиях нужно одержать победу, чтоб выиграть игру?
а) в 2х б) в 3х в) в 1ой
10. Как называются линии, ограничивающие волейбольную площадку?
-

2) Практические нормативы

Легкая атлетика.

- Выполнить нормативы: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование
- Выполнить нормативы: бег 100 м.
- Выполнить нормативы: эстафетный бег 4*100 м.
- Выполнить нормативы: бег по прямой с различной скоростью
- Выполнить нормативы: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)
- Выполнить нормативы: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

Лыжная подготовка

- Выполнить нормативы: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные
- Выполнить нормативы: преодоление подъемов и препятствий
- Выполнить нормативы: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни
- Выполнить нормативы: элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

Выполнить нормативы: прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)

Гимнастика

- Выполнить акробатическую комбинацию
- Выполнить комплекс упражнений с предметами

Волейбол

- Выполнить нормативы: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар
- Выполнить нормативы: прием мяча снизу двумя руками, передача в парах.
- Выполнить нормативы: блокирование, тактика нападения, тактика защиты.

Баскетбол

- Выполнить нормативы: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)
- Выполнить нормативы: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват
- Выполнить нормативы: приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика

нападения, тактика защиты

Футбол

- Выполнить нормативы: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке
- Выполнить нормативы: остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения

ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физи- ческие способ- ности	Контро- льное Упражне- ние (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростн ые	Бег 30 м (сек)	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координа- ционные	Челночны й бег 3×10м (сек)	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места (м)	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Гиб-кость	Наклон вперед из положе- ния стоя (см)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
5	Сило-вые	Подтягива- ние: на высокой переклади- не из виса, кол-во раз (юноши), на низкой переклади- не из висалежа, количест- вораз девушки	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ПРИМЕРНЫЕ контрольные нормативы для 1 курса

Виды движений	девушки			юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на короткие дистанции: 60 м. 100 м.	9,8 16,0	10,2 16,8	11,4 17,8	8,5 13,5	9,0 14,0	9,5 14,5
Кросс 500м. 1000м. 2000м. 3000м.	1.55 4.30 10.20 б/у врем.	2.05 5.10 10.40 -	2.20 6.00 11.10 -	- 3.30 7.20 12.30	- 3.50 7.50 13.20	- 4.10 8.20 14.00
Лыжные гонки 3км. 5км.	18.00 -	19.00 -	21.00 -	- 24.00	- 25.30	- 26.30.
Рывок гири 16 кг (количество раз)	-	-	-	35	25	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	10	9	36	18	10
Поднимание туловища, из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 30 сек.)	30	25	20	38	32	28
Волейбол (кол-во раз) -верхняя прямая подача (из 3-х) -верхняя передача над собой	3 8	2 6	1 5	3 10	2 8	1 6
Баскетбол (10 попыток, кол-во раз) - штрафной бросок - бросок из под щита после ведения	4 7	3 6	2 4	5 8	4 7	3 5

***Требования к результатам обучения учащихся специальной медицинской группы**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).

- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища из положения лежа на спине (сед), руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);
 - ходьба (бег) на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени)

3.2. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

3.2.1. Задания для обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме дифференцированный зачет

Вопросы к дифференцированному зачету

.1) Теоретическая часть

- Рассказать об основах здорового образа жизни, значении физической культуры в обеспечении здоровья
- Привести основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
- **Учебно-методические знания**
- Рассказать о простейших методиках самооценки работоспособности, усталости, утомления
- Привести методику составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности
- Рассказать о массаже и самомассаже при физическом и умственном утомлении
- Привести физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки
- Составить и привести примеры комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики
- Рассказать о самоконтроле и его основных методах
- Привести методику определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств
- Рассказать об основных элементах тактики в лыжных гонках
- Рассказать о правилах соревнований по лыжным гонкам
- Привести примеры оказания первой помощи при травмах и обморожениях
- Привести примеры общеразвивающих упражнений
- Привести примеры упражнений для профилактики профессиональных заболеваний
- Привести примеры упражнений для коррекции зрения
- Привести примеры комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
- Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры, игре по упрощенным правилам волейбола, игре по правилам.
- Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры, игре по упрощенным правилам баскетбола, игре по правилам.
- Рассказать о правилах игры футбол, технике безопасности игры
- Рассказать об игре в футбол по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игре по правилам.

2) Практическая часть: выполнение нормативов

3.2.2 Пакет экзаменатора

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированный зачет
Дифференцированный зачет проводится в виде ответа на устные вопросы (теоретическая часть) и сдачи нормативов (практическая часть)

выполнения задания:

1. Студент может пользоваться справочным материалом
2. Оборудование: спортивный инвентарь

Шкала оценки образовательных достижений (для всех заданий)

Критерии оценки:

1) Теоретическая часть

«5» — работа выполнена полностью без ошибок и недочётов.

«4» — работа выполнена полностью, но есть не более одной негрубой ошибки и одного недочёта, не более трёх недочётов.

«3» — обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочётов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трёх негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трёх недочётов, при наличии четырёх-пяти недочётов.

«2» — число ошибок и недочётов превысило норму для отметки «3» или правильно выполнено менее 50% всей работы.

2) Практическая часть

«5» — движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме.

«4» — при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

«3» — двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.

«2» — движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.