

БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ПАСПОРТ
комплекта контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Основная профессиональная образовательная программа –
программа подготовки специалистов среднего звена
по специальностям СПО
44. 02. 01 Дошкольное образование
44. 02. 02 Преподавание в начальных классах
44.02.03 Педагогика дополнительного образования
(программа углублённой подготовки)

Комплект контрольно-оценочных средств разработан по специальностям
44.02.01 Дошкольное образование
44.02.02 Преподавание в начальных классах
44.02.03 Педагогика дополнительного образования
(углублённой подготовки)
программы учебной дисциплины Физическая культура

Разработчик:

Москвин Н.П. – Заслуженный работник физической культуры РФ, руководитель
физического воспитания БПОУ ВО «Вологодский педагогический
колледж»

Эксперт:

Подаровская Л.В., мастер спорта, преподаватель, БПОУ ВО «Вологодский
педагогический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения
2. Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации
3. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины
4. Контрольно-оценочные материалы
- 4.1. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине
- 4.2. Контрольно-оценочные материалы для текущего контроля по учебной дисциплине
5. Дополнения и изменения к комплекту контрольно-оценочных средств

1. Общие положения

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

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

КОС разработаны на основании положений:

Основной профессиональной образовательной программы по специальностям:

44.02.01 Дошкольное образование

44.02.02 Преподавание в начальных классах

44.02.03 Педагогика дополнительного образования

Программы учебной дисциплины Физическая культура

Положения о формировании фонда оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

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

Таблица 1.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Код и наименование элемента умений	Код и наименование элемента знаний
1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 2. Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни.	У.1 учитывать правила техники безопасности, гигиенические рекомендации при использовании средств физической культуры в профессиональной деятельности; У.2 использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и в повседневной жизни; У.3 выполнять индивидуально подобранные комплексы общеразвивающих упражнений; У.4 составлять и проводить на группе комплексы ритмической и аэробной гимнастики; У.5 подобрать комплексы атлетической гимнастики; У.6 выполнить контрольный норматив в беге на короткие дистанции; У.7 показать технику прыжка в длину с учетом выполнения контрольного норматива;	3.1 технику безопасности и гигиенических рекомендаций при использовании средств физической культуры в профессиональной деятельности; 3.2 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.3 основы здорового образа жизни; 3.4 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; 3.5 правила и способы планирования индивидуальных занятий по физической культуре; 3.6 основы техники и методики бега на короткие дистанции; 3.7 основы техники и методики прыжка в длину; 3.8 основы техники и методики прыжка в высоту; 3.9 основы техники и методики

	<p>У.8 показать технику прыжка в высоту с учетом выполнения контрольного норматива;</p> <p>У.9 демонстрировать технику метания мяча;</p> <p>У.10 выполнить контрольный норматив в беге на средние дистанции;</p> <p>У.11 выполнить технику эстафетного бега;</p> <p>У.12 подобрать и провести на группе подвижную игру;</p> <p>У.13 выполнить технически грамотно передачи мяча над собой двумя руками сверху с учетом контрольного норматива;</p> <p>У.14 выполнить технически грамотно прием и передачу мяча в парах через сетку с учетом контрольного норматива;</p> <p>У.15 выполнить технически грамотно подачу мяча с учетом контрольного норматива;</p> <p>У.16 применять изученные технические приемы волейбола в учебной игре;</p> <p>У.17 выполнить технику ловли и передачи мяча в баскетболе с учетом контрольного норматива;</p> <p>У.18 выполнить технику ведения мяча;</p> <p>У.19 выполнить технику броска мяча в кольцо с учетом контрольного норматива;</p> <p>У.20 применять изученные технические приемы баскетбола в учебной игре;</p> <p>У.21 применять технику лыжного попеременного двухшажного хода;</p> <p>У.22 применять технику лыжного одновременного бесшажного хода;</p> <p>У.23 применять технику лыжного одношажного хода;</p> <p>У.24 применять технику одновременного двухшажного конькового хода;</p> <p>У.25 применять технику подъемов и спусков в зависимости от рельефа местности (теоретически);</p> <p>У.26 применять технику поворотов при спуске (теоретически);</p> <p>У.27 применять технику торможения «плугом» (теоретически);</p> <p>У.28 провести подвижную игру для освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>метания малого мяча;</p> <p>3.10 основы техники бега на средние дистанции;</p> <p>3.11 правила соревнований по легкой атлетике;</p> <p>3.12 основы методики проведения подвижных игр для совершенствования техники легкоатлетических упражнений;</p> <p>3.13 основы техники приема и передачи мяча в волейболе;</p> <p>3.14 основы техники выполнения подачи мяча;</p> <p>3.15 основы техники нападающего удара;</p> <p>3.16 основы техники блокирования;</p> <p>3.17 правила соревнований по волейболу;</p> <p>3.18 основы методики проведения подвижных игр для освоения технических приемов в волейболе;</p> <p>3.19 основы техники ловли и передачи мяча в баскетболе;</p> <p>3.20 основы техники ведения мяча;</p> <p>3.21 основы техники броска мяча в кольцо;</p> <p>3.22 правила соревнований по баскетболу;</p> <p>3.23 основы методики проведения подвижных игр для освоения технических приемов в баскетболе;</p> <p>3.24 основы техники и методики попеременного двухшажного лыжного хода;</p> <p>3.25 основы техники и методики одновременных лыжных ходов;</p> <p>3.26 основы техники коньковых лыжных ходов;</p> <p>3.27 основы техники преодоления подъемов и спусков (теоретически);</p> <p>3.28 правила соревнований по лыжным гонкам (теоретически);</p> <p>3.29. основы методики проведения подвижных игр для освоения техники передвижения на лыжах.</p>
--	--	--

Представленные умения и знания направлены на формирование общих и профессиональных компетенций:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
- ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
- ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

3. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине Физическая культура, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Таблица 2

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Элемент учебной дисциплины	Текущий контроль		Промежуточная аттестация		
	Оценочное средство	Проверяемые умения (У), знания (З)	Форма контроля	Оценочное средство	Проверяемые умения (У), знания (З)
Раздел 1. Легкая атлетика			Дифференцированный зачёт	Открытый вопрос	У.1, У.3, У.4, 3.1, 3.2, 3.3,3.4.
Тема 1.1. Техника безопасности и гигиенические рекомендации при использовании средств физической культуры в профессиональной деятельности. Тема 1.2. Практические занятия: техника и методика обучения изучаемых разделов легкой атлетики.	Открытый вопрос	У.1, У.3, У.4, 3.1, 3.2, 3.3,3.4.			
Раздел 2. Спортивные игры			Упражнение	У.1, У.2, 3.1, 3.2.	У.13, У.14, У.15, У.16, 3.13, 3.14, 3.15, 3.16, 3.17, 3.18. У.17, У.18, У.19, У.20. 3.19, 3.20, 3.21, 3.22, 3.23.
Тема 2.1. Специальные и подготовительные упражнения для развития физических качеств и технических навыков в волейболе и баскетболе. Тема 2.2. Практические занятия: техника и методика обучения волейболу. Тема 2.3. Практические занятия: техника и методика обучения баскетболу	Упражнение	У.1, У.2, 3.1, 3.2. У.13, У.14, У.15, У.16, 3.13, 3.14, 3.15, 3.16, 3.17, 3.18. У.17, У.18, У.19, У.20. 3.19, 3.20, 3.21, 3.22, 3.23.			
Раздел 3. Лыжная подготовка			Открытый	У.1, У.2. 3.1, 3.2.	У.1, У.2. 3.1, 3.2.
Тема 3.1. Оказан	Открытый	У.1, У.2. 3.1, 3.2.			

<p>ие первой медицинской помощи при травмах и обморожениях. Тема 3.2. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах</p>	<p>вопрос</p> <p>Упражнен ие</p>	<p>У.21, У.22, У.23. У.24. У.25, У.26, У.27, У.28, У.29. 3.24, 3.25, 3.26, 3.27, 3.28,</p>		<p>вопрос</p> <p>Упражнен ие</p>	<p>У.21, У.22, У.23. У.24. У.25, У.26, У.27, У.28, У.29. 3.24, 3.25, 3.26, 3.27, 3.28, 3.29.</p>
--	--------------------------------------	--	--	--------------------------------------	--

4. Контрольно-оценочные материалы

4.1. Контрольно-оценочные материалы (КОМ) для промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

Контрольно-оценочные материалы предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура. Предметом оценки являются умения и знания направленные на формирование общих и профессиональных компетенций:

Умения

- У.1 учитывать правила техники безопасности, гигиенические рекомендации при использовании средств физической культуры в профессиональной деятельности;
- У.2 по разделу программы легкая атлетика;
- У.3 по разделу спортивных игр (волейбол и баскетбол);
- У.4 по разделу лыжная подготовка;
- У.5 использовать технику изученных разделов программы в профессиональной деятельности;

Знания

- З.1. техники безопасности и гигиенических рекомендаций при использовании средств физической культуры в профессиональной деятельности;
- З.2. основы техники и методики обучения по разделу легкая атлетика;
- З.3. основы техники и методики обучения волейболу;
- З.4. основы техники и методики обучения баскетболу;
- З.5 основы техники и методики обучения лыжной подготовке.

Критерием освоения обучающимися учебного материала является регулярное посещение обязательных учебных занятий и результаты выполнения заданий в виде тестов и упражнений. **Оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной системы оценивания и проведение дифференцированного зачета.**

4.2. Контрольно-оценочные материалы для текущего контроля по учебной дисциплине

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях различными видами легкой атлетикой. Классификация видов легкой атлетикой. Правила соревнований по легкой атлетике

Тема 1.2. Бег на короткие дистанции:

- 1. Специальные упражнения бегуна: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег с ускорением, с хода, с высокого и низкого стартов.
- 2. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м (таблица контрольных нормативов).

Тема 1.3. Кроссовая подготовка:

- 1. Бег по твердому и мягкому грунту, бег под уклон, бег в гору небольшой крутизны.
- 2. Кроссовый бег: (таблица контрольных нормативов).

Тема 1.4. Прыжок в высоту способом «перешагивание».

- 1. Сочетание всех фаз прыжка (разбег, отталкивание, переход через планку и приземление).
- 2. Прыжок в высоту на результат (таблица контрольных нормативов).

Тема 1.5. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

- 1. Специальные упражнения: прыжок в шаге, через шаг, многоскок, прыжок в длину с места. Имитация постановки ноги при отталкивании в сочетании с работой рук.

2. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги» (разбег, отталкивание, полет и приземление).
3. Прыжок в длину на результат (таблица контрольных нормативов).

Тема 1.6. Метание мяча:

1. На точность в цель (вертикальную и горизонтальную); способом из-за головы, из-за головы через плечо.
2. На дальность (разбег, обгон снаряда, финальное усилие).

Тема 1.7. Эстафетный бег,

1. Способы передачи эстафетной палочки (снизу и сверху).
2. Техника бега по прямой.
3. Техника бега по виражу.
4. Эстафета 4x100 метров.

Тема 1.8. Игры на закрепление и совершенствование техники бега, развитие скоростных способностей, ориентации в пространстве:

1. «Два мороза», «Белые медведи», «Космонавты», «Полицейские и воры», «Воробы и вороны».
2. Эстафеты: «Смена сторон», «Вызов номеров», круговая эстафета, «Встречные эстафеты».

Тема 1.9. Игры на закрепление и совершенствование техники в прыжках, скоростно-силовых способностей:

1. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», прыжки по полоскам.

Тема 1.10. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и развития способностей к дифференцированию параметров движений скоростно-силовых способностей:

1. «Подвижная цель», «Точный расчет», «Летний биатлон»

Раздел 2. Спортивные игры – волейбол.

Тема 2.1. Специальные и подготовительные упражнения для развития физических качеств и технических навыков в волейболе.

Тема 2.2. Перемещения в стойке волейболиста:

1. Влево, вправо, вперед и назад приставными шагами.
2. С остановкой прыжком (влево, вправо, вперед).
3. По звуковым, зрительным сигналам.

Тема 2.3. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками (таблица контрольных нормативов):

1. Стойка волейболиста и выход под мяч.
2. Передача мяча с собственного набрасывания.
3. Передача мяча с набрасывания партнера.
4. Передача мяча в парах и тройках.

Тема 2.4. Прием и передача мяча снизу двумя руками:

1. Применение стойки в зависимости от полета мяча.
2. Выход под мяч и передача.
3. Прием и передача мяча в парах.
4. Прием и передача мяча через сетку в парах (таблица контрольных нормативов).

Тема 2.5. Нижняя прямая подача мяча (таблица контрольных нормативов):

1. Исходное положение при подаче.
2. Подачи через сетку.
3. Подачи через сетку с заданием на точность попадания в указанные преподавателем зоны.

Тема 2.6. Нижняя боковая подача мяча (таблица контрольных нормативов):

1. Исходное положение при подаче.
2. Подача через сетку.

3. Подача через сетку с заданием на точность попадания в указанные преподавателем зоны.

Тема 2.7. Верхняя прямая подача мяча (таблица контрольных нормативов):

Исходное положение при подаче.

1. Подбрасывание мяча слабой рукой снизу на удар из исходного положения.
2. Подача через сетку.
3. Подача через сетку с заданием на точность попадания в указанные преподавателем зоны.

Тема 2.8. Техника нападающего удара:

1. Обучение нападающего удара без прыжка.
2. Обучение удару с разбега и наскока.
3. Удару в прыжке без сетки.
4. Удару в прыжке через сетку.

Тема 2.9. Техника блокирования нападающего удара:

1. Исходное положение при блокировании.
2. Блокирование без прыжка.
3. Блокирование с прыжка.
4. Блокирование после передвижения в стороны.

Тема 2.10. Подвижные игры и эстафеты, способствующие закреплению пройденного материала:

1. Для совершенствования техники передачи и приема мяча (двумя руками сверху и двумя руками снизу):
 - «мяч среднему»;
 - «мяч капитану» ;
 - «ромашка»;
 - «кто больше сделает передач мяча в кругу».
2. Для совершенствования техники подач мяча:
 - на точность попадания в указанные преподавателем зоны.
3. Двухсторонняя игра с заданием.

Раздел 3. Спортивные игры – баскетбол.

Тема 3.1. Остановки и повороты по звуковым и зрительным сигналам:

1. Остановка прыжком.
2. Остановка шагом.

Тема 3.2. Техника ловли и передачи мяча:

1. Двумя руками от груди (таблица контрольных нормативов).
2. С отскоком от пола.
3. Одной рукой от плеча.
4. Передача мяча в движении.

Тема 3.3. Техника ведения мяча:

1. В высокой и средней стойках (с изменением направления движения, сменой руки.).

Тема 3.4. Двухшажная техника после передачи и ведения мяча (таблица контрольных нормативов).

Тема 3.5. Техника броска мяча в кольцо (таблица контрольных нормативов):

1. Двумя руками от груди.
2. Одной рукой от плеча.

Тема 3.6. Техника персонального броска в кольцо (таблица контрольных нормативов).

Тема 3.7. Подвижные игры и эстафеты, способствующие закреплению пройденного материала:

1. Для совершенствования техники передач мяча
 - «Солнышко»;
 - «Мяч капитану».

2. Эстафеты для развития быстроты.
3. Эстафеты с передачей мяча.
4. Эстафеты с ведением и броском мяча в кольцо.
5. Эстафеты с бросками мяча в кольцо с точек.
6. Совершенствование персонального броска – «Кто больше выполнит подряд попаданий мяча в кольцо».

Раздел 4. Лыжная подготовка.

Тема 4.1. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях.

Тема 4.2. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.

Тема 4.3. Повороты переступанием при спуске (теоретически).

Тема 4.4. Техника торможения «плугом» (теоретически).

Тема 4.5. Техника попеременного двухшажного лыжного хода:

1. Передвижение скользящим шагом без палок.
2. Передвижение скользящим шагом с палками.
3. Передвижением попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне.

Тема 4.6. Техника одновременного бесшажного лыжного хода:

1. Выполнение бесшажного хода на два счета: и. п. – руки подняты на уровне глаз и слегка согнуты, палки лапками назад, на счет «раз» одновременно с наклоном туловища вперед поставить палки на снег на уровне ботинок, выполнить отталкивание палками и прокат на двух лыжах, на счет «два» плавно выпрямить туловище и вынести палки в и. п.
2. Выполнение хода по учебной лыжне под уклон.

Тема 4.7. Техника одновременного одношажного лыжного хода:

1. Выполнение хода по учебной лыжне под уклон.
2. Выполнение хода на отрезках 50-100 метров с общего старта.

Тема 4.8. Техника перехода с одного лыжного хода на другой:

1. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага.
2. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг.
3. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через два шага.
4. Переход с одновременного на попеременный двухшажный ход.

Тема 4.9. Способы преодоления подъемов (теоретически):

1. «Елочкой».
2. «Полуелочкой».

Тема 4.10. Способы преодоления спусков (теоретически):

1. В основной стойке.
2. В низкой стойке.
3. В высокой стойке.

Тема 4.11. Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами и умение их применять в зависимости от погодных условий:

Тема 4.12. Техника коньковых лыжных ходов:

1. Полуконьковый ход.
2. Одновременный одношажный коньковый ход.
3. Одновременный двухшажный коньковый ход.

Тема 4.13. Подвижные игры и эстафеты, способствующие овладению техники передвижения на лыжах:

1. Способствующие овладению техникой попеременного двухшажного хода («Самокат», «Кто дальше», «Слушай сигнал», «Сороконожка», «Технический лыжник», «Гонки»).
2. Способствующие овладению техникой одновременных ходов: «Встречная эстафета», «Кто самый быстрый».

3. Способствующие овладению техникой спусков и подъемов: «Штурм высоты», «Спуск в ворота», « Не задень» (теоретически).

4. Способствующие развитию физических качеств: «Борьба за флажок», «День и ночь», «Гонки с гандикапом».

Критерием освоения обучающимися учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений. Зачет и оценка за семестр по предмету «Физическая культура» выставляется по данным текущего и итогового контроля по основным разделам программы.

При выставлении зачета и оценки принимается во внимание степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой, упражнений и тестов, определяющих уровень физической подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения теоретических знаний, о состоянии и динамике физического развития, о физической профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

Преподаватель имеет право, как повышать, так и понижать учебный норматив в зависимости от индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе.

К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую физическую подготовку. Контрольные упражнения и нормативы выполняются в условиях соревнований.

Обучающиеся, в случае невыполнения ими по объективным причинам определенных контрольных упражнений и нормативов в установленные сроки по решению руководителя физического воспитания и заключению врача могут быть положительно аттестованы при условии регулярного посещения ими учебных занятий.

Если обучающийся, имеющий основную медицинскую группу, по объективным причинам не может вместе со всеми сдать один из учебных нормативов программы, разрешается временно выставить ему зачет и оценку за технику выполнения данного упражнения.

В качестве альтернативной оценки успеваемости по физическому воспитанию можно использовать систему сопоставимых результатов, а также систему выставления оценок по сумме баллов, набранных в течение семестра по различным разделам программы, разработанной в учебном заведении. Оценка успеваемости обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, выполняют требования, разработанные для данной медицинской группы. За выполнение этих требований студентам выставляется «зачет».

Контрольные нормативы

Виды упражнений	Пол	Оценка		
		3	4	5
Бег 100 м.	Дев.	18.5	18.0	17.5
	Юн.	16.0	15.5	15.0
Бег 500 м.	Дев.	2.10	2.05	2.00
	Юн.	2.05	2.00	1.50
Бег 1000 м.	Дев.	5.20	5.10	5.00
	Юн.	5.00	4.55	4.50
Прыжок в длину с разбега	Дев.	280	300	340
	Юн.	380	400	420
Прыжок в высоту	Дев.	100	105	110
	Юн.	115	120	125
Волейбол				
– передача мяча	Дев.	12	14	16
	Юн.	14	16	18
– передача в парах	Дев.	18	20	22
	Юн.	20	22	24
– подачи мяча из 5 попыток.	Дев.	1	2	3
	Юн.	1	2	3
Баскетбол				
– передача мяча в парах за 30 сек.	Дев.	28	32	36
	Юн.	32	36	40
– персональный бросок из 10 попыток	Дев.	2	3	4
	Юн.	3	4	5

Нормативы

Нормативы	Пол	Оценка		
		3	4	5
Тройной прыжок с места(см)	Дев.	500	530	550
	Юн.	570	590	620
Поднимание туловища за 1 минуту (раз)	Дев.	25	27	35
	Юн.	30	35	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Дев.	4	6	8
	Юн.	10	12	15
Прыжки через скакалку за 30 сек.	Дев.	70	75	80
	Юн.	60	64	66
Подт. на низкой переклад.	Дев.	25	27	35
Подт. на перекладине	Юн.	3	7	10

Нормативы уровня физической подготовленности

Контрольные нормативы	Пол	Количество баллов				
		5	4	3	2	1
Бег 60 м.(сек.)	Дев.	9.7	10.2	10.7	11.0	11.2
	Юн.	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0
Челночный бег 3x10 м. (сек.)	Дев.	8.5	9.0	9.5	9.8	10.0
	Юн.	7.5	7.8	8.0	8.2	8.5
Прыжок в длину с места (см)	Дев.	200	170	155	150	145
	Юн.	220	200	190	185	180
Наклон туловища из положения стоя	Дев.	20	16	13	10	8
	Юн.	20	14	9	7	5

Сумма баллов: 17 – 20 – отлично; 13 – 16 – хорошо; 10 – 12 – удовлетворительно.

Основная литература

Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 класс [Электронный ресурс]: учебник / Г. И. Погадаев. – Москва: Дрофа, 2015. – Режим доступа: <https://shop.lecta.ru/book/pogadaev-fizicheskaya-kultura-10-11-klass> (Образовательная платформа «ЛЕСТА»)

Дополнительные источники

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. – Москва: Юрайт, 2017. – 125 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611> (ЭБС «Юрайт»)

Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. – Москва: Юрайт, 2017. – 424 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> (ЭБС «Юрайт»)

5. Дополнения и изменения к комплекту КОС на учебный год

Дополнения и изменения к комплекту контрольно-оценочных средств на _____ учебный год по дисциплине _____

В комплект контрольно-оценочных средств внесены следующие изменения:

_____ Дополнения и изменения в комплект контрольно-оценочных средств обсуждены на заседании НМС.

Эксперт _____.

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20 _____ г.).

Председатель НМС _____ / _____ /