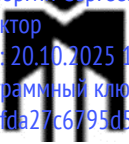


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Горшков Георгий Сергеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 20.10.2025 15:16:18
Уникальный программный ключ:
04d55b8ea2476cfda27c6795d5e9981c9c522fdc



**Автономная некоммерческая организация
профессионального образования
«МОСКОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ФИНАНСОВО-ЮРИДИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ»**

**УТВЕРЖДЕНО
Приказом Директора
от 25 «апреля» 2024 г.**

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

по учебному предмету

Физическая культура

(наименование учебной дисциплины, профессионального модуля)

Оценочные материалы рассмотрены на заседании предметно-цикловой комиссии «Образование и педагогические науки»

Протокол № 5 от «12» марта 2024 г.

Председатель ПЦК: Рацимор А.Е.

Разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413, зарегистрированного в Минюсте России 07 июня 2012 г. № 24480.

Разработчик:

Тырина Е.С.
(фамилия, инициалы)

преподаватель
(занимаемая должность)

Внутренние эксперты:

Николаева Н.Н.
(фамилия, инициалы)

начальник учебно-методического отдела
среднего профессионального
образования
(занимаемая должность)

Евсикова А.В.
(фамилия, инициалы)

специалист учебно-методического отдела
среднего профессионального
образования
(занимаемая должность)

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОВЕРЯЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

Код и наименование профессиональных и/или общих компетенций
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

2.1. Тестовые задания

БЛОК А – Задание комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов из четырех предложенных и обоснованием выбора (базовый уровень)

Инструкция: Прочитайте текст, выберите один или несколько правильных ответов

№	Код ОК	Текст задания	Ключ к ответам
1.	ОК 01	Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке? <i>Выберите один правильный ответ:</i> - Одна нога выставлена вперед - Ноги расставлены на ширину плеч - Ноги выпрямлены в коленях - Масса тела равномерно распределена на обеих ногах Ответ: _____	Ответ: 3
2.	ОК 04	Какого вида многоборья не бывает? <i>Выберите один правильный ответ:</i> - Пятиборья - Семиборья - Девятиборья - Десятиборья Ответ: _____	Ответ: 3
3.	ОК 08	Как физическая активность влияет на сердечно-сосудистую систему? <i>Выберите один правильный ответ:</i> - Ухудшает кровообращение - Увеличивает риск инфаркта - Укрепляет сердце и сосуды - Вызывает усталость Ответ: _____	Ответ: 3
4.	ОК 08	Как физическая культура может помочь в профессиональной деятельности? <i>Выберите несколько правильных ответов:</i> - Улучшает концентрацию внимания - Позволяет избежать профессионального выгорания - Помогает поддерживать физическую форму и здоровье - Улучшает когнитивные функции Ответ: _____	Ответ: 4

БЛОК Б – Задание закрытого типа на установление соответствия (повышенный уровень)

Инструкция: Прочитайте текст и установите соответствие

№	Код ОК	Текст задания	Ключ к ответам																
1.	ОК 01	Установите соответствие видов спорта с основными физическими качествами, необходимыми для их успешного выполнения: <i>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите одну соответствующую позицию из правого столбца:</i> <table><tr><th>Виды спорта</th><th>Физические качества, необходимые для успешного выполнения</th></tr><tr><td>А. Марафонский бег</td><td>1. Выносливость</td></tr><tr><td>Б. Штанга</td><td>2. Координация и гибкость</td></tr><tr><td>В. Гимнастика</td><td>3. Мощност и сила</td></tr><tr><td></td><td>4. Скоростная выносливость</td></tr></table> <i>Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами</i> <table><tr><th>А</th><th>Б</th><th>В</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Виды спорта	Физические качества, необходимые для успешного выполнения	А. Марафонский бег	1. Выносливость	Б. Штанга	2. Координация и гибкость	В. Гимнастика	3. Мощност и сила		4. Скоростная выносливость	А	Б	В				А – 1 Б – 3 В – 2
Виды спорта	Физические качества, необходимые для успешного выполнения																		
А. Марафонский бег	1. Выносливость																		
Б. Штанга	2. Координация и гибкость																		
В. Гимнастика	3. Мощност и сила																		
	4. Скоростная выносливость																		
А	Б	В																	
2.	ОК 08	Установите соответствие средств физической культуры и их роль в улучшении работоспособности человека: <i>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите одну соответствующую позицию из правого столбца:</i> <table><tr><th>Средства физической культуры</th><th>Роль в улучшении работоспособности человека</th></tr><tr><td>А. Утренняя гимнастика</td><td>1. Особенно полезны для поясничного отдела и шейно-воротниковой зоны</td></tr><tr><td>Б. Физические упражнения во внеучебное время</td><td>2. Обеспечивает ускоренный переход организма к бодрому работоспособному состоянию</td></tr><tr><td>В. Физкультминутки и физкультпаузы</td><td>3. Играют особую роль в развитии общей выносливости и, как следствие, повышении работоспособности</td></tr><tr><td></td><td>4. Применяются в течение дня для снятия физического утомления и продления времени высокой работоспособности</td></tr></table> <i>Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами</i> <table><tr><th>А</th><th>Б</th><th>В</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Средства физической культуры	Роль в улучшении работоспособности человека	А. Утренняя гимнастика	1. Особенно полезны для поясничного отдела и шейно-воротниковой зоны	Б. Физические упражнения во внеучебное время	2. Обеспечивает ускоренный переход организма к бодрому работоспособному состоянию	В. Физкультминутки и физкультпаузы	3. Играют особую роль в развитии общей выносливости и, как следствие, повышении работоспособности		4. Применяются в течение дня для снятия физического утомления и продления времени высокой работоспособности	А	Б	В				А – 2 Б – 3 В – 4
Средства физической культуры	Роль в улучшении работоспособности человека																		
А. Утренняя гимнастика	1. Особенно полезны для поясничного отдела и шейно-воротниковой зоны																		
Б. Физические упражнения во внеучебное время	2. Обеспечивает ускоренный переход организма к бодрому работоспособному состоянию																		
В. Физкультминутки и физкультпаузы	3. Играют особую роль в развитии общей выносливости и, как следствие, повышении работоспособности																		
	4. Применяются в течение дня для снятия физического утомления и продления времени высокой работоспособности																		
А	Б	В																	
3.	ОК 08	Установите соответствие команды и действия по команде: <i>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите одну соответствующую позицию из правого столбца:</i> <table><tr><th>Команды</th><th>Действия по командам</th></tr><tr><td>А. Смирно!</td><td>1. Принять строевую стойку и повернуть голову направо</td></tr><tr><td>Б. Вольно!</td><td>2. Расслабить в колене левую (правую) ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания, не разговаривать</td></tr><tr><td>В. Отставить!</td><td>3. Занимающиеся принимают предшествующее ей положение</td></tr><tr><td></td><td>4. Принять строевую стойку</td></tr></table> <i>Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами</i> <table><tr><th>А</th><th>Б</th><th>В</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Команды	Действия по командам	А. Смирно!	1. Принять строевую стойку и повернуть голову направо	Б. Вольно!	2. Расслабить в колене левую (правую) ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания, не разговаривать	В. Отставить!	3. Занимающиеся принимают предшествующее ей положение		4. Принять строевую стойку	А	Б	В				А – 4 Б – 2 В – 3
Команды	Действия по командам																		
А. Смирно!	1. Принять строевую стойку и повернуть голову направо																		
Б. Вольно!	2. Расслабить в колене левую (правую) ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания, не разговаривать																		
В. Отставить!	3. Занимающиеся принимают предшествующее ей положение																		
	4. Принять строевую стойку																		
А	Б	В																	

БЛОК В – Задание закрытого типа на установление последовательности (повышенный уровень)

Инструкция: Прочитайте текст и установите правильную последовательность

№	Код ОК	Текст задания	Ключ к ответам										
1.	ОК 04	Расположите этапы проведения волейбольного матча в правильной последовательности: - Игра - Правила игры (объяснение судьям и игрокам) - Выбор капитанов команд - Жеребьевка - Разминка <i>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i> <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1	2	3	4	5						43251
1	2	3	4	5									
2.	ОК 08	Расположите этапы разминки в правильной последовательности: - Растяжка мышц ног - Легкий бег или быстрая ходьба - Общая разминка тела (круговые движения плечами) - Глубокое дыхание для подготовки дыхательной <i>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i> <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1	2	3	4					4321		
1	2	3	4										
3.	ОК 08	Определите порядок выполнения упражнений в комплексе утренней зарядки: - Наклоны вперед и назад - Приседания - Потягивание вверх с поднятыми руками для пробуждения организма - Круговые вращения головой для шеи <i>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i> <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1	2	3	4					3412		
1	2	3	4										

БЛОК Г – Задание открытого типа с развернутым ответом (высокий уровень)

Инструкция: Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

№	Код ОК	Текст задания	Ключ к ответам
1.	ОК 01	Кто имеет право запрашивать тайм-ауты и замены?	ОТВЕТ: Главный тренер и капитан
2.	ОК 04	Кто является создателем игры волейбол?	ОТВЕТ: Уильям Морган
3.	ОК 08	Правой и левой оконечностью строя называются:	ОТВЕТ: Фланг

Критерии оценивания

Номер задания	Указания по оцениванию	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания / характеристика правильности ответа)
Задание 1	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.
Задание 2	Задание закрытого типа на установление последовательности считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов.
Задание 3	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных с обоснованием выбора ответа считается верным, если правильно указана цифра и приведены	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.

	корректные аргументы, используемые при выборе ответа	
Задание 4	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных с обоснованием выбора ответов считается верным, если правильно указаны цифры и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов.
Задание 5	Задание открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте	Полный правильный ответ на задание оценивается 3 баллами; если допущена одна ошибка / неточность / ответ правильный, но не полный – 1 балл, если допущено более одной ошибки / ответ неправильный / ответ отсутствует – 0 баллов.

Шкала оценивания контролируемых компетенций

Коэффициент результативности правильных ответов	Качественная оценка	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
1-0,9	5	Отлично
0,71-0,89	4	Хорошо
0,6-0,7	3	Удовлетворительно
менее 0,6	2	Неудовлетворительно

2.2. Разноуровневые задачи (задания)

После выполнения заданий студент должен представить отчет о проделанной работе в рабочей тетради или в собственном файле (в ПК) и подготовиться к обсуждению полученных результатов и выводов.

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

(код и наименование профессиональной и/или общей компетенции)

Задание 1. Общеразвивающие упражнения:

- Составить комплекс ОРУ из восьми упражнений и провести его на группе.
- Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:
 - упражнение на потягивание или для мышц шеи;
 - упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
 - повороты туловища или наклоны;
 - полуприседы, приседы;
 - выпады или пружинные выпады (их сочетания);
 - упражнение общего воздействия;
 - махи;
 - подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.
- Разучить и выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).
- Разучить и выполнить комплекс ОРУ с набивным мячом (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

(код и наименование профессиональной и/или общей компетенции)

Задание 1. Волейбол. Сдача контрольных нормативов:

№ п/п	Упражнение	Юноши		Девушки				Ошибки
		Оценка						
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	
1	Верхняя прямая подача в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток)	5	4	3	5	4	3	Количество не выполненных подач в указанную зону.
2	Серийные передачи мяча сверху двумя руками над собой	25	20	15	20	15	10	Мяч принимается на чрезмерно согнутые руки, на уровне груди или за головой. Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища. Высота передачи ниже 1м.
3	Серийные передачи мяча снизу над собой	25	20	15	20	15	10	Мяч принимается на согнутые в локтевых суставах руки. Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища. Высота передачи ниже 1м.

Задание 2. Основная гимнастика. Перечень контрольных упражнений «Строевые упражнения»:

1. Построение группы в одну шеренгу; в колонну по одному (используя условные точки зала).
2. Строевые приемы: команды «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
3. Виды расчетов.
4. Повороты и полуповороты на месте (с изменением способа выполнения).
5. Перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно.
6. Ходьба на месте и остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
8. Построение группы в колонну по одному.
9. Движение в обход.
10. Движение по диагонали.
11. Движение противоходом, «змейкой», движение в обход.
12. Остановка группы.
13. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
14. Построение группы в одну шеренгу.
15. Перестроение из одной шеренги по расчету уступом и обратно.
16. Движение в обход, движение по кругу (с принятием дистанции).
17. Выход из круга и остановка группы.
18. Размыкание и смыкание по распоряжению.
19. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
20. Построение группы в одну шеренгу.
21. Движение в обход.
22. Переход с шага на бег и обратно с бега на шаг.
23. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 (3, 4 и т.д.) поворотом в движении. Остановка группы.
24. Размыкание и смыкание (влево, вправо, от середины) приставными шагами.

25. Обратное перестроение из колонны по 3 (4, 5 и т.д.) в колонну по одному поворотом в движении. Остановка группы.
26. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

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

(код и наименование профессиональной и/или общей компетенции)

Задание 1. Баскетбол. Сдача контрольных нормативов:

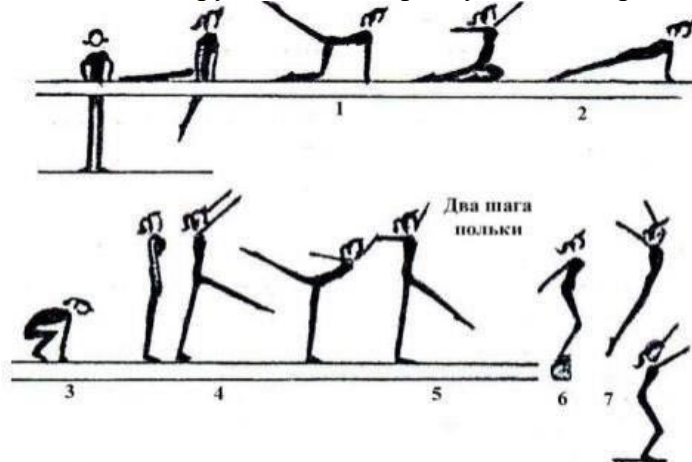
№ п/п	Упражнение	Оценка					
		«5»		«4»		«3»	
		м	д	м	д	м	д
1	Челночный бег 3х10 с ведением мяча (сек)	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
2	Броски мяча со штрафной (из 10 бросков)	6	6	5	5	4	4
3	Броски мяча с 5 точек (из 10 бросков)	6	6	5	5	4	4

Задание 2. Спортивная гимнастика. Перечень контрольных упражнений по спортивной гимнастике Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения следующих упражнений:

Упражнений на бревне (девушки):

Комбинация №1

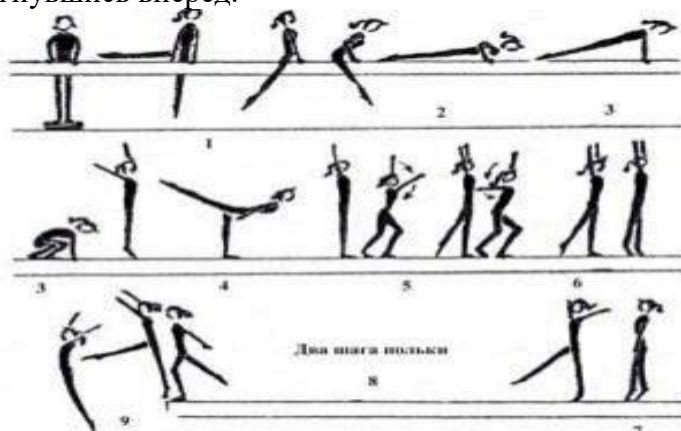
1. Из стойки на мостике продольно махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди.
2. Махом назад упор лежа на согнутых руках.
3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая нога впереди.
4. Стойка на носках, руки вверх-кнаружи и шагом левой равновесие на ней, руки в стороны-книзу, держать.
5. Выпрямиться, руки вверх и шаг правой, полуприседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу.
6. Шаг левой, полуприседая и выпрямляясь, круг правой рукой книзу.
7. Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами наружу вниз.
8. Шаг полки с правой, шаг полки с левой.
9. Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.



Комбинация №2

1. Из стойки продольно опорой двумя руками прыжком упор, правая в сторону на носок; поворотом налево стойка на левом колене, правая назад и полушпагат, руки в стороны.

2. Опорой спереди, выпрямляя левую ногу, упор лежа. 3. Толчком двумя упор присев и встать.
3. Шагом вперед равновесие на левой, держать.
4. Выпрямляясь, шаг полки с правой и шаг полки с левой.
5. Приставляя правую, полуприседая и вставая, поворот на 90° в стойку продольно.
6. Соскок прогнувшись вперед.



Брусья (юноши):

Комбинация №1

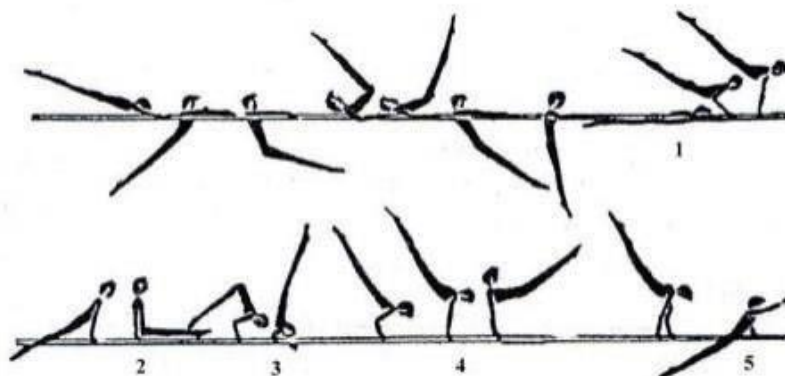
1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом назад.
2. Махом вперед угол, держать.
3. Силой согнувшись стойка на плечах.
4. Выпрямляя руки, упор и мах вперед.
5. Махом назад соскок прогнувшись в сторону.

Примечание. Комбинацию можно выполнять на низких брусьях, заменяя упражнение №1 подъемом махом вперед из упора на предплечьях.

Перекладина (юноши):

Комбинация №1

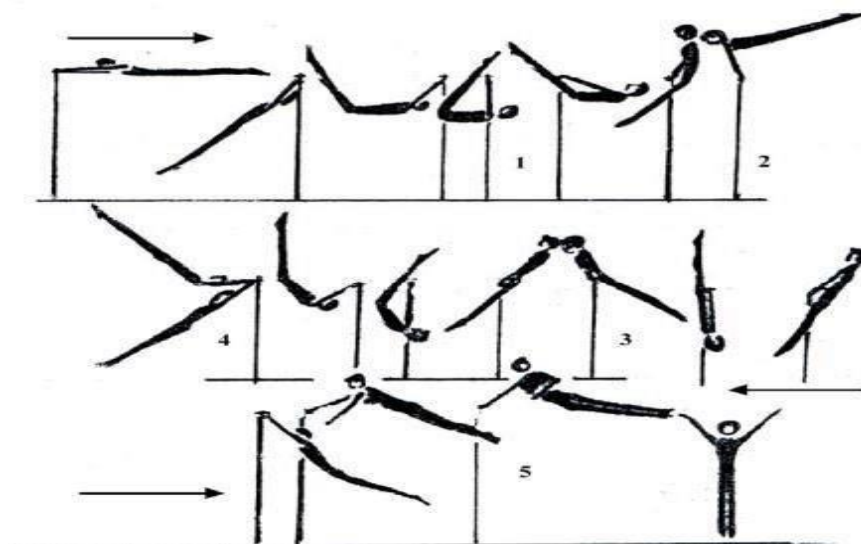
1. Из размахивания в висе подъем разгибом.
2. Мах назад.
3. Оборот назад в упоре.
4. Мах дугой в упоре.
5. Махом назад соскок прогнувшись с поворотом на 90°.



Комбинация №2

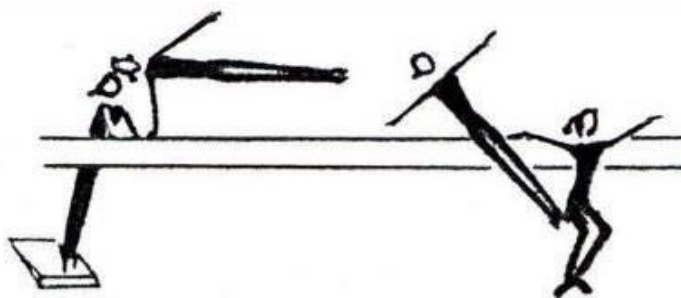
1. Из размахивания в висе подъем разгибом.
2. Мах назад.
3. Оборот назад в упоре.
4. Мах дугой в упоре.

5. Махом назад соскок прогнувшись с поворотом на 90°.



Опорный прыжок (девушки):

Прыжок боком



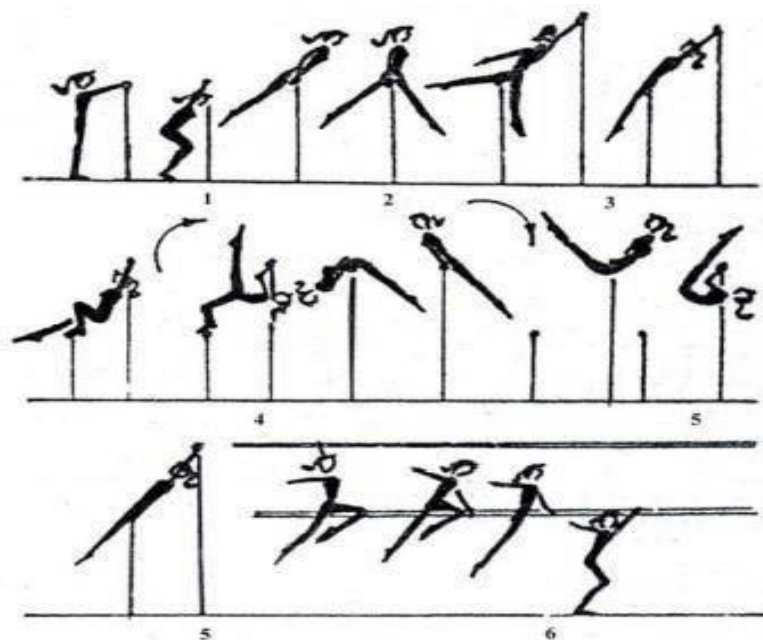
Опорный прыжок (юноши):



Брусья разной высоты (девушки):

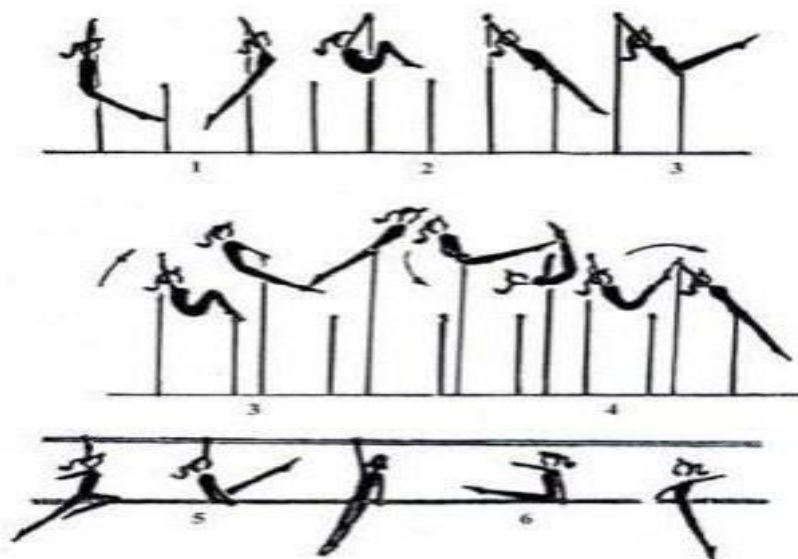
Комбинация №1

1. Из виса стоя снаружи (можно использовать мостик) наскок в упор.
2. Перемах правой в упор верхом.
3. Перехват правой в хват снизу за в/ж, перемахом правой влево поворот налево кругом в вис лежа сзади на н/ж.
4. Поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и махом правой и толчком левой подъем переворотом в упор на в/ж.
5. Спад в вис лежа на н/ж и поворот в сед на бедре; руки: одна хватом на в/ж, другая в сторону.
6. Перехват за н/ж и соскок прогнувшись в сторону.



Комбинация №2

1. В висе на в/ж размахивание (2-3 раза)
2. Перемах согнув ноги в вис лежа сзади на н/ж
3. Вис присев и толчком двумя подъем рывком в упор на в/ж
4. Спад в вис лежа сзади на бедрах и поворот налево в сед на левом бедре, правая назад: руки: левая хватом за в/ж, правая в сторону
5. Поднимая и соединяя ноги, поворот налево с перехватом правой справа за н/ж и перемахом двумя влево соскок углом
6. Примечание. В комбинациях №1 и 2 подъем переворотом и подъем рывком взаимозаменяемы.



Задание 3. Акробатика. Перечень контрольных упражнений. Выполнение акробатических элементов. Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения акробатических элементов:

Девушки:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держат 3 с).
2. Шаг вперед – прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны – шаг вперед – прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»).

3. Выпад левой (правой), руки вперед – кувырок вперед в упор присев.
4. Кувырок назад.
5. Перекатом назад стойка на лопатках (держать 3 с).
6. Стойка на лопатках ноги врозь (максимально развести), ноги вместе.
7. Перекатом вперед встать на левую (правую), другая вперед, руки вверх.
8. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя правую (левую) – полуприсед, руки назад-книзу и прыжок вверх ноги врозь.

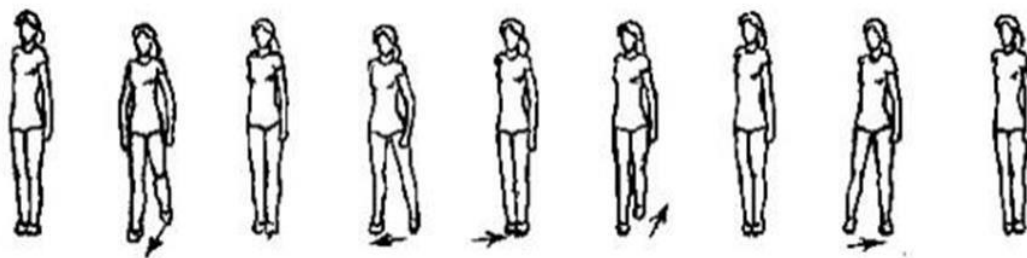
Юноши:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать 3 с).
2. Выпрямляясь, шаг вперед, руки вверх – махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить).
3. Встать в стойку руки вверх – упор присев.
4. Силой стойка на голове и руках (держать 3 с) – упор присев.
5. Кувырок вперед в сед – дугами наружу руки вверх, наклон (руками коснуться носок).
6. Кувырок назад в группировке в упор присев – перекатом назад, стойка на лопатках (держать 3 с) – перекатом вперед, упор присев – встать, руки в стороны.
7. Шаг вперед – толчком двух прыжок в группировке – шаг вперед – толчком двух прыжок согнувшись ноги врозь (руками коснуться носок).
8. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (2 «колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя левую (правую) – прыжок вверх с поворотом на 360°.

Задание 4. Аэробика. Перечень контрольных упражнений «Ритмичность базовых шагов»:

Контрольное упражнение. «Приставной шаг».

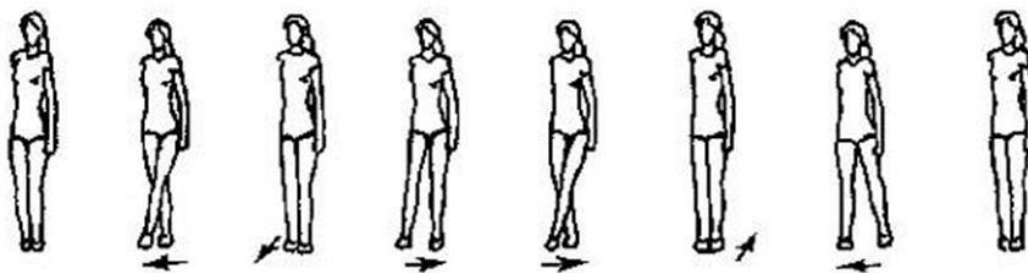
Под заданный ритм метронома (60, 80, 120 уд/мин) выполняется связка из 2 шагов: приставного шага (step touch) и шага v-step (вперед-назад) в такой последовательности: v-step вперед с правой ноги (из и.п. ноги вместе шаг вперед ноги врозь и возвращение в и.п.); приставной шаг вправо-влево; v-step назад с левой ноги, приставной шаг влево-вправо.



Оцениваются равномерность движений при постановке ноги с носка на всю ступню при условии сохранения правильной осанки.

Контрольное упражнение. «Двойной скрестный шаг»

Под заданный ритм метронома (60, 90, 120 уд/мин) выполняется блок, состоящий из комбинаций скрестного шага в сторону (grape wine) и приставного шага (step touch) в такой последовательности: скрестный шаг в правую сторону, приставной шаг с правой ноги вперед и приставной шаг в левую сторону; скрестный шаг в левую сторону, приставной шаг с левой ноги назад и приставной шаг вправо; возвращение в и.п.

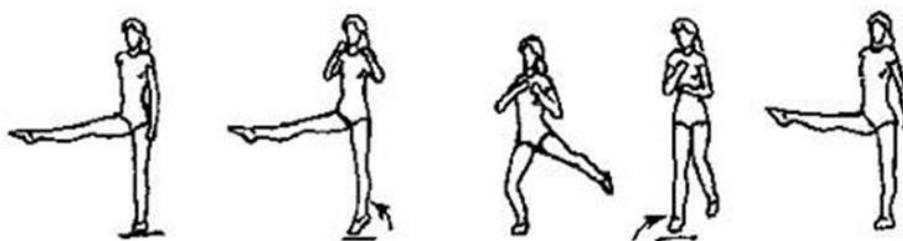


Оцениваются согласованность движений с ударами метронома, хорошая осанка, равномерность движений при постановке ноги с носка на всю ступню.

Комплекс контрольных упражнений «Ритмичность прыжков прыжковых упражнений»

Контрольное упражнение «Прыжок вперед».

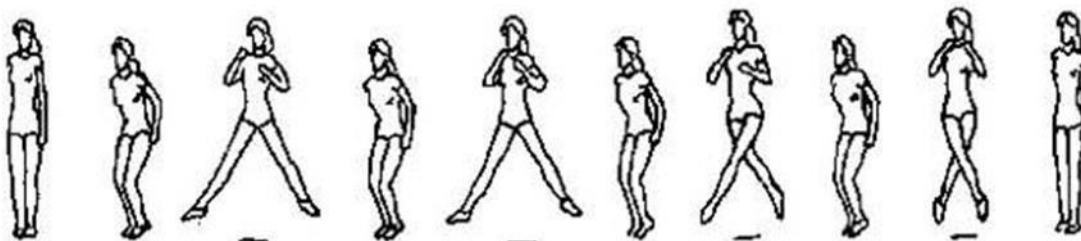
Стоя на левой ноге, поднять правую вперед и, отталкиваясь от опоры, выполнить под удары метронома прыжок вперед на правую в полуприсед на ней, левую - назад. Отталкиваясь правой ногой от опоры, выполнить прыжок назад в исходное положение. Повторить два раза (всего четыре прыжка).



Оцениваются танцевальность, согласованность движений, амплитуда, слитность:

Контрольное упражнение. «Прыжки со сменой положения ног».

Под удары метронома последовательно выполняются четыре прыжка вперед со сменой положения ног - "козлик" и "ножницы" (по два прыжка).



Оцениваются степень согласованности движений с ударами метронома, высота прыжка, слитность, легкость и выразительность движений.

Перечень контрольных упражнений «Ритмичность вращательных движений»

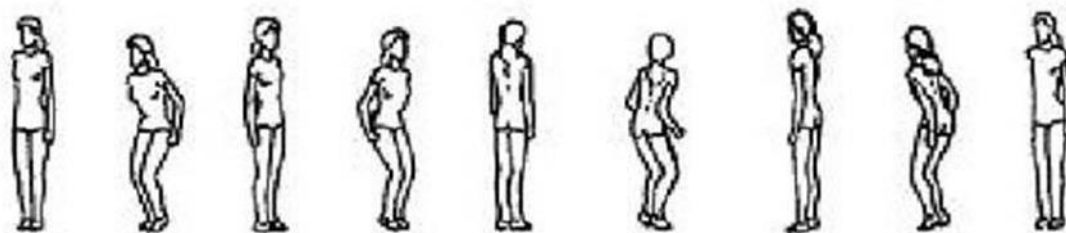
Контрольное упражнение «Скрестный поворот».

Под заданный ритм метронома выполняется приставной шаг в сторону с правой ноги и скрестный поворот вперед на 360°, затем приставной шаг с левой ноги в сторону и скрестный поворот вперед на 360°. При выполнении скрестного поворота на 180° шагом вперед или назад правая (левая) ставится впереди или сзади опорной так, чтобы носки были на одной линии. Поднимаясь на полупальцы, девушка выполняет поворот на двух ногах (тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги). При выполнении скрестного поворота на 360° шагом вперед в завершающей фазе нога, выполняющая скрестный шаг, приставляется к опорной. В скрестном повороте шагом назад на 360° приставляется опорная нога.



Контрольное упражнение. «Повороты прыжками».

Под стук метронома, продвигаясь вперед прыжками на двух, поворот вправо на 360 градусов (каждый поворот на 90 градусов), затем влево.

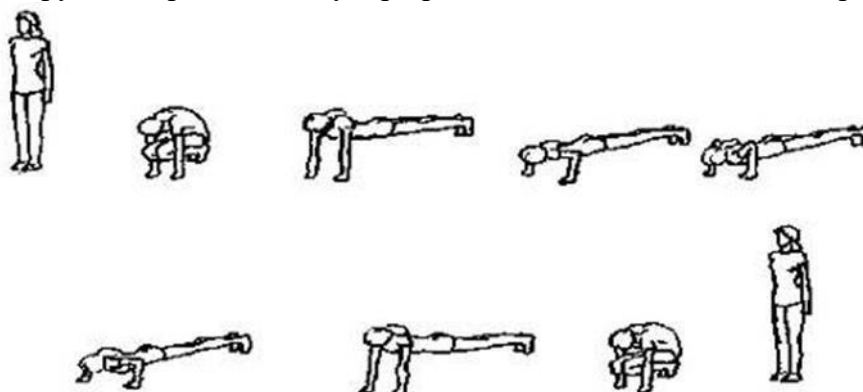


Оцениваются слитность, согласованность движений, осанка, амплитуда и выразительность движений.

Перечень контрольных упражнений «Ритмичность статодинамических упражнений»

Контрольное упражнение «Упор присев - упор лежа».

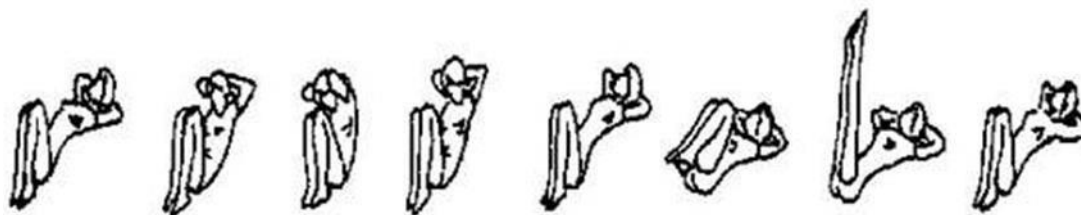
Под заданный ритм (60, 120 уд/мин) выполняется упражнение на 8 счетов: из основной стойки упор присев, упор лежа, на 2 счета руки сгибаются в локтях, туловище опускается вниз, на 2 счета руки выпрямляются, упор присев, основная стойка. Повторяем 2-4 раза.



Оцениваются согласованность движений и ритма, положение тела, техника выполнения, рациональное распределение усилий (напряжение и расслабление).

Контрольное упражнение «Ритм телодвижений».

Под заданный ритм (60 уд/мин) выполняется упражнение на 8 счетов: из и.п. лежа на спине руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На 2 счета поднять верхнюю часть спины вверх, на 2 - опустить вниз, на один - подтянуть колени к груди в и.п., выпрямить ноги вверх и возвратиться в и.п. Повторить 2-4 раза.

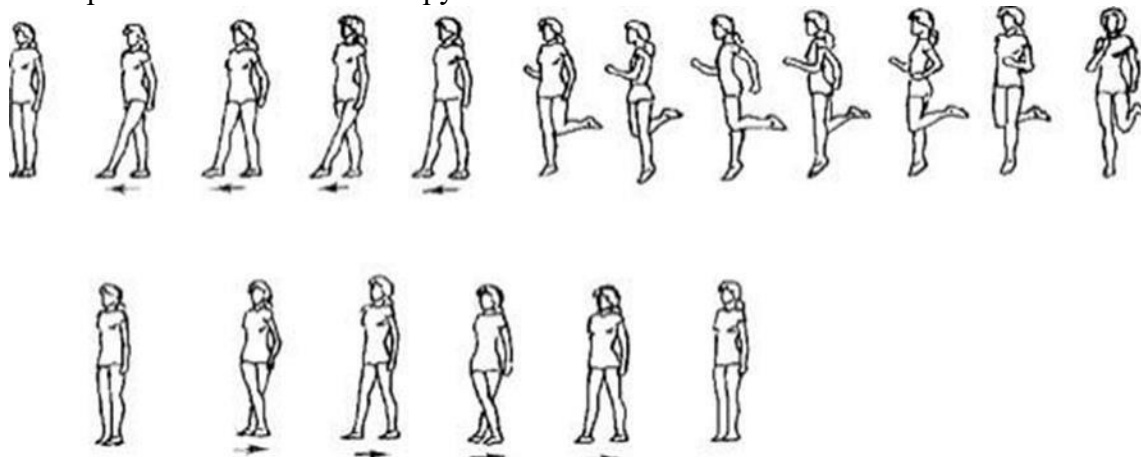


Оцениваются согласованность движений с ритмом, чередование напряжения и расслабления, техника исполнения, артистичность, правильное дыхание.

Перечень контрольных упражнений «Ритмичность коллективных действий»

Контрольное упражнение «Ритмичность согласованных движений».

Под заданный ритм (60 уд/мин) выполняется связка на 16 счетов: на 4 счета - скрестный шаг вправо; на 4 - захлесты голени правой-левой с разворотом на 90 градусов в сторону движения; на 4 - возвращение в и.п., выполняя захлесты с поворотом на 180 градусов; на 4 - приставной шаг вправо-влево. То же самое повторяем со скрестного шага влево. Упражнение выполняется группой из 3-4 человек и более.



№ пп	Упражнение	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Подтягивание из виса (раз)	12	10	7	-	-	-
2	Подъем с переворотом	3	2	1	-	-	-
3	Поднимание ног в висе (раз)	10	8	5	-	-	-
4	Вис на согнутых руках (сек)	45	40	30	30	25	17
5	Отжимания от пола (раз)	35	30	25	14	9	7
6	Отжимания на брусьях (раз)	11	9	6	-	-	-
7	Угол в упоре на брусьях (сек)	7.0	4.0	3.0			
8	Поднимание туловища 30 сек (раз)	32	29	24	24	21	18
9	Поднимание туловища 60 сек (раз)	42	38	32	38	33	29
10	Приседания с гирей 24 кг (раз за 30")	28	25	20	-	-	-
11	Приседания с гирей 16 кг (раз за 30")	-	-	-	27	25	23
12	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	15	13	11	14	12	10
13	Наклон в перед из положения стоя на скамейке (см)	13	8	6	16	9	7
14	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	50	45	35	65	55	45
15	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	115	105	95	125	115	100

Задание 5. Лёгкая атлетика. Сдача контрольных нормативов:

№ пп	Упражнение	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег на 30 метров (сек)	4.5	4.9	5.2	5.0	5.6	5.9
2	Бег на 60 метров (сек)	8.6	9.0	9.4	9.7	10.2	10.7
3	Бег на 100 метров (сек)	14.2	14.7	15.2	16.5	17.5	18.0
4	Бег на 200 метров (сек)	32	34	36	36	39	42
5	Бег на 500 метров (мин.сек)	1.35	1.40	1.45	1.45	1.50	2.00
6	Бег на 1000 метров (мин.сек)	3.44	3.58	4.15	4.31	4.45	5.00
7	Бег на 2000 метров (мин.сек)	8.40	9.20	10.00	10.10	11.40	12.40
8	Бег на 3000 метров (мин.сек)	13.40	14.40	15.40	-	-	-
9	Шестиминутный бег (м)	1450	1350	1250	1150	1050	950
10	Челночный бег 3x10 м (сек)	7.3	8.0	8.2	8.2	9.0	9.3
11	Челночный бег 4x9 м (сек)	9.2	9.8	10.2	10.4	10.7	11.2
12	Прыжок в длину с места (см)	220	210	190	185	170	160
13	Прыжок в длину с разбега (см)	430	400	370	370	330	300
14	Прыжок в высоту (см))	130	125	120	110	105	95
15	Метание гранаты м-700 гр / д-500гр	32	26	22	19	15	12
16	Метание набивного мяча 1 кг (см)	795	600	480	580	470	405
17	Толкания ядра М-5кг / Д - 3кг (м)	8.50	7.50	5.30	6.00	5.50	4.50

Критерии оценивания практических заданий

Оценка	Критерии оценки
Отлично	Задание выполнено полностью, обучающийся правильно ответил на заданный вопрос
Хорошо	Задание выполнено полностью, обучающийся на заданный вопрос ответил недостаточно
Удовлетворительно	Задание не выполнено полностью, обучающийся на заданный вопрос ответить не смог
Неудовлетворительно	Задание не выполнено, обучающийся на заданный вопрос ответить не смог

3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет в I семестре состоит из практической части, содержит шесть контрольных нормативов из разделов программы: лёгкая атлетика, профессионально-прикладная физическая подготовка. Нормативы для дифференцированного зачета разделены для студентов с основной группой здоровья (студенты без нарушения здоровья и физического развития) и подготовительной группой здоровья (для студентов, имеющих морфофункциональные нарушения и слабой физической подготовленностью).

Критерии посещаемости занятий для допуска к дифференцированному зачету:

- на оценку 5 (отлично) 95% и более
- на оценку 4 (хорошо) 85%
- на оценку 3 (удовлетворительно) 70%

Уважительная причина пропуска занятий должна сопровождаться заверенной справкой от врача (по болезни), наличие распоряжения на освобождение от занятий.

Контрольные нормативы оцениваются по таблице. Оценка за нормативы выставляется с учетом оценок пяти упражнений. Итоговая оценка выставляется с учетом всех 6 видов упражнений.

Учебные нормативы по физической культуре за I семестр

Нормативы для основной группы здоровья							
№ пп	Упражнение	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Наклон в перед из положения стоя на скамейке (см)	13	8	6	16	9	7
2	Поднимание туловища 30 сек (раз)	28	25	23	23	21	19
3	Отжимания от пола (раз)	-	-	-	14	9	7
4	Подтягивание из виса (раз)	12	10	7	-	-	-
5	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	50	45	35	65	55	45
6	Прыжок в длину с места (см)	220	210	190	185	170	160
7	Челночный бег 3x10 м (сек)	-	-	-	8.2	9.0	9.3
8	Челночный бег 10x10м (сек)	27.2	28.2	30.2	-	-	-
Нормативы для подготовительной группы здоровья							
№ пп	Упражнение	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Наклон в перед из положения стоя на скамейке (см)	8	6	4	13	8	6
2	Поднимание туловища 30 сек (раз)	23	20	28	19	17	16
3	Отжимания от пола (раз)	-	-	-	7	6	4
4	Подтягивание из виса (раз)	7	6	4	-	-	-
5	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	35	30	25	50	45	35
6	Прыжок в длину с места (см)	175	170	165	160	155	150
7	Челночный бег 3x10 м (сек)	-	-	-	9.8	10.0	10.4
8	Челночный бег 10x10м (сек)	30.9	31.0	31.4	-	-	-

Дифференцированный зачет во II семестре состоит из практической части, содержит пять контрольных нормативов из разделов программы: лёгкая атлетика, профессионально-

прикладная физическая подготовка. Нормативы для дифференцированного зачета разделены для студентов с основной группой здоровья (студенты без нарушения здоровья и физического развития) и подготовительной группой здоровья (для студентов, имеющих морфофункциональные нарушения и слабой физической подготовленностью).

Уважительная причина пропуска занятий должна сопровождаться заверенной справкой от врача (по болезни), наличие распоряжения на освобождение от занятий.

Контрольные нормативы оцениваются по таблице. Оценка за нормативы выставляется с учетом оценок пяти упражнений. Итоговая оценка выставляется с учетом всех 5 видов упражнений.

Учебные нормативы по физической культуре за II семестр

Нормативы для основной группы здоровья	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание на перекладине (к. р.)	13	10	8	18	14	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к.р.)	30	25	20	12	10	8
Бег 2000 м (м,с.)	-	-	-	11.50	12.40	13.50
Бег 3000 м (м, с)	15.00	16.00	17.00	-	-	-
Бег 100 м	14.2	14.5	15.0	17.2	18.0	18.6
Прыжки в длину с места (см)	225	205	185	185	175	160
Нормативы для подготовительной группы здоровья	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание на перекладине (к.р.)	7	6	5	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к.р.)	10	8	6	8	6	5
Бег 2000 м (м, с)	-	-	-	15.00	15.50	16.50
Бег 3000 м (м,с)	17.00	18.00	19.00	-	-	-
Бег 100 м	15.2	15.5	16.0	18.2	18.9	19.6
Прыжки в длину с места (см)	175	170	165	160	155	150