

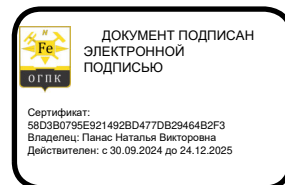
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ОЛЕНЕГОРСКИЙ ГОРНОПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе

\_\_\_\_\_ И.Р. Машнина

\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.



**Комплект контрольно-оценочных средств**

учебной дисциплины

ОГСЭ.04. Физическая культура

по специальности

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт  
двигателей, систем и агрегатов автомобилей

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 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического транспорта»

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;

Код ПК, ОК	
---------------	--

OK 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
OK 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
OK03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
OK04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
OK05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
OK06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
OK07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
OK08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
OK09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
OK 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.
OK 11	Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

## 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
<b>Уметь:</b>		
У 1  OK 3, OK 4, OK 5, OK 6, OK 7, OK 8, OK 9	Анализирует технику безопасности, страховки и самостраховки при выполнении упражнений Выполняет по элементам и в целом акробатические комбинации, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	Текущий контроль по темам: гимнастика Инструктаж по ТБ. Элементы строевой подготовки. Элементы акробатики. Элементы акробатики), Средства профессионально-прикладной

	<p>Работает с учебной и специальной литературой. Самостоятельно разрабатывает комплексы упражнений</p> <p>Владеет методами показа, рассказа, повторения, методами строго регламентированного упражнения, игровыми методами</p>	<p>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,ОК3,ОК 7, ОК 8, ОК 9</p>	<p>Анализирует техники безопасности.</p> <p>Выполняет по элементам и в целом самомассажа и релаксации.</p> <p>Работает с учебной и специальной литературой.</p> <p>Самостоятельно подбирает виды массажа в зависимости от задачи.</p> <p>Владеет методами показа, рассказа, повторения, методами строго регламентированного упражнения.</p>	<p>Текущий контроль по темам: Бег 100 метров, Тактика игры в нападении. защиты, Техника изученных передач, бросков, ведения мяча, учебная двусторонняя игра, Совершенствование изученных ходов, прохождение дистанции 2 км., Опорный прыжок. Развитие силы, Развитие анаэробной выносливости.</p> <p>Зачеты по указанным темам</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
<p>У 3</p> <p>ОК 2, ОК 3,ОК 4,ОК 5. ОК 6. ОК 7, ОК 8</p>	<p>Анализирует технику безопасности.</p> <p>Выполняет по элементам и в целом техники преодоления препятствий с использованием разнообразных способов передвижений.</p>	<p>Текущий контроль по темам:</p> <p>Гимнастика, Легкая атлетика, Разновидности лыжных ходов.</p> <p>Зачеты по указанным темам</p> <p>Дифференцированный зачет</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>У 4</p> <p>ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9</p>	<p>Анализ техники безопасности.</p> <p>Выполнение по элементам и в целом 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>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>
У 5	Анализ техники	<p>Текущий контроль по темам:</p> <p>Гимнастика,</p>



ОК 1, ОК 2, ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9	<p>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>Спортивные игры. Зачеты по указанным темам</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
<b>Знать:</b>		
3 1	<p>Анализирует технику безопасности.</p> <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>Текущий контроль по темам: Инструктаж по ТБ на занятиях легкой 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,</p>

		<p>правила игры в баскетбол,</p> <p>Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой,</p> <p>Развитие профессионально значимых качеств,</p> <p>Развитие силовой выносливости,</p> <p>Развитие анаэробной выносливости</p> <p>Зачеты по указанным темам</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
3 2	<p>Применяет правила техники безопасности</p> <p>Владеет и выполняет контролем и оценкой физического развития и физической 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>Текущий контроль по темам:</p> <p>Легкая атлетика,</p> <p>Спортивные игры,</p> <p>Лыжная подготовка,</p> <p>Гимнастика,</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p> <p>Зачеты по указанным темам</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
3 3	<p>Анализирует технику безопасности.</p> <p>Владеет правилами и способами планирования систем индивидуальных</p>	<p>Текущий контроль по темам:</p> <p>Легкая атлетика,</p> <p>Спортивные игры,</p> <p>Лыжная подготовка,</p> <p>Гимнастика,</p> <p>Профессионально-прикладная</p>

	<p>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>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	З1	З2	З3	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 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /