

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Иркутской области
«Иркутский техникум транспорта и строительства»**

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура/ Адаптивная физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

**23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте
(автомобильном)**

СГ.04

Квалификация: техник

Форма обучения: очная

Нормативный срок обучения: 3 года 10 месяцев
на базе основного общего образования

Иркутск, 2026г.

Комплект контрольно-оценочных средств учебной дисциплины разработан на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413 с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 12.08.2022 г. Пр. №732;

Федеральной образовательной программы среднего общего образования (Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 N 371 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 N 74228));

Федерального государственного образовательного стандарта по специальности **23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (автомобильном)** от 2 июля 2024 г. N 453;

Рабочей программы воспитания ГБПОУ ИО ИТТриС;
Рабочей программы дисциплины.

Является частью ОП образовательной организации.

Организация – разработчик: ГБПОУ ИО «Иркутский техникум транспорта и строительства»

Погодаева Ксения Андреевна, преподаватель высшей квалификационной категории

Рассмотрена и одобрена на заседании ДЦК

Протокол № 10 от 29.05.2026 г.

Содержание

1. Общие положения	4
2. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО с учетом ФГОС СПО	4
3. Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся	6
3.1. Критерии оценивания теоретических знаний	6
3.2. Критерии оценивания практических знаний.....	8
4. Контрольно-оценочные материалы для текущей и промежуточной аттестаций.....	10
4.1. Фонд оценочных средств для текущего контроля.....	10
4.2. Контрольные нормативы.....	11
4.3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестаций	13
4.3.1. Зачет 3 семестр	13
4.3.2. Зачет 4 семестр	13
4.3.3. Зачет 5 семестр	14
4.3.4. Зачет 6 семестр	14
4.3.5. Зачет 7 семестр	14
4.3.6. Дифференцированный зачет 8 семестр.....	15
5. Информационное обеспечение обучения.....	16

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура/ Адаптивная физическая культура».

КОС включает критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся и контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, РЕГЛАМИНТИРОВАННЫЕ ФГОС СОО С УЧЕТОМ ФГОС СПО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

Общих компетенций:

- 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.

- Профессиональных компетенций:

- ПК 1.1 Планировать, выполнять и контролировать перевозочный процесс на транспорте, в том числе с применением современных информационных технологий управления перевозками
- ПК 2.1. Обеспечивать выполнение условий по организации движения транспорта.
- ПК 3.2. Организовывать, проводить и контролировать работу по взаимодействию со смежными подразделениями метрополитена.

Практическая реализация целей и задач воспитания осуществляется в рамках рабочей программы воспитания, которая реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности с учётом направлений:

Модуль 1: гражданское воспитание;

Модуль 2: патриотическое воспитание;

Модуль 3: духовно-нравственное воспитание;

Модуль 4: эстетическое воспитание;

Модуль 5: физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия;

Модуль 6: профессионально-трудовое воспитание;

Модуль 7: экологическое воспитание;

Модуль 8: ценности научного познания.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; • пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности 	<ul style="list-style-type: none"> • роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни; • условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

3. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УСПЕВАЕМОСТИ ПО БАЗОВЫМ СОСТАВЛЯЮЩИМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

3.1. Критерии оценивания теоретических знаний

При оценивании теоретических знаний по ОД Физическая культура учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки теоретических знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- выполнение творческих заданий (подготовка докладов и рефератов);
- создание мультимедийных презентаций;

Контроль усвоения программного материала посредством выполнения реферата возможно для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине.

Требования к оформлению доклада

Доклад предоставляется в распечатанном виде, объёмом 3-5 страниц. Текст доклада должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный). Поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- 3, правое - 1,5.

Доклад должен включать в себя: введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Критерии оценки доклада:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема доклада раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	содержании доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Доклад может быть представлен как доклад-презентация. Необходимо представить 5-7 слайдов. Время доклада -5 минут. Критерии оценки доклада такие же. Дополнительно оценивается презентация.

Оформление слайдов	Параметры
Стиль	Соблюдать единого стиля оформления.
Фон	Фон не должен быть слишком темным или ярким, чтобы не отвлекать внимания от содержания слайдов.
Использование цвета	Слайд не должен содержать более трех цветов. Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами.
Анимационные эффекты	При оформлении слайда использовать возможности анимации. Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов.
Представление информации	Параметры
Содержание информации	Слайд должен содержать минимум информации. Информация должна быть изложена доступным языком. Содержание текста должно точно отражать этапы

	<p>выполненной работы. Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать. В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы. Текст должен соответствовать теме презентации.</p>
Расположение информации на странице	<p>Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре. Надпись должна располагаться под картинкой.</p>
Размер шрифта	<p>Для заголовка – не менее 24. Для информации не менее – 18. Лучше использовать один тип шрифта. Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом, подчеркиванием На слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами.</p>
Выделения информации	<p>На слайде не должно быть много выделенного текста (заголовки, важная информация).</p>
Объем информации	<p>Слайд не должен содержать большого количества информации. Лучше ключевые пункты располагать по одному на слайде.</p>
Виды слайдов	<p>Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – с таблицами – с текстом – с диаграммами

Критерии оценивания презентаций:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	выполненная презентация отвечает всем требованиям критериев
Оценка 4 («хорошо»)	в презентации имеются незначительные нарушения или отсутствуют какие-либо параметры
Оценка 3 («удовлетворительно»)	при оценивании половина критериев отсутствует

Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объемом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1 (одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое - 3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Время на защиту реферата: 5 минут.

Критерии оценивания реферата:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема реферата раскрыта, при этом допущены

	не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

3.2. Критерии оценивания практических знаний

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 4 («хорошо»)	обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

Уровень физической подготовленности

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств
Оценка 4 («хорошо»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата
Оценка 3 («удовлетворительно»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИЙ

4.1. Фонд оценочных средств для текущего контроля

Текущий контроль осуществляется в ходе учебных занятий в т. ч в форме наблюдения.

Текущий контроль осуществляется в ходе обучения новым двигательным действиям и выполнении технико-тактических приёмов в игровой деятельности и используется для корректировки техники выполнения двигательных действий на этапе их освоения.

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально и оценивается преподавателем в соответствии с критериями. Задания, имеющие практико-ориентированное содержание, также оцениваются в ходе текущего контроля

Текущий контроль теоретических знаний может осуществляться также в форме контроля выполнения творческих заданий (доклад, реферат), устных.

Примерные темы доклада:

1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
2. Психосоматические заболевания и их профилактика.
3. Режим труда и отдыха – залог долголетия.
4. Здоровье населения России
5. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
6. Формирование культуры здоровья студентов СПО.
7. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
8. Гиподинамия - проблема современного мира.
9. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
10. Стресс и здоровье.
11. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
12. Нарциссизм как проблема психического здоровья.
13. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
14. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
15. Оздоровительное воздействие физических упражнений
16. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
17. Правила личной гигиены.
18. Методические основы закаливания.
19. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
20. Здоровый студент – востребованный специалист
21. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
22. Оптимальный двигательный режим студента.

Примерная тематика рефератов

1. Развитие физических качеств средствами футбола (на выбор обучающегося).
2. История развития футбола в России.
3. История развития футбола в регионе.
4. Методика судейства в футболе.
5. Техника игры вратаря.
6. Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.
7. Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.
8. Развитие физических качеств обучающихся средствами баскетбола (по выбору).
9. История развития баскетбола в России.
10. История развития баскетбола в регионе.
11. Методика судейства в баскетболе.
12. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
13. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
14. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
15. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
16. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.

17. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
18. Развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола (по выбору).
19. История развития волейбола в России.
20. История развития волейбола в регионе.
21. Методика судейства в волейболе.
22. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
23. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
24. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
25. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
26. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
27. Развитие физических качеств средствами бадминтона (на выбор обучающегося).
28. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.
29. История развития бадминтона в России.
30. Методика судейства в бадминтоне.
31. Техника игры в бадминтон.
32. Влияние бадминтона на развитие физических качеств обучающихся.
33. Влияние бадминтона на всестороннее развитие обучающихся.
34. Развитие физических качеств средствами тенниса (на выбор обучающегося)
35. Влияние тенниса на развитие физических качеств обучающихся.
36. Влияние тенниса на всестороннее развитие обучающихся.
37. Развитие физических качеств обучающихся средствами хоккея (по выбору).
38. История развития хоккея в России.
39. История развития хоккея в регионе.
40. Методика судейства в хоккее.
41. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в хоккей.
42. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в хоккей.
43. Влияние хоккея на развитие физических качеств обучающихся
44. Влияние хоккея на всестороннее развитие личности.
45. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в хоккей.
46. История возникновения лапты.
47. Обучение тактике игры лапта.
48. Лапта и ее разновидности.
49. Развитие физических качеств средствами плавания (на выбор обучающегося).
50. История развития плавания в России.
51. Влияние плавания на развитие физических качеств обучающихся.
52. Влияние плавания на всестороннее развитие обучающихся.

4.2 Контрольные нормативы

Контрольное тестирование по лёгкой атлетике

Контрольные упражнения	пол	Курс и оценка		
		I курс		
Оценка в баллах				
Оценка		5	4	3
Бег 100 м (с)	Ю	13.6	14.5	15.0
	Д	16.2	17.0	18.0
Бег 400 м (мин,с)	Ю	1.10	1.15	1.25
	Д	0.30	0.40	0.50
Бег 1000 м (мин,с)	Ю	3,30	3,50	4,00
	Д	2,00	2,10	2,30
Бег 3000 м (мин,с)	Ю	13.0	14.0	б/вр
	Д	11.0	13.0	б/вр
Прыжок в длину с места (см.)	Ю	230	210	190
	Д	190	175	160
Прыжки в длину с разбега	Ю	3.9	3.7	3.00
	Д	3.0.	2.7	2.5

Метание гранаты (500) 700 г	Ю	35	32	28
	Д	20	18	14
Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	Ю	7,3	8,0	8,3
	Д	7,3	8,1	8,5
Лыжная подготовка				
Бег на лыжах 5 км (мин)	Ю	б/вр	б/вр	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин)	Д	б/вр	б/вр	б/вр

Контрольное тестирование по атлетической гимнастике

Контрольные упражнения	пол	Курс и оценка		
		I курс		
		Оценка в баллах		
Оценка		5	4	3
Толчок гири 16 кг	Ю	10	7	3
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Ю	30	25	20
	Д	15	10	8
Подтягивание на перекладине	Ю	10	8	6
	Д	15	10	5
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой	Ю	36	30	26
	Д	36	30	26
Прыжки на скакалке	Ю, Д	120	110	100

Контрольное тестирование по баскетболу

Содержание	Оценка в баллах		
	3	4	5
Техника ловли и передачи мяча	3	1	б/0
Штрафной бросок (из 10 попыток)	3	4	5
Ведение мяча, челночный бег (время)	45 сек.	40 сек.	35 сек.
Судейские жесты	3	1	0
Техника игры			

Контрольное тестирование по волейболу

Содержание	Оценка в баллах		
	3	4	5
Верхняя передача мяча над собой (высота вылета мяча не менее 1 м)	6	8	10
Подача мяча (верхняя, нижняя) 10подач	Оценка в баллах		
	3	4	5
Прием мяча снизу.	20	15	10
Прием мяча сверху.	20	15	10
Судейские жесты	3	1	б/0
Техника игры волейбол	4	2	б/о

Контрольное тестирование по гимнастике

<i>юноши</i>			
Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3

Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
В висе на стенке удержание угла 90° (с)	30	25	19
Наклон вперед из положения стоя (см.)	15	9	5
Акробатическая комбинация (связка)	б/о	1	2

<i>девушки</i>			
Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
В висе на стенке удержание угла 90° (с)	20	15	10
Наклон вперед из положения стоя (см.)	20	12	7
Акробатическая комбинация (связка)	б/о	1	2

4.3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестаций

4.3.1. Зачет 3 семестр

Задание №1: Выполните контрольное тестирование по легкой атлетике

Бег 100 м
 Бег 200 м (девушки), 400 м (юноши)
 Бег 500м(девушки), бег 1000 м(юноши)
 Бег 3000 м (юноши) 2000 м (девушки)
 Прыжки через скакалку за 1 мин.
 Челночный бег 3*10 м

Задание №2: Выполните контрольное тестирование по волейболу:

Волейбольные подачи.
 Передача мяча в парах.
 Прием мяча сверху.

Нормативы: пункт 4.2.

4.3.2. Зачет 4 семестр

Задание №1: Выполните контрольное тестирование по баскетболу:

Штрафный броски.
 Ведение мяча, челночный бег (время).
 Техника ловли и передачи мяча.
 Судейские жесты.
 Техника игры.

Задание №2: Выполните контрольное тестирование по легкой атлетике
Длительный бег 10 минут

Вис на перекладине
Прыжки в высоту способом «перешагивания»

Нормативы: пункт 4.2.

4.3.3. Зачет 5 семестр

Задание №1: Выполните контрольное тестирование по легкой атлетике

Бег 100 м
Бег 200 м (девушки), 400 м (юноши)
Бег 500м(девушки), бег 1000 м(юноши)
Бег 3000 м (юноши) 2000 м (девушки)
Прыжки через скакалку за 1 мин.
Челночный бег 3*10 м
Метание гранаты

Задание №2: Выполните контрольное тестирование по волейболу:

Волейбольные подачи.
Передача мяча в парах.
Прием мяча сверху.
Судейские жесты.

Нормативы: пункт 4.2.

4.3.4. Зачет 6 семестр

Задание №1: Выполните контрольное тестирование по баскетболу:

Штрафный броски.
Ведение мяча, челночный бег (время).
Техника ловли и передачи мяча.
Судейские жесты.
Техника игры.

Задание №2: Выполните контрольное тестирование по гимнастике, атлетическая гимнастика

Толчок гири 16 кг.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
Подтягивания на высокой перекладине (юноши), подтягивания на низкой перекладине (девушки)
Акробатическая комбинация (связка)
Наклон вперед из положения стоя (см.)
Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге).
Прыжки через скакалку за 1 мин.

Нормативы: пункт 4.2.

4.3.5. Зачет 7 семестр

Задание №1: Выполните контрольное тестирование по легкой атлетике

Бег 100 м
Бег 200 м (девушки), 400 м (юноши)
Бег 500м(девушки), бег 1000 м(юноши)
Бег 3000 м (юноши) 2000 м (девушки)
Прыжки через скакалку за 1 мин.

Челночный бег 3*10 м
Метание гранаты

4.3.6. Дифференцированный зачет 8 семестр

Задание №2: Выполните контрольное тестирование по гимнастике, атлетическая гимнастика

Толчок гири 16 кг.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Подтягивания на высокой перекладине (юноши), подтягивания на низкой перекладине (девушки)

Акробатическая комбинация (связка)

Наклон вперед из положения стоя (см.)

Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге).

Прыжки через скакалку за 1 мин.

Задание №2: Выполните контрольное тестирование по волейболу:

Волейбольные подачи.

Передача мяча в парах.

Прием мяча сверху.

Судейские жесты.

Нормативы: пункт 4.2.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Основные источники:

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 11-е изд. — М.: Просвещение, 2023. — 272 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mossport.ru>