

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГАОУ ВО «МГТУ»)

«ММРК имени И.И. Месяцева» ФГАОУ ВО «МГТУ»

УТВЕРЖДАЮ

Начальник ММРК имени И.И. Месяцева
ФГАОУ ВО «МГТУ»



И.В. Артеменко

«26» мая 2023 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
программы подготовки специалиста среднего звена (ППССЗ)
специальности 11.02.03 Эксплуатация оборудования радиосвязи и
электрорадионавигации судов
по программе базовой подготовки
форма обучения: очная, заочная
назначение: промежуточная аттестация

Мурманск
2023

Рассмотрено и одобрено на заседании

Методической комиссии преподавателей
дисциплин профессионального цикла
отделения навигации и связи

наименование МКo (МО/ ЦК)

Председатель МК_____Коношенко Ю.С.

Протокол от

Автор (составитель): Водопьянов В.А., преподаватель «ММРК имени И.И. Месяцева» ФГАОУ
ВО «МГТУ»

1. Паспорт фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

ФОС включают контрольно-оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме **дифференцированного зачета**.

ФОС разработан в соответствии с:

- ФГОС по специальности СПО 26.02.03 « Судовождение»
- рабочей программой учебной дисциплины: «Физическая культура»

Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл ППССЗ, ОГСЭ.05.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка формирования общих, а также усвоения следующих знаний и умений.

Таблица №1

Результаты обучения:	Показатели оценки результата.
ЗНАТЬ:	
З 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Ведение здорового образа жизни, оказывающее общекультурное, социальное развитие человека
З 2. Основы здорового образа жизни.	Ведение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, оказывающих негативное влияние на здоровье.
УМЕТЬ:	
У 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение комплекса спортивных упражнений, способствующих укреплению здоровья, достижению спортивных успехов, жизненных и профессиональных целей.

В результате освоенных знаний и умений развиваются общие компетенции (ОК).

<p>Результаты обучения: общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности.</p>	<p>Показатели оценки результата.</p> <p>Показателем освоения компетенции может быть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>продукт практической деятельности,</i> - <i>процесс практической деятельности</i>
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>Систематическое планирование собственной учебной деятельности и действие в соответствии с планом.</p> <p>Структурирование объема работы и выделение приоритетов.</p> <p>Грамотное определение методов и способов выполнения учебных задач.</p> <p>Осуществление самоконтроля в процессе выполнения работы и ее результатов.</p>

	<p>использованных методов и способов выполнения учебных задач.</p> <p>Адекватная реакция на внешнюю оценку выполненной работы.</p>
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p>	<p>Признание наличия проблемы и адекватная реакция на нее.</p> <p>Выстраивание вариантов альтернативных действий в случае возникновения нестандартных ситуаций.</p> <p>Грамотная оценка ресурсов, необходимых для выполнения заданий.</p> <p>Расчет возможных рисков и определение методов и способов их снижения при выполнении профессиональных задач.</p>

<p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу.</p> <p>Передача информации, идей и опыта членам команды.</p> <p>Использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе.</p> <p>Формирование понимания членами команды личной и коллективной ответственности.</p> <p>Регулярное представление обратной связи членам команды.</p> <p>Демонстрация навыков эффективного общения.</p>
<p>ОК 7. Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий</p>	<p>Грамотная постановка целей.</p> <p>Точное установление критериев успеха и оценки деятельности.</p> <p>Гибкая адаптация целей к изменяющимся условиям.</p> <p>Обеспечение выполнения поставленных задач.</p> <p>Демонстрация способности контролировать и корректировать работу коллектива.</p> <p>Демонстрация самостоятельности в принятии ответственных решений.</p> <p>Демонстрация ответственности за принятие</p>

3. Контроль и оценка учебной дисциплины по темам 3.1 Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине «Физическая культура», направленные на формирование общих компетенций.

УО устный опрос ПЗ практическое задание КН контрольный норматив КУ комплекс упражнений

ДФК оценка результата другой формы контроля ДЗ оценка результата дифференцированного зачета

3.2 Освоение учебной дисциплины по разделам Таблица №3

Наименование разделов	Текущий контроль	
	Формы контроля	Проверяемые ОК, У,З
2 курс		
Раздел 1. Лёгкая атлетика	УО, КУ, ПЗ, КН	ОК2, ОК3, ОК6, ОК7, У1, 31,32.
Раздел 2. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	УО, КУ, ПЗ, КН	ОК2, ОК3, ОК6, ОК7, У1, 31,32.
Раздел 3. Лыжная подготовка	УО, КУ, ПЗ, КН	ОК2, ОК3, ОК6, ОК7, У1, 31,32.
Раздел 4. Атлетическая гимнастика	УО, КУ, ПЗ, КН	ОК2, ОК3, ОК6, ОК7, У1, 31,32.
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	УО, КУ, ПЗ, КН ДФК	ОК2, ОК3, ОК6, ОК7, У1, 31,32.
3 курс		
Раздел 1. Спортивные игры (волейбол, минифутбол)	УО, КУ, ПЗ, КН	ОК2, ОК3, ОК6, ОК7, У1, 31,32.
Раздел 2. Атлетическая гимнастика	УО, КУ, ПЗ, КН	ОК2, ОК3, ОК6, ОК7, У1, 31,32.
Раздел 3. Лыжная подготовка	УО, КУ, ПЗ, КН	ОК2, ОК3, ОК6, ОК7, У1, 31,32.

Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	УО, КУ, ПЗ, КН ДФК	ОК2, ОК3, ОК6, ОК7, У1, 31,32.
4 курс		
Раздел 1. Спортивные игры (волейбол, минифутбол)	УО, КУ, ПЗ, КН	ОК2, ОК3, ОК6, ОК7, У1, 31,32.
Раздел 2. Атлетическая гимнастика	УО, КУ, ПЗ, КН	ОК2, ОК3, ОК6, ОК7, У1, 31,32.
Раздел 3. Лыжная подготовка	УО, КУ, ПЗ, КН	ОК2, ОК3, ОК6, ОК7, У1, 31,32.
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	УО, КУ, ПЗ, КН ДФК	ОК2, ОК3, ОК6, ОК7, У1, 31,32.
Дифференцированный зачёт	УО, КУ, ПЗ, КН ДЗ	ОК2, ОК3, ОК6, ОК7, У1, 31,32.

Примерные вопросы к дифференцированному зачету

1. Дать развернутый ответ на вопрос «Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества».
2. Перечислить простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Рассказать об основах техники бега. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.
4. Продемонстрировать работу рук, стопы во время прохождения поворотов и финишного броска.
5. Перечислить способы прыжков в высоту. Продемонстрировать технику разбега, отталкивания, перехода через планку и приземления.
6. Перечислить способы прыжков в длину. Продемонстрировать технику разбега, отталкивания, полета и приземления.
7. Рассказать о технике безопасности при метании и биомеханических основах техники метания.
8. Продемонстрировать технику держания гранаты, разбега, заключительной части разбега, финальных усилий.
9. Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.
10. Рассказать о технике безопасности во время проведения подвижных игр с бегом и методике их проведения.
11. Рассказать о технике безопасности во время проведения подвижных игр с элементами баскетбола и волейбола и методике их проведения.
12. Рассказать о методике проведения подвижных игр на развитие физических качеств; правилах соревнований, судейства и техника безопасности во время их проведения.
13. Рассказать о методике проведения подвижных игр на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; правилах соревнований, судейства и техника безопасности во время их проведения.
14. Продемонстрировать технику перемещения и стойку игрока-баскетболиста: остановки, повороты, работа рук и ног во время перемещений, остановок.
15. Продемонстрировать технику передачи мяча двумя руками от груди; передачи мяча двумя руками сверху; передачи мяча двумя руками снизу, скрытой передачи мяча за спиной.
16. Продемонстрировать технику передачи мяча одной рукой от плеча; передачи одной рукой от головы или сверху; передачи одной рукой «крюком»; передачи одной рукой снизу; передачи одной рукой сбоку.

17. Продемонстрировать технику ведения мяча с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводку соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча.
18. Продемонстрировать технику броска мяча в кольцо с места, «ведение – 2 шага – бросок» и штрафного броска.
19. Продемонстрировать технику защиты: технику передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); технику овладения мячом и противодействия (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока).
20. Продемонстрировать технику нападения индивидуальную (действия игрока с мячом и без мяча), групповую (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение).
21. Продемонстрировать технику перемещения и стойки игрока-волейболиста: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).
22. Продемонстрировать технику приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, в парах.
23. Продемонстрировать технику нижней прямой и боковой подачи мяча, верхней прямой подачи.
24. Продемонстрировать тактику игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом).
25. Выполнить комплекс упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.
26. Рассказать о строевых приемах, фигурных передвижениях в гимнастике.
27. Продемонстрировать комплекс ОРУ без предметов, с предметами (мяч, палка, скакалка и др.)
28. Рассказать о технике безопасности при выполнении акробатических упражнений. Сделать кувырок вперед, назад; стойки на лопатках, голове, руках; мост; полушпагат.
29. Выполнить упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.
30. Рассказать о правилах техники безопасности при выполнении опорного прыжка, подводящих и специальных упражнениях.
31. Продемонстрировать разбег, наскок, отталкивание, приземление, страховку партнера.
32. Рассказать о правилах поведения на воде во время учебного занятия и соблюдении техники безопасности.
33. Рассказать о способах плавания, выполнить ОРУ и специальные подготовительные упражнения на суше.

**Примерные темы рефератов для обучающихся, отнесенных по результатам
медицинского осмотра к группе лечебной физкультуры**

1. Возникновение физических упражнений, первые спортивные состязания.
2. История Олимпийских игр – принципы, традиции, символика.
3. История развития физической культуры и спорта.
4. Физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство.
5. Двигательная активность в режиме дня, жизненно необходимые умения и навыки.
6. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающегося.
7. Основа законодательства РФ по физической культуре и спорту.
8. Экологические факторы и здоровье человека.
9. Физическая нагрузка в режиме труда и отдыха.
10. Формы занятий физическими упражнениями и их характеристика.
11. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, его основные методы. Дневник самоконтроля.
12. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.
13. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
14. Влияние современных условий жизни на организм человека.
15. Первая помощь при травмах на занятиях физической культурой.
16. Естественные силы природы, как средства физического воспитания.
17. Гигиенические факторы, как средства физического воспитания.
18. Валеология – наука о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
19. Основные положения организации физического воспитания в ССУЗе.
20. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.
21. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
22. Средства физической культуры.
23. Состояние опорно-двигательного аппарата.
24. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
25. Гипоксия, гиподинамия, гипокинезия.
26. Саморегуляция и самосовершенствование организма. Адаптация.
27. Психофизиологическая характеристика труда: работоспособность, утомление, переутомление.
28. Основные понятия: работоспособность, усталость, реакция, релаксация, самочувствие.
29. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Ее цели, задачи, средства.
30. Стрессовые ситуации и их влияние на состояние здоровья.

31. Переутомление. Основные признаки и меры предупреждения.
32. Массовый спорт и спорт высших спортивных достижений. Их цели и задачи.
33. Классификация физических упражнений. Спортивная классификация.
34. Составление комплекса производственной гимнастики (вид деятельности).
35. Возрастные характеристики и их учет при занятиях спортом.
36. Выносливость. Методы развития и контроля
37. Сила. Методы развития и контроля.
38. Гибкость. Методы развития и контроля.
39. Ловкость. Методы развития и контроля.
40. Быстрота. Методы развития и контроля.
41. Двигательная активность и иммунитет.
42. Физические качества.
43. Современные популярные системы физических упражнений

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, выполнения контрольных нормативов по определению уровня физической подготовленности обучающихся и индивидуальных заданий. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы как подготовка сообщений, подготовка и защита рефератов, создание мультимедийных презентаций, контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	<p>Текущий контроль:</p> <p>Оценка выполнения самостоятельной работы: посещение тренажерного зала, посещение бассейна, спортивных секций.</p> <p>Оценка за составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.</p> <p>Промежуточный контроль:</p> <p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений с учетом контрольных нормативов.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • проводить самоконтроль во время выполнения физических упражнений; 	<p>Текущий контроль:</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий и их оценка.</p> <p>Оценка за обоснованность выбора форм и методов профилактики травматизма, обеспечения охраны жизни и здоровья</p>
<ul style="list-style-type: none"> • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; 	<p>Текущий контроль:</p> <p>Оценка за знание правил соревнований, судейства и техники безопасности во время их проведения.</p> <p>Оценка за участие в городских, региональных</p>

	<p>соревнованиях.</p> <p>Промежуточный контроль:</p> <p>Оценка за личный вклад обучающихся в коллективную игру.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. 	<p>Текущий контроль:</p> <p>Оценка практических занятий.</p> <p>Промежуточный контроль:</p> <p>Оценка личных достижений обучающихся.</p> <p>Оценка за демонстрацию техники исполнения физических упражнений</p>
Знания:	
<ul style="list-style-type: none"> • о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 	<p>Текущий контроль:</p> <p>Оценка результатов тестирования, физической подготовленности обучающихся по видам спорта.</p> <p>Оценка выполнения самостоятельной работы: защита рефератов, демонстрация м/м презентаций.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • основы здорового образа жизни; 	<p>Текущий контроль:</p> <p>Оценка практических занятий.</p> <p>Промежуточный контроль:</p> <p>Оценка выполнения самостоятельной работы: защита рефератов, демонстрация м/м презентаций</p>
<ul style="list-style-type: none"> • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. 	<p>Текущий контроль:</p> <p>Оценка практических занятий. Оценка за знание простейших методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции</p>

4. Комплект оценочных средств.

4.1 Текущий контроль успеваемости по разделам.

Раздел. Лёгкая атлетика.

Устный опрос:

- Рассказать о технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
- Рассказать о технике низкого старта, стартового разгона и финиширования при беге на короткие дистанции.
- Перечислите виды эстафет.

Контрольные нормативы:

№	Вид	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег 100м	15,2с	14,6с	14,2с	18,2с	17,2с	16,2с
2.	Бег 800м	3,35мин	3,15мин	3 мин	-	-	-
3.	Бег 500м	-	-	-	2,43мин	2,25мин	2,10мин
4.	Бег	4,10мин	3,50мин	3,30мин	4,40мин	4,20мин	4мин
5.	Бег	-	-	-	12,20мин	11,20мин	10,20мин
6.	Бег	15,30мин	14,30мин	14мин	-	-	-
7.	Прыжок в длину с разбега	3,70м	4м	4,30м	3м	3,50м	3,90м
8.	Прыжок в длину с места	1,90м	2,20м	2,45м	1,60м	1,75м	1,90м

Раздел Спортивные игры.

Устный опрос:

- Рассказать о технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол, волейбол).
- Рассказать о правилах игры (баскетбол, волейбол).

Практическое задание (баскетбол):

1. Ведение мяча правой и левой рукой (обводка препятствий):

Оценивается правильность выполнения.

2. Атака кольца с использованием двухшажной техники:

«5» - уверенное выполнение техники с двумя попаданиями в кольцо; «4» - уверенное выполнение техники с одним попаданием в кольцо; «3» - выполнение техники без попаданий в кольцо.

3. Штрафной бросок мяча в кольцо (из 10 бросков):

ЮНОШИ: «5» - 5 попаданий;

«4» - 4 попадания;

«3» - менее 3х попаданий;

ДЕВУШКИ: «5» - 4 попадания;

«4» - 3 попадания;

«3» - менее 2х попаданий;

4. Умение применять элементы баскетбола в учебной игре (ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча с места и в движении, обманные движения и т.д.).

Практическое задание (волейбол):

1. Передача мяча в парах через сетку:

ЮНОШИ: «5» - более 15 передач;

«4» - 10-15 передач;

«3» - менее 10 передач;

ДЕВУШКИ: «5» - более 12 передач;

«4» - 8-12 передач;

«3» - менее 8 передач;

2. Верхняя прямая подача мяча через сетку: Из 6 подач:

ЮНОШИ: «5» - 5 точных подач;

«4» - 4 точных подачи;

«3» - менее 4х точных подач;

ДЕВУШКИ: «5» - 4 точных подачи;

«4» - 3 точных подачи;

«3» - менее 3х точных подач;

3. Умение применять элементы волейбола в учебной игре (перемещения, приём мяча, передачи, подачи мяча).

Раздел Атлетическая гимнастика

Устный опрос:

- Рассказать о технике безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.
- Рассказать о методах регулирования нагрузки: изменения веса, исходного положения, количества повторений.
- Составить индивидуальный комплекс упражнений для развития силовых качеств.

Практическое занятие:

1. Подтягивание на перекладине:

ЮНОШИ: «5» - 12 раз;

«4» - 8 раз;

«3» - менее 8 раз;

ДЕВУШКИ: «5» - 18 раз;

«4» - 12-17 раз;

«3» - менее 12 раз;

2. Поднимание корпуса из положения лёжа за 1 минуту:

ЮНОШИ: «5» - 50 раз;

«4» - 45 раз;

«3» - менее 45 раз;

ДЕВУШКИ: «5» - 35 раз;

«4» - 30 раз;

«3» - менее 30 раз;

3. Прыжки через скакалку за 30 секунд:

ЮНОШИ: «5» - 70 раз;

«4» - 55-69 раз;

«3» - менее 55 раз;

ДЕВУШКИ: «5» - 65 раз;

«4» - 50-64 раз;

«3» - менее 50 раз;

4. Толчок гири (юноши):

ЮНОШИ: «5» - 20 раз;

«4» - 15 раз; «3» - 10 раз;

Раздел Лыжная подготовка

Устный опрос:

1. Рассказать о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.

2. Рассказать о первой помощи при обморожениях.

Практическое задания:

Выполнение:

1. Техники попеременного лыжного хода.
2. Техники одновременных лыжных ходов.
3. Техники преодоления спусков и подъёмов.

Практическое задание:

Прохождение дистанции: юноши - 5 км, девушки - 3 км.

«5» - 25,30 мин./14,30 мин.

«4» - 27,30 мин./17,30 мин.

«3» - <27,30 мин./<17,30 мин.

Раздел Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.

Устный опрос:

- Сформулировать задачи ППФП с учётом специфики будущей профессии.
- Рассказать о профессиональных рисках, обусловленных спецификой труда.
- Рассказать о средствах и методах формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.
- Составить комплекс упражнений с учётом формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Защита комплекса упражнений ППФП Критерии оценивания комплекса упражнений:

«отлично» - подобранные упражнения формируют профессионально значимые двигательные умения и навыки, качественное проведение комплекса упражнений с группой;

«хорошо» - подобранные упражнения формируют профессионально значимые двигательные умения и навыки, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;

«удовлетворительно» - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение;

Военно - прикладная физическая подготовка.

Устный опрос:

- Сформулировать задачи военно-прикладной физической подготовки.
- Дать определения основным строевым понятиям: фронт, тыл, шеренга, колонна, интервал, дистанция, строевой шаг.

Контрольные задания:

- Выполнение основных строевых приёмов на месте и в движении:

Перестроения, повороты передвигание строем, строевой шаг.

- Преодоление полосы препятствий используя безопорные и опорные прыжки, перелезания, подползания, передвижение по узкой опоре и др.

4.2 Задания для промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине «Физическая культура» проходит в форме дифференцированного зачёта. Дифференцированный зачет проходит в форме сдачи контрольных нормативов.

Раздел: «Лёгкая атлетика» Юноши

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
- бег 3 000 метров (мин,с)	12,30	14,00	б/вр
- прыжок в длину с места (см)	230	210	190
- бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
- челночный бег 3 x 10 метра	7,3	8,0	8,3

Девушки:

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
- бег 2 000 метров (мин,с)	11,00	13,00	б/вр
- прыжок в длину с места (см)	190	175	160
- бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
- челночный бег 3 x 10 метра	8,4	9,3	9,7

Раздел: «Спортивные игры (волейбол)» Юноши, девушки

Критерии выполнения	Оценка в баллах		
	5	4	3
- техника приёма и передачи мяча над собой	Указанные критерии выполнены без нарушений.	Указанные критерии выполнены с небольшими нарушениями.	Указанные критерии выполнены с нарушениями. В контрольной игре техника
- техника приёма и передачи мяча в парах без сетки	В контрольной игре продемонстрированы техника игры в защите, техника игры в нападении на	В контрольной игре техника игры в защите, техника	контрольной игре техника игры в защите, техника игры в нападении продемонстрированы

- техника приёма и передачи мяча в парах через сетку	хорошем уровне.	игры в нападении продемонстрированы на среднем уровне.	на низком уровне
--	-----------------	--	------------------

- техника подач			
- контрольная игра в волейбол: техника игры в защите, техника игры в нападении			

Раздел «Атлетическая гимнастика» Юноши

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
поднимание ног в висе до касания перекладины (количество р ^{аз})	7	5	3
гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5

Девушки:

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
гимнастический комплекс упражнений:	До 9	До 8	До 7,5

утренней гимнастики			
производственной гимнастики			
релаксационной гимнастики			

Раздел «Лыжная подготовка» Юноши

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег на лыжах 5 км. (мин.с.)	25.50	27.20	б/вр
Техника поворотов на месте переступанием, махом, прыжком Техника спуска и техника подъёма в гору: лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой Передвижения на лыжах различными ходами: попеременный, одношажный, двухшажный, бесшажный Техника торможения при спуске с горы: плугом, полуплугом	Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения продемонстрированы на хорошем уровне, без нарушений, с соблюдением правил техники безопасности. Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.	Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения продемонстрированы на хорошем уровне, но с небольшими нарушениями. Правила техники безопасности соблюдены. Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.	Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения продемонстрированы на низком уровне, допущены нарушения. Правила техники безопасности соблюдались не всегда. Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.

Девушки

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег на лыжах 3 км. (мин.с.)	19.00	21.00	б/вр
<p>Техника поворотов на месте переступанием, махом, прыжком</p> <p>Техника спуска и техника подъёма в гору: лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой</p> <p>Передвижения на лыжах различными ходами: попеременный, одношажный, двухшажный, бесшажный</p> <p>Техника торможения при спуске с горы: плугом, полуплугом</p>	<p>Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения продемонстрированы на хорошем уровне, без нарушений, с соблюдением правил техники безопасности.</p> <p>Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.</p>	<p>Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения продемонстрированы на хорошем уровне, но с небольшими нарушениями. Правила техники безопасности соблюдены.</p> <p>Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.</p>	<p>Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения продемонстрированы на низком уровне, допущены нарушения. Правила техники безопасности соблюдались не всегда.</p> <p>Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.</p>