МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГУБКИНСКИЙ ГОРНО-ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Комплект контрольно-оценочных средств
учебного материала
« Физическая культура»

для специальностей и профессий
среднего профессионального образования

2023 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК
социально-экономических дисциплин и
физической культуры
Протокол №___ от _____

_____ /Шагаева Т.Н /

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора

_____ / Гаркушова М.В. /

Организация-разработчик: ОГАПОУ «Губкинский горно-политехнический колледж»
Разработчики:
Селезнева О.А, преподаватель ОГАПОУ «Губкинский горно-политехнический колледж»

1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебного предмета физическая культура.

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

КОС разработаны на основании положений:

Федеральных государственных образовательных стандартов;

основных профессиональных образовательных программ по направлению подготовки СПО

2. Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации

Код и наименование элемента	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)
З1	**знать/понимать**: – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
З2	– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
З3	– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
У1	**уметь**: – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
У2	– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У3	– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
У4	– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
У5	– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
У6	– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
У7	– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	**Виды аттестации**	
	Текущий контроль	*Промежуточная аттестация*
У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Комплексы упражнений	Дифференцированный зачет (тестовое задание)
У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Фронтальный опрос Комплексы упражнений Практические задания	
У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Комплексы упражнений Практические задания	
У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Комплексы упражнений Практические задания	
У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	Комплексы упражнений Практические задания	
У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Практические задания	

У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Контрольные нормативы	
31 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Задания в тестовой форме	
32 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Задания в тестовой форме	
33 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Задания в тестовой форме	

4. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений.

Содержание учебного материала по программе УД	**Тип контрольного задания**									
	З1	**З2**	**З3**	**У1**	**У2**	**У3**	**У4**	**У5**	**У6**	**У7**
Раздел 1. Легкая атлетика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 2. Спортивные игры (футбол, волейбол)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 3. Теоретическая часть	ФО	ФО	ФО		ФО	ФО				
Раздел 4. Спортивные игры (футбол, волейбол)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 5 Теоретическая часть	ФО	ФО	ФО		ФО	ФО				
Раздел 6 Легкая атлетика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН

ТЗ – тестовое задание
ПЗ – практическое задание
ФО – фронтальный опрос
КН – контрольный норматив
КУ – комплекс упражнений

5.Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной аттестации.

Содержание учебного материала по программе УД	**Тип контрольного задания**									
	З1	*З2*	*З3*	*У1*	*У2*	*У3*	*У4*	*У5*	*У6*	*У7*
Раздел 1. Легкая атлетика				ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3			ДЗ №1 ДЗ №3
Раздел 2. Спортивные игры (футбол, волейбол)				ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3		ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	
Раздел 3. Теоретическая часть	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3							
Раздел 4. Гимнастика.				ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3		ДЗ №1 ДЗ №3		ДЗ №1 ДЗ №3
Раздел 5. Спортивные игры (футбол, волейбол)					ДЗ №2 ДЗ №3	ДЗ №2 ДЗ №3		ДЗ №2 ДЗ №3	ДЗ №2 ДЗ №3	
Раздел 6 Теоретическая часть	ДЗ №2 ДЗ №4	ДЗ №2 ДЗ №4	ДЗ №2 ДЗ №4							
Раздел 7 Легкая атлетика				ДЗ №2 ДЗ №4	ДЗ №2 ДЗ №4	ДЗ №2 ДЗ №4	ДЗ №2 ДЗ №4			ДЗ №2 ДЗ №4

ДЗ №1 – Дифференцированный зачет №1

ДЗ №2 – Дифференцированный зачет №2

ДЗ №3 – Дифференцированный зачет №3

ДЗ №4 – Дифференцированный зачет №4

6. Структура контрольного задания

6.1. Текст задания

Дифференцированный зачет №1

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

а. ловкостью
б. гибкостью
в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника
б. перегрузкам организма
в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

а. трех игроков
б. четырех игроков
в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

а. локтевой, лучезапястный суставы
б. плечевой, локтевой суставы
в. лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:

а. гандбол
б. лапта
в. салочки

6. Динамическая сила необходима при:

а. толкании ядра
б. гимнастике
в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

а. 5 м
б. 7м
в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является …… перелом.

а. открытый
б. закрытый с вывихом
в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

а. пятнадцати дней
б. десяти дней
в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. углеводы
б. жиры
в. белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

а. Древний Египет
б. Древний Рим
в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

а. стрельба
б. баскетбол
в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

а. керлинге
б. художественной гимнастике
в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

а. артериальное
б. венозное
в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

а. хоккей с мячом

б. сноуборд

в. керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

а. гимнастика

б. керлинг

в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

Дифференцированный зачет №2

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

а. быстротой
б. гибкостью
в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких
б. памяти
в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

а. мяч засчитан
б. мяч не засчитан
в. переподача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на:

а. голеностопе, коленном суставе
б. бедре, стопе, голени
в. голени

5. К подвижным играм относятся:

а. плавание
б. бег в мешках
в. баскетбол

6. Скоростная выносливость необходима занятиях:

а. боксом
б. стайерским бегом
в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

а. окунуть пострадавшего в холодную воду
б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
в. поместить пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
а. Лейк-Плесиде
б. Солт-Лейк-Сити
в. Пекине

9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
а. 30 км
б. 20км
в. 12 км

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
а. ваттах
б. калориях
в. углеводах

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
а. 776 г.до н.э.
б. 876 г..до н.э.
в. 976 г. до н.э.

12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
а. бокс
б. гимнастика
в. керлинг

13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
а. батут
б. гимнастика
в. керлинг

14. Под физической культурой понимается:
а. выполнение физических упражнений
б. ведение здорового образа жизни
в. наличие спортивных сооружений

15. Кровь возвращается к сердцу по:

а. артериям
б. капиллярам
в. венам

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
а. Хуан Антонио Самаранчу
б. Пьеру Де Кубертену
в. Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
а. от 40 до 80 уд\мин
б. от 90 до 100 уд\мин
в. от 30 до 70 уд\мин

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:
а. 400 м
б. 600 м
в. 300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
а. 600 г
б. 700 г
в. 800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
а. 243 см
б. 220 см
в. 263 см

Дифференцированный зачет №3

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Под физической культурой понимается:
   а. выполнение физических упражнений
   б. ведение здорового образа жизни
   в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
   а. от 40 до 80 уд\мин
   б. от 90 до 100 уд\мин
   в. от 30 до 70 уд\мин

3. Олимпийский флаг имеет……. Цвет.
   а. красный
   б. синий
   в. белый

4. Следует прекратить прием пищи за …….. до тренировки.
   а. за 4 часа
   б. за 30 мин
   в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:
   а. 20 х 12 м
   б. 28 х 15 м
   в. 26 х 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:
   а. 400 м
   б. 600 м
   в. 300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
   а. 600 г
   б. 700 г
   в. 800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243 м

б. 220 м

в. 263 м

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в …. году.

а. 1960 г

б. 1980 г

в. 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала …….. золотых медалей.

а. 22

б. 5

в. 30

11. В баскетболе играют ….. периодов и …. минут.

а. 2х15 мин

б. 4х10 мин

в. 3х30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

а. 3-5 мин

б. 5-7 мин

в. 15-20 мин

13. Прием анаболитических препаратов …… естественное развитие организма.

а. нарушает

б. стимулирует

в. ускоряет

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

а. затылком, ягодицами, пятками

б. затылком, спиной, пятками

в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а. двойной длине стадиона

б. 200 м

в. одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамкой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

а. беге на 100 м

б. беге на 1000 м

в. в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

а. красный, синий, желтый, зеленый, черный

б. зеленый, черный, красный, синий, желтый

в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

а. 500-600 г

б. 100-200 г

в. 900-950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

а. звучит свисток, игра останавливается

б. игра продолжается

в. игрок удаляется

Дифференцированный зачет №4

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

а. быстрота
б. гибкость
в. силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

а. сколиозу
б. головной боли
в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:

а. локтевой, лучезапястный сустав
б. плечевой, локтевой сустав
в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:

а. рывке штанги
б. спринтерском беге
в. гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:

а. наложить шину
б. наложить шину и повязку
в. наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

а. спринтерский бег
б. стайерский бег
в. плавание

7. В спортивной гимнастике применяется:

а. булава
б. скакалка
в. кольцо

8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
а. от 40 до 80 уд\мин
б. от 90 до 100 уд\мин
в. от 30 до 70 уд\мин

9. Темный цвет крови бывает при …… кровотечении.
а. артериальном
б. венозном
в. капиллярном

10. Плоскостопие приводит к:
а. микротравмам позвоночника
б. перегрузкам организма
в. потере подвижности

11. При переломе плеча шиной фиксируют:
а. локтевой, лучезапястный суставы
б. плечевой, локтевой суставы
в. лучезапястный, локтевой суставы

12. Динамическая сила необходима при:
а. беге
б. толкании ядра
в. гимнастике

13. Наиболее опасным для жизни переломом является……перелом.
а. закрытый
б. открытый
в. закрытый с вывихом
14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
а. белки
б. жиры
в. углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:
а. спортивной гимнастике
б. керлинге

в. художественной гимнастике

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

а. быстрота

б. гибкость

в. силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:

а. боксе

б. стайерском беге

в. баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

а. бокс

б. гимнастика

в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

а. батут

б. гимнастика

в. керлинг

6.2. Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

6.3. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений гимнастики,акробатики	- демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры - демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики	
У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	- демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа - демонстрация правильного выполнения приемов релаксации	
У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	- демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	
У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	– демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий – демонстрация правильного преодоления естественных препятствий	
У5 Выполнять приемы страховки и самостраховки	– демонстрация правильного выполнения приемов страховки – демонстрация правильного выполнения приемов самостраховки	
У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	– демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой	
У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	– выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике – выполнение контрольных нормативов по гимнастике	

31 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	– обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья – обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний – обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек – обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни	
32 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	– демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	
33 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	– демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

6.4. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации

Оборудование:

- комплект тестовых заданий по количеству обучающихся;
- комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

7. Система оценки образовательных достижений обучающихся:

7.1. Матрица оценок образовательных достижений обучающихся по результатам текущего контроля

Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья.

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II - IVгод обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3Х10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4

Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27	30	32	25	27	30
	Д	21	21,5	23	20	21	21,5

Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся и студентов подготовительной медицинской группы здоровья.

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II -IV год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6

Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5
Челночный бег 3Х10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	10	8	6	12	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	30	32	35	27	30	32
	Д	21,5	23	25	21	21,5	23

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, лабораторно-практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

8. Информационное обеспечение обучения: перечень учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основные источники:

1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2012. – 207 с.
2. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО. [Текст]/ Н.В. Решетников. – М., Академия, 2006. – 327 с.
3. Помявский С. А. «Физическое воспитание учащейся молодежи» М. Медицина 1989г.

4. Новиков А. Д., Матвеев Л. П. «Теория и методика физического воспитания» М: - Физкультура и спорт 1967 г.
5. Железняк, Портнов «Спортивные игры» Академия 2001г.

Дополнительные источники:

1. *Аршинник, С. П.* Элементы кросса на уроках [Текст]/ С. П. Аршинник, В. И. Тхорев // Физическая культура в школе. – 2008. – № 1. – С. 23–26.
2. *Байков, В. П.* Главное упражнение жизни – бег [Текст]/ В. П. Байков // Физическая культура в школе. – 2006. – № 5. – С. 25-27.
3. *Глинская, Е. Г.* Совершенствование приёмов волейбола [Текст]/ Е. Г. Глинская // Физическая культура в школе. – 2006. – № 5. – С. 33-36.
4. *Горшков, В. М.* Подводящие игры при обучении баскетболу [Текст]/ В. М. Горшков // Физическая культура в школе. – 2007. – № 7. – С. 61-67.
5. *Лагутин, А. Б.* Командные соревнования по физической подготовке [Текст]/ А. Б. Лагутин // Физическая культура в школе. – 2008. – № 7. – С. 48-51.
6. *Левинтов, И. Я.* Обучая баскетбольному дриблингу [Текст]/ И. Я. Левинтов // Физическая культура в школе. – 2007. – № 2. – С. 25-26.
7. *Лепёшкин, В. А.* Оптимизация обучения волейболу [Текст]/ В. А. Лепёшкин // Физическая культура в школе. – 2008. – № 2. – С. 17-24.
8. *Полтавский А.* П. «400 упражнений» ФИС 1983г.
9. *Макаров А.* Н. «Легкая атлетика» Москва Просвещение 1987г.