

ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения промежуточной аттестации

по учебной дисциплине

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего

по специальности

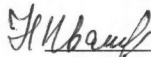
23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств

Форма проведения оценочной процедуры:

дифференцированный зачет

Советск,
2024 год

СОГЛАСОВАНО
заведующий учебно-методическим
отделом

 Н. А. Ивашкина
30 августа 2024 года

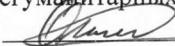
Фонды оценочных средств по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств разработаны на основе:

✓ приказа Министерства просвещения РФ от 09 июля 2024 года №453 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств», зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 7 августа 2024 года регистрационный N 79036, укрупненная группа специальностей 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

Организация-разработчик: государственное бюджетное учреждение Калининградской области профессиональная образовательная организация «Технологический колледж»

Разработчик:

Рассомахина О.В. преподаватель

Рассмотрены на заседании методической кафедры «Общегуманитарных и социально-экономических дисциплин». Протокол № 1 от 29 августа 2024 года 

Рекомендованы Методическим советом государственного бюджетного учреждения Калининградской области профессиональной образовательной организацией «Технологический колледж», протокол № 1 от 30 августа 2024 года.

**1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|---|--|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| <p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p> |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| <p><u>Уметь:</u> 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 специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> | <p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p> | <p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p> |

| Наименование элемента умений или знаний | Виды аттестации | |
|--|--|---|
| | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| Умение: • 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 специальности | Комплексы упражнений | дифференцированный зачет (тестовое задание) |
| Знание: • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; | Задания в тестовой форме | |
| Знание: Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) • Средства профилактики перенапряжения | Комплексы упражнений Задания в тестовой форме | |

3. Структура контрольного задания

3.1. Текст задания

Дифференцированный зачет

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
 - а. ловкостью
 - б. гибкостью
 - в. силовой выносливостью
2. Плоскостопие приводит к:
 - а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
 - а. трех игроков
 - б. четырех игроков
 - в. пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
 - а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, локтевой суставы
5. К спортивным играм относится:
 - а. гандбол
 - б. лапта
 - в. салочки
6. Динамическая сила необходима при:
 - а. толкании ядра
 - б. гимнастике
 - в. беге
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
 - а. 5 м
 - б. 7 м

- в. 6,25 м
8. Наиболее опасным для жизни является перелом.
- а. открытый
 - б. закрытый с вывихом
 - в. закрытый
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
- а. пятнадцати дней
 - б. десяти дней
 - в. пяти дней
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. углеводы
 - б. жиры
 - в. белки
11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
- а. Древний Египет
 - б. Древний Рим
 - в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- а. стрельба
 - б. баскетбол
 - в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:
- а. керлинге
 - б. художественной гимнастике
 - в. спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотечением является:
- а. артериальное
 - б. венозное
 - в. капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- а. хоккей с мячом
 - б. сноуборд
 - в. керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрения
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- а. плавание
 - б. бег в мешках
 - в. баскетбол
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
- а. засчитывается
 - б. не засчитывается
 - в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
- а. гимнастика
 - б. керлинг
 - в. бокс
20. Энергия для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
 - б. калориях
 - в. углеводах

Ключ

| № теста | Ответ | № теста | Ответ |
|---------|-------|---------|-------|
| 1 | б | 11 | в |
| 2 | в | 12 | б |
| 3 | в | 13 | б |
| 4 | б | 14 | а |
| 5 | в | 15 | в |
| 6 | б | 16 | а |
| 7 | а | 17 | в |
| 8 | б | 18 | б |
| 9 | в | 19 | б |
| 10 | б | 20 | а |

Дифференцированный зачет

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
 - а. быстротой
 - б. гибкостью
 - в. силовой выносливостью
2. Нарушение осанки приводит к расстройству:
 - а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрения
3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
 - а. мяч засчитан
 - б. мяч не засчитан
 - в. переподача мяча
4. При переломе голени шину фиксируют на:
 - а. голеностопе, коленном суставе
 - б. бедре, стопе, голени
 - в. голени
5. К подвижным играм относятся:
 - а. плавание
 - б. бег в мешках
 - в. баскетбол
6. Скоростная выносливость необходима занятиях:
 - а. боксом
 - б. стайерским бегом
 - в. баскетболом
7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
 - а. окунуть пострадавшего в холодную воду
 - б. растегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
 - в. поместить пострадавшего в холод
8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
 - а. Лейк-Плесиде
 - б. Солт-Лейк-Сити
 - в. Пекине
9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
 - а. 30 км
 - б. 20км
 - в. 12 км
10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
 - б. калориях
 - в. углеводах
11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
- а. 776 г. до н.э.
 - б. 876 г. до н.э.
 - в. 976 г. до н.э.
12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- а. бокс
 - б. гимнастика
 - в. керлинг
13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
- а. батут
 - б. гимнастика
 - в. керлинг
14. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
 - б. ведение здорового образа жизни
 - в. наличие спортивных сооружений
15. Кровь возвращается к сердцу по:
- а. артериям
 - б. капиллярам
 - в. венам
16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
- а. Хуан Антонио Самаранчу
 - б. Пьеру Де Кубертену
 - в. Зевсу
17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
18. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м
 - б. 600 м
 - в. 300 м
19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г
 - б. 700 г
 - в. 800 г
20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 см
 - б. 220 см
 - в. 263 см

Ключ

| № теста | Ответ | № теста | Ответ |
|---------|-------|---------|-------|
| 1 | в | 11 | б |
| 2 | б | 12 | в |
| 3 | б | 13 | б |
| 4 | а | 14 | б |
| 5 | в | 15 | в |
| 6 | а | 16 | б |
| 7 | в | 17 | а |
| 8 | б | 18 | б |

| | | | |
|----|---|----|---|
| 9 | б | 19 | б |
| 10 | а | 20 | б |

Зачет

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Под физической культурой понимается:
 - а. выполнение физических упражнений
 - б. ведение здорового образа жизни
 - в. наличие спортивных сооружений
2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
 - а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.
 - а. красный
 - б. синий
 - в. белый
4. Следует прекратить прием пищи за до тренировки.
 - а. за 4 часа
 - б. за 30 мин
 - в. за 2 часа
5. Размер баскетбольной площадки составляет:
 - а. 20 x 12 м
 - б. 28 x 15 м
 - в. 26 x 14 м
6. Длина круговой беговой дорожки составляет:
 - а. 400 м
 - б. 600 м
 - в. 300 м
7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
 - а. 600 г
 - б. 700 г
 - в. 800 г
8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
 - а. 243 м
 - б. 220 м
 - в. 263 м
9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году.
 - а. 1960 г
 - б. 1980 г
 - в. 1970 г
10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей.
 - а. 22
 - б. 5
 - в. 30
11. В баскетболе играют периодов и минут.
 - а. 2x15 мин
 - б. 4x10 мин
 - в. 3x30 мин
12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
 - а. 3-5 мин
 - б. 5-7 мин

- в. 15-20 мин
13. Прием анаболических препаратов естественное развитие организма.
 а. нарушает
 б. стимулирует
 в. ускоряет
14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
 а. затылком, ягодицами, пятками
 б. затылком, спиной, пятками
 в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками
15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
 а. двойной длине стадиона
 б. 200 м
 в. одной стадии
16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:
 а. перед уроком, как правило, ставятся задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них
 б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
 в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:
 а. беге на 100 м
 б. беге на 1000 м
 в. в хоккее
18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:
 а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
 б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
 в. синий, желтый, красный, зеленый, черный
19. Вес баскетбольного мяча составляет:
 а. 500-600 г
 б. 100-200 г
 в. 900-950 г
20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
 а. звучит свисток, игра останавливается
 б. игра продолжается
 в. игрок удаляется

Ключ

| № теста | Ответ | № теста | Ответ |
|---------|-------|---------|-------|
| 1 | б | 11 | в |
| 2 | в | 12 | б |
| 3 | в | 13 | б |
| 4 | б | 14 | а |
| 5 | в | 15 | в |
| 6 | б | 16 | а |
| 7 | а | 17 | в |
| 8 | б | 18 | б |
| 9 | в | 19 | б |
| 10 | б | 20 | а |

Зачет

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:
 - а. быстрота
 - б. гибкость
 - в. силовая выносливость
 2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:
 - а. сколиозу
 - б. головной боли
 - в. плоскостопию
 3. При переломе предплечья фиксируется:
 - а. локтевой, лучезапястный сустав
 - б. плечевой, локтевой сустав
 - в. лучезапястный, плечевой сустав
 4. Быстрота необходима при:
 - а. рывке штанги
 - б. спринтерском беге
 - в. гимнастике
 5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
 - а. наложить шину
 - б. наложить шину и повязку
 - в. наложить повязку
 6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
 - а. спринтерский бег
 - б. стайерский бег
 - в. плавание
 7. В спортивной гимнастике применяется:
 - а. булава
 - б. скакалка
 - в. кольцо
 8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
 - а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
 9. Темный цвет крови бывает при кровотоке.
 - а. артериальном
 - б. венозном
 - в. капиллярном
 10. Плоскостопие приводит к:
 - а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
 11. При переломе плеча шиной фиксируют:
 - а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, локтевой суставы
 12. Динамическая сила необходима при:
 - а. беге
 - б. толкании ядра
 - в. гимнастике
 13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.
 - а. закрытый
 - б. открытый
 - в. закрытый с вывихом
 14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. белки
 - б. жиры
 - в. углеводы
15. Мужчины не принимают участие в:
- а. спортивной гимнастике
 - б. керлинге
 - в. художественной гимнастике
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрения
17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:
- а. быстрота
 - б. гибкость
 - в. силовая выносливость
18. Скоростная выносливость необходима в:
- а. боксе
 - б. стайерском беге
 - в. баскетболе
19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- а. бокс
 - б. гимнастика
 - в. керлинг
20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:
- а. батут
 - б. гимнастика
 - в. Керлинг

Ключ

| № теста | Ответ | № теста | Ответ |
|---------|-------|---------|-------|
| 1 | в | 11 | б |
| 2 | б | 12 | в |
| 3 | б | 13 | б |
| 4 | а | 14 | б |
| 5 | в | 15 | в |
| 6 | а | 16 | б |
| 7 | в | 17 | а |
| 8 | б | 18 | б |
| 9 | б | 19 | б |
| 10 | а | 20 | б |

4.2. Время на подготовку и выполнение:

- подготовка 5 мин.;
- выполнение 20 мин.;
- оформление и сдача 5 мин.;
- всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.
За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

| Процент результативности (правильных ответов) | Оценка уровня подготовки | |
|---|--------------------------|---------------------|
| | балл (отметка) | вербальный аналог |
| 90 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 80 ÷ 89 | 4 | хорошо |
| 70 ÷ 79 | 3 | удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | неудовлетворительно |

4.4. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации

Оборудование:

- комплект тестовых заданий по количеству обучающихся;
- комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

5. Система оценки образовательных достижений обучающихся:

5.1. Матрица оценок образовательных достижений обучающихся по результатам текущего контроля

Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья на базе 9 классов.

| Вид упражнения | Пол | «5» | «4» | «3» |
|---|-----|-------------------|------|------|
| | | Бег 100 м. (сек.) | Ю | 14,0 |
| | Д | 16,5 | 17,5 | 18,0 |
| Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.) | Ю | 3,40 | 3,50 | 4,0 |
| | Д | 1,55 | 2,0 | 2,15 |
| Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.) | Ю | 13,5 | 14,3 | 15,0 |
| | Д | 11,15 | 12,0 | 12,5 |
| Прыжок в длину с места (м. см.) | Ю | 2,15 | 2,0 | 1,90 |
| | Д | 1,75 | 1,60 | 1,50 |
| Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.) | Ю | 4,30 | 4,0 | 3,80 |
| | Д | 3,40 | 3,20 | 3,0 |
| Прыжок в высоту (м. см.) | Ю | 1,26 | 1,20 | 1,15 |
| | Д | 1,05 | 1,0 | 90 |
| Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.) | Ю | 29 | 25 | 23 |
| | Д | 18 | 13 | 11 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз) | Д | 30 | 25 | 20 |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз) | Ю | 11 | 9 | 7 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Ю | 30 | 25 | 20 |
| | Д | 10 | 8 | 6 |
| Приседание на одной ноге без опоры | Ю | 10/10 | 8/8 | 6/6 |
| | Д | 8/8 | 6/6 | 5/5 |
| В висе поднимание прямых ног до касания перекладины | Ю | 8 | 6 | 4 |
| Челночный бег 3X10 сек. | Ю | 8,0 | 8,4 | 8,7 |
| | Д | 8,7 | 9,3 | 9,7 |
| Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток) | Ю | 6 | 5 | 4 |
| | Д | 5 | 4 | 3 |
| Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток) | Ю | 5 | 4 | 3 |
| | Д | 5 | 4 | 3 |
| Передача и ловля отскочившего баскетбольного | Д | 25 | 20 | 15 |

| | | | | |
|---|---|----|------|----|
| мяча с расстояния 3 м за 30 сек | | | | |
| Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток) | Ю | 4 | 3 | 2 |
| | Д | 4 | 3 | 2 |
| Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м) | Д | 13 | 10 | 8 |
| Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно) | Ю | 5 | 4 | 3 |
| Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток | Ю | 4 | 3 | 2 |
| Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м. | Ю | 27 | 30 | 32 |
| | Д | 21 | 21,5 | 23 |

Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся подготовительной медицинской группы здоровья учебных заведений СПО на базе 9 классов.

| Вид упражнения | Пол | | | |
|--|-----|------|------|-------|
| | | «5» | «4» | «3» |
| Бег 100 м. (сек.) | Ю | 14,4 | 15,0 | 15,5 |
| | Д | 17,5 | 18,0 | 18,5 |
| Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.) | Ю | 3,50 | 4,0 | 4,10 |
| | Д | 2,0 | 2,15 | 2,30 |
| Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.) | Ю | 14,3 | 15,0 | 15,20 |
| | Д | 12,0 | 12,5 | 13,0 |
| Прыжок в длину с места (м. см.) | Ю | 2,0 | 1,90 | 1,70 |
| | Д | 1,60 | 1,50 | 1,30 |
| Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.) | Ю | 4,0 | 3,80 | 3,60 |
| | Д | 3,20 | 3,0 | 2,80 |
| Прыжок в высоту (м. см.) | Ю | 1,20 | 1,15 | 1,05 |
| | Д | 1,0 | 90 | 80 |
| Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.) | Ю | 25 | 23 | 21 |
| | Д | 13 | 11 | 10 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз) | Д | 25 | 20 | 17 |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз) | Ю | 9 | 7 | 6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Ю | 25 | 20 | 17 |
| | Д | 8 | 6 | 5 |
| Приседание на одной ноге без опоры | Ю | 8/8 | 6/6 | 5/5 |
| | Д | 6/6 | 5/5 | 4/4 |
| В висе поднимание прямых ног до касания перекладины | Ю | 6 | 4 | 3 |
| Челночный бег 3X10 сек. | Ю | 8,4 | 8,7 | 8,9 |
| | Д | 9,3 | 9,7 | 9,9 |
| Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток) | Ю | 5 | 4 | 3 |
| | Д | 4 | 3 | 2 |
| Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток) | Ю | 4 | 3 | 2 |
| | Д | 4 | 3 | 2 |
| Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек | Д | 20 | 15 | 13 |
| Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток) | Ю | 4 | 3 | 2 |
| | Д | 4 | 3 | 2 |
| Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м) | Д | 10 | 8 | 6 |
| Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар | Ю | 5 | 4 | 3 |

| | | | | |
|--|---|------|----|----|
| по воротам (попадание обязательно) | | | | |
| Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток | Ю | 3 | 2 | 1 |
| Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м. | Ю | 30 | 32 | 35 |
| | Д | 21,5 | 23 | 25 |

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

6. Информационное обеспечение обучения:

перечень учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов
Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура: базовый уровень: учебник для СПО. / В.И. Лях — М.: Просвещение, 2024
2. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков — М.: КНОРУС, 2024
3. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: КноРус, 2024.

Основные электронные издания

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284> (дата обращения: 12.07.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126> (дата обращения: 12.07.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный.
4. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 12.07.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 12.07.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Базовая коллекция ЭБС BOOK.ru