

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОЛЕНЕГОРСКИЙ ГОРНОПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе

_____ И.Р. Машнина

_____ 20__ г.

Комплект контрольно-оценочных средств

учебной дисциплины

СГ.04. Физическая культура

по специальности

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт
автотранспортных средств

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе:

- Приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» от 17 мая 2012 г. N 413;
- учебных планов;
- рабочей программы учебной дисциплины *(название дисциплины.)*

ОРГАНИЗАЦИЯ- РАЗРАБОТЧИК: ГАПОУ МО «ОГПК»

РАЗРАБОТЧИК (-И):

преподаватель ГАПОУ МО «ОГПК»

Кошелев С.В

ЭКСПЕРТ:

преподаватель ГАПОУ МО Е.Л.Акиншина

КОС РАССМОТРЕН

На заседании цикловой методической комиссии

_____ (наименование ЦМК)

Протокол № _____ от _____ 20__ г.

Председатель _____

подпись (инициалы, фамилия)

Рабочая программа рекомендована к переутверждению на _____ - _____ учебный год

_____ с изменениями без изменений)

(лист с внесенными изменениями прикладывается к рабочей программе).

РАССМОТРЕНА

На заседании цикловой методической комиссии

_____ (наименование ЦМК)

Протокол № _____ от _____ 20__ г.

Председатель _____

подпись (инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке
3. Оценка освоения учебной дисциплины
4. Контрольно-измерительные материалы для организации и проведения текущего контроля успеваемости аттестации по учебной дисциплине
5. Контрольно-оценочные материалы для организации и проведения промежуточной (итоговой) аттестации по учебной дисциплине
6. Лист согласования

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

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

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей следующими умениями, знаниями, общими и профессиональными компетенциями:

Знать

З 1 – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

З 2-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

З 3-правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

Уметь

У 1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У 2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У 3-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У 4-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

У 5-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями:

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

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

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

Таблица 1.

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
Уметь:		
<p>У 1</p> <p>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09</p>	<p>Анализирует технику безопасности, страховки и самостраховки при выполнении упражнений</p> <p>Выполняет по элементам и в целом акробатические комбинации, комплексы упражнений атлетической гимнастики.</p> <p>Работает с учебной и специальной литературой.</p> <p>Самостоятельно разрабатывает комплексы упражнений</p> <p>Владеет методами показа, рассказа, повторения, методами строго регламентированного упражнения, игровыми методами</p>	<p>Текущий контроль по темам: гимнастика</p> <p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Элементы строевой подготовки.</p> <p>Элементы акробатики.</p> <p>Элементы акробатики), Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Развитие профессионально значимых качеств., Развитие силовой выносливости., Развитие анаэробной выносливости)</p> <p>Зачеты по указанным темам</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
<p>У 2</p> <p>ОК 2, ОК 3, ОК 8,</p>	<p>Анализирует техники безопасности.</p> <p>Выполняет по элементам и в целом самомассажа и релаксации.</p> <p>Работает с учебной и специальной</p>	<p>Текущий контроль по темам: Бег 100 метров, Тактика игры в нападение. защиты, Техника изученных передач, бросков, ведения мяча, учебная двусторонняя игра, Совершенствование изученных ходов,</p>

	<p>литературой.</p> <p>Самостоятельно подбирает виды массажа в зависимости от задачи.</p> <p>Владеет методами показа, рассказа, повторения, методами строго регламентированного упражнения.</p>	<p>прохождение дистанции 2 км., Опорный прыжок. Развитие силы, Развитие анаэробной выносливости. Зачеты по указанным темам Дифференцированный зачет</p>
<p>У 3</p> <p>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09</p>	<p>Анализирует технику безопасности.</p> <p>Выполняет по элементам и в целом техники преодоления препятствий с использованием разнообразных способов передвижений.</p> <p>Работает с учебной и специальной литературой.</p> <p>Самостоятельно подбирает способы преодоления препятствий.</p> <p>Владеет методами показа, рассказа, повторения, методами строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения, игровой метод.</p>	<p>Текущий контроль по темам: Гимнастика, Легкая атлетика, Разновидности лыжных ходов. Зачеты по указанным темам Дифференцированный зачет</p>
<p>У 4</p> <p>ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8,</p>	<p>Анализ техники безопасности.</p> <p>Выполнение по элементам и в целом</p>	<p>Текущий контроль по темам: Легкая атлетика, Спортивные игры, Лыжная подготовка, Гимнастика. Профессионально-</p>

	<p>приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки.</p> <p>Работа с учебной и специальной литературой.</p> <p>Самостоятельная подборка способов преодоления препятствий.</p> <p>Методы показа, рассказа, повторения, методы строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения, игровой метод.</p>	<p>прикладная физическая подготовка (ППФП). Зачеты по указанным темам</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
<p>У 5</p> <p>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09</p>	<p>Анализ техники безопасности.</p> <p>Владение технико-тактическим взаимодействием в спортивных играх. Групповое выполнение комплексов гимнастических упражнений.</p> <p>Работа с учебной и специальной литературой.</p> <p>Самостоятельный разбор технико-тактических действий в спортивных играх.</p>	<p>Текущий контроль по темам: Гимнастика, Спортивные игры. Зачеты по указанным темам</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
Знать:		
3 1	Анализирует технику безопасности.	Текущий контроль по темам: Инструктаж по ТБ на занятиях легкой

	<p>Работает с учебной и специальной литературой.</p> <p>Подготавливает рефераты, доклады и презентации.</p> <p>Владеет методами показа, рассказа, повторения, частично регламентированного упражнения, игровыми методами.</p>	<p>атлетикой, Инструктаж по ТБ. Стойка волейболистов, правила соревнований, Инструктаж по ТБ, правила игры в баскетбол, Инструктаж по ТБ. Подбор спортивного инвентаря, Инструктаж по ТБ. Элементы строевой подготовки, Инструктаж по ТБ. Стойка волейболистов, правила соревнований, Инструктаж по ТБ, правила игры в баскетбол, Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой, Развитие профессионально значимых качеств, Развитие силовой выносливости, Развитие анаэробной выносливости Зачеты по указанным темам Дифференцированный зачет</p>
3 2	<p>Применяет правила техники безопасности</p> <p>Владеет и выполняет контролем и оценкой физического развития и физической</p>	<p>Текущий контроль по темам: Легкая атлетика, Спортивные игры, Лыжная подготовка, Гимнастика, Профессионально-прикладная физическая</p>

	<p>подготовленности</p> <p>Работает с учебной и специальной литературой.</p> <p>Подготавливает рефераты, доклады и презентации</p> <p>Владеет методами показа, рассказа, повторения, методами строго регламентированного упражнения.</p>	<p>подготовка (ППФП). Зачеты по указанным темам</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
3 3	<p>Анализирует технику безопасности.</p> <p>Владеет правилами и способами планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.</p> <p>Работает с учебной и специальной литературой.</p> <p>Подготавливает рефераты, доклады и презентации</p> <p>Владеет методами показа, рассказа, повторения, методы строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения, игровыми методами метод.</p>	<p>Текущий контроль по темам: Легкая атлетика, Спортивные игры, Лыжная подготовка, Гимнастика, Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Зачеты по указанным темам</p> <p>Дифференцированный зачет</p>

Комплексная проверка умений и знаний, а также динамика формирования общих и профессиональных компетенций осуществляется в

форме текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной (итоговой) аттестации по дисциплине.

Текущий контроль осуществляется преподавателями систематически при проведении учебных занятий.

Формой итоговой аттестации по учебной дисциплине является зачет с оценкой.

3. Оценка освоения учебной дисциплины

Таблица 2. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины «Физическая культура» по темам (разделам)

Элемент Учебной дисциплины	31	32	33	У1	У2	У3	У4	У5	У 10	ОК 1	ОК 2	ОК 3	ОК 4	ОК 5	ОК 6	ОК 7	ОК 8	ОК 9
Раздел 1. Легкая атлетика			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 1.1 Бег на средние и длинные дистанции			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 1.2. Метание гранаты			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 1.3 Разновидности бега			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 2.1. Средства профессионально- прикладной физической подготовки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Раздел 3. Спортивные игры	+	+	+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 3.1. Волейбол	+	+	+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Раздел 4. Лыжная подготовка.	+	+	+	+	+							+	+				+	+
Тема 4.1 Разновидности лыжных ходов	+	+	+	+	+							+	+				+	+
Раздел 5. Гимнастика.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 5.1 Элементы строевой подготовки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Тема 5.2 Элементы акробатики	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 5.3 Опорный прыжок	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 5.4 Упражнения на гимнастическом бревне (дев), упражнения на перекладине (юноши)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Раздел 3. Спортивные игры.		+		+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+
Тема 3.2. Баскетбол			+									+	+	+			+	+
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 2.1. Средства профессионально-прикладной физической подготовки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Раздел 1. Легкая атлетика.			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+
Тема 1.1 Бег на средние и длинные дистанции			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+
Тема 1.2 Метание гранаты			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+
ЗАЧЕТ											+	+	+			+	+	+
Раздел 1. Легкая атлетика.			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+
Тема 1.1 Бег на средние и длинные дистанции			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+

Тема 1.2 Метание гранаты			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 2.1. Средства профессионально-прикладной физической подготовки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Раздел 3. Спортивные игры.	+	+	+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 3.1. Волейбол	+	+	+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ЗАЧЕТ																		
Раздел 4. Лыжная подготовка	+	+	+	+	+								+	+				+
Тема 4.1 Разновидности лыжных ходов	+	+	+	+	+								+	+				+
Раздел 5. Гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 5.1 Элементы строевой подготовки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 5.2 Элементы акробатики	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 5.3 Опорный прыжок	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Раздел 3. Спортивные игры.	+	+	+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 3.2. Баскетбол	+	+	+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ппфп)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 2.1.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Средства профессионально-прикладной физической подготовки																		
Раздел 1. Легкая атлетика			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+
Тема 1.1 Бег на средние и длинные дистанции			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+
Тема 1.2. Метание гранаты			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+
Зачет																		
Раздел 1. Легкая атлетика			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+
Тема 1.1 Бег на средние и длинные дистанции			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+
Тема 1.2. Метание гранаты			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+
Тема 1.3 • Разновидности бега			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 2.1. Средства профессионально-прикладной физической подготовки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Раздел 3. Спортивные игры	+	+	+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 3.1. Волейбол	+	+	+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ЗАЧЕТ С ОЦЕНКОЙ																		

4. Контрольно-измерительные материалы для организации и проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине

Типовые задания:

1 *Пример: Прыжки на скакалке.*

Инструкция по выполнению.

1.Студент встает в исходное положение (далее И.П.) со скакалкой в руках.

И.П. Ноги вместе руки внизу со скакалкой сзади.

2.По свистку преподавателя студент начинает прыгать на скакалке.

3. Оценивается количество повторений.

4.Нормативы:

Оценка 5 –более 60 прыжков за 30 секунд.

Оценка 4 –более 50 прыжков за 30 секунд

Оценка 3 более 40 прыжков за 30 секунд

Оценка 2 –менее 40 прыжков за 30 секунд

2 *Пример: Сгибание, разгибание туловища из положения лежа.*

Инструкция по выполнению.

1.Студент ложится в исходное положение на гимнастический мат(далее И.П.).

И.П. Лежа ноги согнуты в коленях, руки за голову.

2.По свистку преподавателя студент начинает сгибать туловище до касания локтями колен и разгибать туловище в И.П.

3.Оценивается количество повторений.

4.Нормативы:

Оценка 5 – 28 и более повторений.

Оценка 4 – 26 -27 повторений

Оценка 3 – 24-26 повторений

Оценка 2 – сделано менее 24 повторений

3 *Пример: Челночный бег 10*10 метров.*

Инструкция по выполнению.

1.Студент встает на стартовую линию

2.По свистку преподавателя студент начинает бег до линии поворота с заступом за нее и обратно с заступом за стартовую линию и так 10 отрезков.

3.Оценивается время преодоления всех 10 отрезков.

4.Нормативы:

Оценка 5 – 24 секунды и менее

Оценка 4 – 26-23 секунды

Оценка 3 – 28-25 секунд

Оценка 2 – более 28 секунд

Содержание текущих зачетных заданий

Раздел	Задание	Юноши			девушки		
		оценки			оценки		
		3	4	5	3	4	5
1.1 Легкая атлетика	Выполнение бега на длинная дистанции на время. Кросс.1000м(юн),500м(дев)	4.30	4.00	3.50	4.40	4.20	4.00
2	Бег 100 метров	15.9	15.3	14.9	18.0	17.5	17.0
3	Метание гранаты						
2.1 ОФП	Скакалка прыжки вперед за 30сек	55	60	65	55	60	65
2	Челночный бег 10*10 метров	28	26	24	15	12	10
3	Подтягивание(юн), отжимание(дев)	5	7	9	6	8	10
4	Пресс(поднимание туловища за 30 сек	24	26	28	21	23	25
5	Гибкость(наклон из положения стоя на скамейке						
6	Метание мяча на точность с расстояния 18 метров (юн) , 9 метров (дев) из 10 попыток	2	4	6	2	4	6
7	Прыжки в длину с места	170	190	200	150	170	180
3.1 Волейбол	Передача над собой: верхняя	10	15	20	8	13	19
2	нижняя	10	15	20	8	13	19
3	Передачи в парах	10	15	20	8	13	19
4	Смешанные передачи над собой	10	15	20	8	13	19
5	Подачи из 5 попыток.	1	2	4	1	2	3
4.1 ОФП	Скакалка прыжки назад						
2	Челночный бег 10*6						
3	Отжимание(юн), поднимание туловища из положения лежа(дев)	20	25	30	8	12	17
4	Метание набивного мяча на дальность						
5	Трехскок						
6	Пресс поднимание ног за 30 сек.						

5.1 Баскетбол	Штрафной бросок мяча из 5 попыток	1	2	3	техника	1	2
2	Бросок мяча в движении из 5 попыток	1	2	4	1	2	3
3	Челночный бег с ведением мяча	9.0	8.5	8.0	9.5	9.0	8.5
4	Трехочковый бросок из 10 попыток	1	2	3	техника	1	2
5	Бросок в движении с атакой двух колец на время (сек)	30	25	15	40	30	25

2 Самостоятельная работа

1.Задания

Подготовка докладов, презентаций, рефератов по темам:

1. «Здоровый образ жизни»
2. «Определение уровня томления по объективным и субъективным признакам»
3. «Развитие физических качеств»
4. «Определение уровня физического развития»
5. «Способы закаливания»
6. «Развитие профессионально значимых качеств»

2.Задания

Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.

Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км.

Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м.

Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости.

Отработка техники катания на лыжах различным ходом.

Выполнение упражнений по общей физической подготовке.

Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок.

Составление и демонстрация

упражнений для улучшения координации движений.

Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости.

Разработка упражнений утренней гимнастики.

Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью.

4. Контрольно-оценочные материалы для организации и проведения промежуточной (итоговой) аттестации по учебной дисциплине:

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура». Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов:

№	Название задания	Результаты выполнения задания		
		юноши(в баллах)		
		3	4	5
1	Прыжкина скакалке за 30сек	55	60	65
2	Челночный бег 10*10 метров(юноши	28	26	24
3	Подтягивание(юн)	5	8	9
4	Пресс(поднимание туловища за 30 сек)	24	26	28

№	Название задания	Результаты выполнения задания		
		Юноши (в баллах)		
		3	4	5
1	Прыжкина скакалке за 30сек	55	60	65
2	Челночный бег 10*10 метров(юноши	28	26	24
3	Подтягивание(юн)	5	8	9
4	Пресс(поднимание туловища за 30 сек)	24	26	28

Проведения дифференцированного зачета с применением 5-балльной системы оценивания ЗУН и компетенций студентов.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование дифференцированного зачета.

Описание системы проведения дифференцированного зачета:

В спортзал заходит вся группа. Каждому студенту выдается одно и то же задание, без вариантов.

Задания:

Прыжки на скакалке , челночный бег 10*10 метров(юноши), подтягивание(юнош.) , Пресс(поднимание туловища за 30 сек), отжимание, Челночный бег 3*10 метров(девушки).

Для девушек и для юношей разные нормативы выполнения. Учащиеся по очереди сдают контрольные нормативы на оценку. На сдачу зачетов всей группе отводится учебная пара (2 уч. ч.).

1 вариант

Инструкция для обучающихся / студентов
Внимательно прослушайте задание.
Выполнить задание в порядке очередности:

Прыжки на скакалке за 30сек:
Челночный бег 10*10 метров(юноши), 3*10 метров (дев):
Подтягивание(юн), отжимание(дев);
Пресс(поднимание туловища за 30 сек).

Время выполнения задания – 2 учебных часа.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№	Название задания	Результаты задания		
		юноши		
		«3»	«4»	«5»
1	Прыжки на скакалке за 30сек	55	60	65
2	Челночный бег 10*10 метров(юноши)	28	26	24
3	Подтягивание(юн)	5	8	9
4	Пресс(поднимание туловища за 30 сек)	24	26	28

№	Название задания	Результаты задания		
		девушки		
		«3»	«4»	«5»
1	Прыжки на скакалке за 30сек	55	60	65
2	Челночный бег 3*10 метров(девушки)	15	12	10
3	Отжимание	6	8	10
4	Пресс(поднимание туловища за 30 сек)	21	23	25

6. Лист согласования

Дополнения и изменения к комплекту КОС на
_____ учебный год

Дополнения и изменения к комплекту КОС на _____ учебный год
по _____ дисциплине

В комплект КОС внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в комплекте КОС обсуждены на заседании
цикловой _____ комиссии

«_____» _____ 20____ г. (протокол № _____).

Председатель ЦК _____ / _____ /