

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Новокуйбышевский гуманитарно-технологический колледж»

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по оценке освоения итоговых образовательных результатов учебной
дисциплины
Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена
44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям)

ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК
Председатель ПЦК
Свириденко Н.П.

СОГЛАСОВАНО
1 Зам.директора по МКиИР:
О.С. Макарова

Разработчик:

ГАПОУ «НГТК»

преподаватель
преподаватель

Волкова Н.В.
Корнева М.В.

Рецензенты:

ГАПОУ «НГТК» председатель ПЦК Н.П. Свириденко
(место работы) (занимаемая должность) (ФИО)

(место работы) (занимаемая должность) (ФИО)

Дата актуализации	Результат актуализации	Подпись разработчика

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	5
2.1 ПРЕДМЕТЫ ОЦЕНИВАНИЯ	5
2.2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ	6
2.3 ОБЪЕКТЫ ОЦЕНКИ	7
3. ИНСТРУМЕНТАРИЙ ПРОВЕРКИ	8

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для оценки освоения итоговых образовательных результатов учебной дисциплины **Физическая культура** в рамках программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям).

Нормативными основаниями проведения оценочной процедуры являются требования ФГОС СПО по специальности 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.14 г. рег. № 1386, рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура, Положение о текущем контроле знаний, промежуточной аттестации и переводе обучающихся на следующий курс, утвержденное приказом по ГАПОУ «НГТК» от «09» июля 2016 г. № 178-У.

Формой проведения оценочной процедуры является дифференцированный зачёт.

Дифференцированный зачёт проводится в форме выполнения теста и практических заданий по дисциплине.

Обучающийся, завершивший обучение по учебной дисциплине Физическая культура, должен обладать умениями и знаниями, соответствующими требованиям ФГОС СПО.

Для положительного заключения по результатам оценочной процедуры в ходе дифференцированного зачёта по дисциплине/МДК установлен показатель, при котором принимается решение:

- оценка 3 «удовлетворительно» не менее 70 % выполнения задания;
- оценка 4 «хорошо» не менее 85 %;
- оценка 5 «отлично» не менее 95 %.

2. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

2.1. Предметы оценивания

В результате освоения учебной дисциплины **Физическая культура** обучающийся должен обладать следующими умениями и знаниями способствующими формированию общих и профессиональных компетенций, предусмотренных ФГОС СПО:

Умения

У 1 Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Знания

З 1 Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

З 2 Знать основы здорового образа жизни.

ОК1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6 Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК7 Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления её целей, содержания, смены технологий.

ОК 10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся.

ОК 11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм её регулирующих.

2.2 Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Комплект контрольно-оценочных средств, предназначен для оценки освоения итоговых образовательных результатов учебной дисциплины **Физическая культура**.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки результата
Умения	
У1 Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Умение применять методику физкультурно-оздоровительной деятельности. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных ФГОС по легкой атлетике, волейболу, баскетболу и лыжам, ОФП с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.
Знания	
З1 Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Тестирование
З2 Знать основы здорового образа жизни.	

2.3 Объекты оценки

Показатели оценки результата	Объекты оценки
1. Умение применять методику физкультурно-оздоровительной деятельности.	Оценка выполнения комплекса общеразвивающих упражнений.
2. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных ФГОС по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, лыжам и ОФП, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Оценка выполнения контрольных нормативов по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, лыжам и ОФП.
3. Тестирование	Оценка результатов выполнения теста.

3. ИНСТРУМЕНТАРИЙ ПРОВЕРКИ

3.1. Инструментарий проверки к дифференцированному зачету

Инструментарий проверки содержит:

- тест в 2 вариантах, по 25 вопросов. Из них: 20 вопросов закрытого типа и 5 вопросов открытого типа. В тесте в вопросах закрытого типа представлены 4 вопроса на установление соответствия, остальные на выбор ответа из 4 предложенных ответов;
- практические задания.

Практическое задание оценки сформированности знаний:

- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основ здорового образа жизни.

Задание 1 Тестирование

Вариант 1

Блок А

№	Задание (вопрос)	Эталон ответа				
<p><i>Инструкция по выполнению заданий №1-4: соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получаете последовательность букв. Например,</i></p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>№ задания</th> <th>Вариант ответа</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>1-А, 2-А, 3-Б, 4-Г</td> </tr> </tbody> </table>			№ задания	Вариант ответа	1	1-А, 2-А, 3-Б, 4-Г
№ задания	Вариант ответа					
1	1-А, 2-А, 3-Б, 4-Г					
1	<p>Установите соответствие и его определением.</p> <p>Столбец 1</p> <p>1) Гибкость. 2) Быстрота. 3) Сила.</p>	<p>между понятием физического качества</p> <p>Столбец 2</p> <p>А) Способность совершать действия в минимальный отрезок времени. Б) Способность, связанная с подвижностью позвоночного столба. В) Способность противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности. Г) Способность преодолевать внешнее сопротивление, посредством мышечных усилий.</p>				
2	<p>Установите соответствие и его характеристикой.</p> <p>Столбец 1</p> <p>1) Игровой метод. 2) Соревновательный метод. 3) Интервальный метод.</p>	<p>между методом физического воспитания</p> <p>Столбец 2</p> <p>А) Характеризуется выполнением упражнений в условиях, близким к соревновательным. Б) Основан на воспитании двигательных качеств в процессе игры. В) Характеризуется повторением одних и тех</p>				

		же упражнений через определённые отрезки времени . Г) Характеризуется однократной непрерывной работой длительностью от нескольких секунд до нескольких часов с переменной интенсивностью.	
3	Установите соответствие Столбец 1 1) Физическая культура. 2) Физическое состояние человека. 3) Физическое упражнение.	между понятием и его определением. Столбец 2 А) Двигательное действие, при помощи которого решаются задачи физического воспитания Б) Часть общей культуры, связанная с физическим и духовным развитием человека. В) Процесс и результат изменения функциональных свойств организма. Г) Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом.	
4	Установите соответствие Столбец 1 1) Легкая атлетика. 2) Баскетбол. 3) Волейбол.	между видом спорта и его характеристикой Столбец 2 А) Командная спортивная игра, для которой характерны: неожиданные рывки, перемещения, прыжки, противоборства, броски в кольцо. Б) Вид спорта, который объединяет спортивную ходьбу, гладкий бег, бег с препятствиями, прыжки и метания. В) Вид спорта, который объединяет акробатику, упражнения на равновесие, упражнения на снарядах. Г) Командная спортивная игра, для которой характерны: быстрая смена ситуации, быстрота мышления, высокие прыжки и сильные удары по мячу.	
Инструкция по выполнению заданий №5-18: Выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите её в бланк ответов.			
5	Чтобы комплекс утренней гимнастики был эффективным, каждое упражнение нужно повторять: А) 2 – 3 раза. Б) 10 – 15 раз. В) 6 – 8 раз.		
6	В утреннюю гимнастику не включается: А) ходьба на месте. Б) бег на скорость. В) наклон туловища.		
7	Параметры, определяющие физическое развитие человека: А) ЖЕЛ (жизненная емкость легких), вес, рост. Б) гибкость, быстрота, ловкость. В) сила, выносливость, координация.		
8	Положительное влияние на формирование правильной осанки оказывает: А) фигурное катание. Б) гребля.		

	В) вольная борьба.	
9	Нарушение осанки является: А) избыточный вес. Б) высокий рост. В) сутулость.	
10	Утомление при занятиях физическими упражнениями можно определить по следующим признакам: А) нарушение пищеварения. Б) головная боль. В) одышка, потливость.	
11	Положительное влияние на развитие дыхательной системы человека оказывается: А) плавание. Б) стрельба из лука. В) волейбол.	
12	Закаливание – это... А) повышение устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям через специальные процедуры. Б) способность организма выдерживать длительные психические нагрузки. В) способность человека выполнять большую физическую работу.	
13	Основными типами телосложения человека являются: А) астенический, нормостенический, гиперстенический. Б) неврастенический, гипертонический, асматический. В) атлетический, гимнастический, дистрофический.	
14	К возникновению ожирения приводят: А) регулярные занятия физической культурой и спортом. Б) неправильное питание и малоподвижный образ жизни. В) слаборазвитая мышечная система и неправильная осанка.	
15	Наиболее эффективно гибкость развивается в возрасте: А) 18 лет и старше. Б) 12 – 16 лет. В) 6 – 10 лет.	
16	Ходьба развивает: А) только дыхательную систему организма человека. Б) только сердечно-сосудистую систему организма человека. В) система органов дыхания и кровообращения.	
17	Самостоятельно получить информацию о деятельности сердечно-сосудистой системы можно путём: А) определения количества вдохов за одну минуту. Б) измерения пульса (ЧСС). В) изменения объема грудной клетки.	
18	Акселерация – это... А) ускоренное физическое развитие в юном возрасте. Б) избыточный вес. В) не олимпийский вид спорта.	

Блок Б

№ п/п	Задание (вопрос)
Инструкция по выполнению заданий 19-25: в соответствующую строку бланка ответов запишите краткий ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенные слова	
19	К средствам физического воспитания относится – ..., естественные силы природы и гигиенические факторы.
20	Двигательный навык – это двигательное действие, доведенное до
21	Выносливость – это способность человека противостоять ... в процессе мышечной деятельности.
22	Главным для определения величины нагрузки при выполнении физических упражнений является чувство
23	Спортивная тренировка имеет следящую структуру: ... , основная часть, заключительная часть.
24	В описании общеразвивающих упражнений аббревиатура О.С. обозначает –
25	К внеклассным физкультурным занятиям относятся: физкультурные минуты и физкультурные

Вариант 2

Блок А

№	Задание (вопрос)	Эталон ответа				
Инструкция по выполнению заданий №1-4: соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получаете последовательность букв. Например,						
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>№ задания</th> <th>Вариант ответа</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">1-А, 2-А, 3-Б, 4-Г</td> </tr> </tbody> </table>	№ задания	Вариант ответа	1	1-А, 2-А, 3-Б, 4-Г
№ задания	Вариант ответа					
1	1-А, 2-А, 3-Б, 4-Г					
1	Установите соответствие между Столбец 1 1) Здоровый образ жизни. 2) Закаливание. 3) Утомление.	понятием и его определением. Столбец 2 А) Функция состояния органа, возникающая под влиянием интенсивной работы, сопровождающаяся снижением работоспособности. Б) Объективная потребность общества в здоровье, физическом совершенстве человека, физической культуре личности. В) Комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий.				
2	Установите соответствие между 1) Физическая культура. 2) Физическое упражнение. 3) Физическое состояние.	понятием и его определением. Столбец 2 А) Процесс и результат изменения функциональных свойств организма. Б) Часть общей культуры, включающая физическое воспитание, спорт, туризм,				

		ЛФК. В) Двигательное действие, которое направлено решение задач физического воспитания.	
3	Установите соответствие между Столбец 1 1) Олимпийский символ. 2) Олимпийский огонь. 3) Международный олимпийский комитет.	понятием и его определением. Столбец 2 А) Орган, руководящий олимпийским движением и развитием олимпизма в соответствии с Олимпийской Хартией. Б) Главный ритуал на торжественной церемонии открытия олимпийских игр. В) Пять переплетенных колец, олицетворяющих единство пяти континентов. Г) Изображение какого-либо животного, популярного в стране, проводящей олимпийские игры.	
4	Установите соответствие между его определением Столбец 1 1) Сила. 2) Ловкость. 3) Выносливость.	понятием физического качества и Столбец 2 А) Способность противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности. Б) Способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий. В) Подвижность звеньев опорно-двигательного аппарата. Г) Способность координировать движения, переключаться быстро от одних движений к другим и овладевать новыми.	
Инструкция по выполнению заданий №5-18: Выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите её в бланк ответов.			
5	Ведущее качество, играющее существенную роль в приобщении человека к ЗОЖ: А) талант. Б) уроки физической культуры. В) любовь к спорту. Г) мотивация поведения.		
6	Осанкой называется: А) форма позвоночника. Б) вертикальное положение тела человека. В) привычная поза человека в вертикальном пространстве. Г) особенности телосложения человека.		
7	Уровень физического развития человека характеризуется: А) результатом физической подготовленности. Б) массой тела, ростом, окружностью грудной клетки. В) уровнем развития физических качеств. Г) общей работоспособностью организма.		
8	Личностные качества, которые развиваются при занятиях физической культурой и спортом: А) сила, ловкость, гибкость. Б) смелость, решительность, воля.		

	<p>В) выносливость, точность. Г) хорошая успеваемость, воспитанность.</p>	
9	<p>Самостоятельно измерить величину физической нагрузки можно: А) измерив, артериальное давление. Б) измерив, вес до тренировки и после. В) измерив, частоту сердечных сокращений (ЧСС). Г) проведя тест на максимальное потребление кислорода.</p>	
10	<p>Ловким считается человек, который: А) быстро перестраивается с одного движения на другое, точно выполняет сложные упражнения. Б) умеет быстро бегать. В) выполняет большое количество упражнений. Г) умеет делать акробатические трюки.</p>	
11	<p>Бег на длинные дистанции развивает: А) скорость. Б) силу воли. В) выносливость. Г) координацию.</p>	
12	<p>Вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях: А) баскетбол. Б) волейбол. В) гимнастика Г) легкая атлетика.</p>	
13	<p>Какой бег является наиболее сложным по технике исполнения: А) спринтерский. Б) барьерный. В) стайерский. Г) трусцой.</p>	
14	<p>В игре волейбол счет ведется до: А) 15 очков. Б) 20 очков. В) 25 очков. Г) окончания времени.</p>	
15	<p>В баскетболе термин «пробежка» означает: А) ведение мяча двумя руками. Б) выполнение с мячом в руках одного шага. В) выполнение с мячом в руках двух шагов. Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов.</p>	
16	<p>Самым распространенным способом передвижения на лыжах считается: А) одновременный бесшажный ход. Б) попеременный двухшажный ход. В) одновременный двухшажный ход. Г) попеременный четырехшажный ход.</p>	
17	<p>Пьер де Кубертен был удостоен Олимпийской медали на конкурсе искусств в 1912 году за: А) проект Олимпийской Хартии. Б) «Оду спорту». В) олимпийский флаг. Г) текст олимпийской клятвы.</p>	
18	<p>Первые сведения об Олимпийских играх Древности относятся к: А) 668 году до н.э. Б) 687 году до н.э.</p>	

Г) 767 году до н.э. Д) 776 году до н.э.	
--	--

Блок Б

№ п/п	Задание (вопрос)
Инструкция по выполнению заданий 19-25: в соответствующую строку бланка ответов запишите краткий ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенные слова	
19	Наиболее существенный результат полноценного функционирования физической культуры в обществе связано с понятием « ... совершенство».
20	Двигательное действие – это целенаправленное проявление двигательной активности, с помощью которой решается двигательная
21	Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия называется
22	Физическая подготовленность характеризуется уровнем развития физических
23	Девиз... : «Быстрее, выше, сильнее».
24	Родиной олимпийских игр является Древняя
25	Олимпийские игры проводятся ... раз в четыре года.

Условия выполнения задания:

Расходные материалы

- Лист ответов на тест

ФИО обучающегося _____		
Вариант № _____		
1. 1 –	2. 1 –	
2 –	2 –	
3 -	3 -	
3. 1 –	4. 1 –	
2 –	2 –	
3 -	3 -	
5	6	7
8	9	10
11	12	13
14	15	16
17	18	19
20	21	
22	23	
24	25	
Набрано баллов:		

Оборудование и инструменты

Ручка.

Эталон ответов

ФИО обучающегося <i>Иванов Иван Иванович</i>		
Вариант № <u>1</u>		
1. 1 – Б 2 – А 3 – Г	2. 1 – Б 2 – А 3 – В	
3. 1 – Б 2 – В 3 – А	4. 1 – Б 2 – А 3 – Г	
5 В	6 Б	7 А
8 А	9 В	10 В
11 А	12 А	13 А
14 Б	15 В	16 В
17 Б	18 А	19 физические упражнения
20 до автоматизма	21 утомлению	
22 усталости	23 вводная	
24 основную стойку	25 паузы	
Набрано баллов:		

ФИО обучающегося <i>Иванов Иван Иванович</i>		
Вариант № <u>2</u>		
1. 1 – Б 2 – В 3 – А	2. 1 – Б 2 – В 3 – А	
3. 1 – В 2 – Б 3 – А	4. 1 – Б 2 – Г 3 – А	
5 Г	6 В	7 Б
8 Б	9 В	10 А
11 В	12 Г	13 Б
14 В	15 Г	16 Б
17 Б	18 Г	19 физическое
20 задача	21 здоровьем	
22 качеств	23 олимпийских игр	
24 Греция	25 1 раз	
Набрано баллов:		

Критерии оценки сформированности знаний:

- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- основ здорового образа жизни.

Оценка тестирования

Максимально по тесту можно набрать 25 баллов.

Практические задания оценки сформированности умений:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Задание 2

Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) с учётом половозрастного признака.

Юноши

Девушки

	Вид упражнений		Вид упражнений
1	Прыжок в длину с места (см)	1	Прыжок в длину с места (см)
2	Подтягивание (количество раз)	2	Подъем туловища (количество раз за 30 сек.)
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	3	Челночный бег 3x10 м (сек.)
4	Наклон вперед-вниз (см)	4	Наклон вперед-вниз (см)
5	Прыжки через скакалку (количество раз за 30 сек.)	5	Прыжки через скакалку (количество раз за 30 сек.)
6	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ)		

Условия выполнения задания:

Челночный бег 3 x 10 м. Бег выполняется от линии старта до линии, находящейся на расстоянии 10 метров. Необходимо коснуться линии и выполнить бег обратно, коснуться линии старта и выполнить финиширование.

Прыжок в длину с места. Прыжок выполняется отталкиванием двумя ногами. Дается выполнить три попытки. Фиксируется лучший результат.

Подтягивание на высокой перекладине. Подтягивание выполняется из исходного положения – вис хватом сверху, не касаясь ногами пола (земли). Упражнение считается выполненным при пересечении подбородком грифа перекладины. Следующее движение выполняется после опускания на прямые руки. Не разрешается отдыхать в положении вися не более 3 – х секунд, начинать подтягивание с раскачивания.

Подъем туловища. Подъем туловища выполняется из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленном суставе, закреплены. Упражнение считается выполненным при поднимании туловища до вертикального положения (угол 90 градусов).

Наклон вперед-вниз. Наклон выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги врозь, опусканием рук вниз-вперед. Колени прямые, ладони фиксируются ниже уровня скамейки. Результат определяется расстоянием от уровня скамейки до касания кончика среднего пальца.

Прыжки через скакалку. Прыжки выполняются отталкиванием двух ног одновременно, с вращением скакалки вперед. Учитывается максимальное количество прыжков за 30 секунд.

Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Комплекс ОРУ для разминки должен включать 10 – 12 упражнений на основные группы мышц и связок (шеи, рук, туловища, ног). Выполняться в определенной последовательности (сверху вниз или наоборот). Должен включать следующие виды движений (круговые движения, рывки, наклоны, повороты, махи, приседания, упражнения на растяжку и др.).

Эталон выполнения задания

Юноши

	Вид упражнений	Нормативы
1	Прыжок в длину с места (см)	240 - 210
2	Подтягивание (количество раз)	14 - 10
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	7.2 - 8,0
4	Наклон вперед-вниз (см)	15 - 8
5	Прыжки через скакалку (количество раз за 30 сек.)	70 - 50
6	Выполнение комплекса ОРУ (количество упражнений)	12 - 8

Девушки

	Вид упражнений	Нормативы
1	Прыжок в длину с места (см)	180 - 160
2	Подъем туловища (количество раз за 30 сек.)	25 - 15
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	8.2 – 9,5
4	Наклон вперед-вниз (см)	20 - 13
5	Прыжки через скакалку (количество раз за 30 сек.)	70 - 50
6	Выполнение комплекса ОРУ (количество упражнений)	12 - 8

Критерии оценки сформированности умений:

Юноши

	Вид упражнений	Нормативы	Количество баллов
1	Прыжок в длину с места (см)	240	12
		230	11
		210	10
		Менее 210	0
2	Подтягивание (количество раз)	14	12
		12	11
		10	10
		Менее 10	0
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	7.2	12
		7.3-7.9	11
		8.0	10
		Более 8,0	0
4	Наклон вперед-вниз (см)	15	12
		14 – 9	11

		8	10
		Менее 8	0
5	Прыжки через скакалку (количество раз за 30 сек.)	70	12
		60	11
		50	10
		Менее 50	0
6.	Выполнение комплекса ОРУ	12	15
		10	14
		8	9
		Менее 8	0
Итого максимальное количество баллов:			75
Всего вместе с тестом максимальное количество баллов:			100

Девушки

	Вид упражнений	Нормативы	Оценка
1	Прыжок в длину с места (см)	180	12
		170	11
		160	10
		Менее 160	0
2	Подъем туловища (количество раз за 30 сек.)	25	12
		20	11
		15	10
		Менее 15	0
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	8.2	12
		8.3 – 8.8	11
		8.9 – 9.5	10
		Более 9,5	0
4	Наклон вперед-вниз (см)	20	12
		19 – 14	11
		13	10
		Менее 13	0
5	Прыжки через скакалку (количество раз за 30 сек.)	70	12
		60	11
		50	10
		Менее 50	0
6.	Выполнение комплекса ОРУ для разминки	12	15
		10	14
		8	9
		Менее 8	0
Итого максимальное количество баллов:			75
Всего вместе с тестом максимальное количество баллов:			100

**Таблица
итоговых результатов по освоению учебной дисциплины Физическая культура**

ФИО		Тест	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание (юноши)/ Подъем туловища (девушки)	Челночный бег 3* 10 м	Наклон вперед – вниз (см)	Прыжки через скакалку за 30 секунд	Выполнение комплекса ОРУ для разминки	Итого	Оценка
Максимум		25	12	12	12	12	12	15	100	
1.										

Преподаватель

Волкова Н.В.