Департамент образования Ивановской области
Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Южский технологический колледж

Утверждаю:
зам. директора по УВР ОГБПОУ Южский технологический колледж
г. Южа
_____/Т.В.Часовских
«_31_»_____08_____2023г

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине
СГ 04 Физическая культура
По профессии 09.01.03 оператор информационных систем и ресурсов
Группа №_____
Уровень подготовки: базовый

Южа – 2023г.

Фонд оценочных средств разработан на основе ФГОС СПО по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов, рабочей программы учебной дисциплины **СГ 04 Физическая культура.**

Фонд оценочных средств по дисциплине **СГ 04 Физическая культура.**

состоит из комплектов контрольно-оценочных средств (КОС) по данной дисциплине, материалов для организации текущего контроля успеваемости (дифференцированный зачет)

Разработчик:
ОГБПОУ Южский технологический колледж преподаватель Рыбин А.С.

Одобрено на заседании методической комиссии № _
Общеобразовательных дисциплин
Протокол №_____от «____»_____20__г.
Председатель МК_____/_____

Одобрено методическим советом колледжа
Протокол №_____от «_____»_____20__г.

Департамент образования Ивановской области
Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Южский технологический колледж

Комплект
контрольно-оценочных средств
учебной дисциплины
СГ.04 Физическая культура

09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

2023 г.

1. Общие положения

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

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в формедифференцированного зачета.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения **(освоенные умения, усвоенные знания)**
знать/понимать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
уметь: - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Утверждаю:
зам. директора по УПР
_____Е.И. Акопян.
«_____»_____20__г.

Зачетная работа
в виде контрольных заданий по дисциплине
«физическая культура »
Шкала перевода баллов в отметку по пятибалльной системе

Отметка	Необходимое к*оличество баллов*
«3» («удовлетворительно»)	*20-29*
«4» («хорошо»)	*30-35 (не менее одного задания дополнительной части)*
«5» («отлично»)	*36-41 (не менее двух заданий дополнительной части)*

Технологическая матрица

Темы		Часть А (задания № 1-20)	Часть В (задания № 21-22)
Тема 1.1.	Легкая атлетика	6. 11. 19.	
Тема 1.2.	Лыжные гонки	7. 17.	
Тема 2.1.	Атлетическая гимнастика Гимнастика	1. 2. 15. 16.	22
Тема 2.2.	Туризм	4. 10. 12.	
Тема 2.3	Спортивные игры	3. 5. 8. 9. 18.	21
Тема 3.1.	Олимпийские игры	11. 14. 20.	

Инструкция по выполнению работы

Задания на дифференцированный зачет по физической культуре состоит из двух частей, включающих в себя задания практической и теоретической части.

Теоретическая часть состоит из частей А и В (задания по темам: легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры, атлетическая гимнастика, туризм) состоит из 22 заданий с выбором ответа. К каждому заданию приводится четыре варианта ответа, из которых только один верный. Рекомендуемое время на выполнение части – 40 минут. При выполнении заданий части А обведите кружком номер выбранного ответа в зачетной работе. Часть В состоит из 2 заданий, на которые надо дать краткий ответ в виде слова (словосочетания), цифры или последовательности цифр.

Если Вы обвели не тот номер, то зачеркните этот обведённый номер крестиком и затем обведите номер нового ответа.

Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям.

Баллы, полученные Вами за выполненные задания, суммируются.

Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

Зачетная работа

в виде контрольных заданий по дисциплине
«физическая культура »

Вариант I

Часть А(обязательная)

При выполнении заданий этой части в бланке ответов № 1 под номером выполняемого вами задания (А1–А20) поставьте знак « 0 » в клеточке, номер которой соответствует номеру выбранного вами ответа.

№ п\п	Вопросы	Часть А (выбрать правильный ответ) (задания № 1-20)	Часть В
1	Способность выполнять движение с большой амплитудой за счет эластичности мышц сухожилий ,связок-это	А. быстрота В. Гибкость Г. Силовая выносливость	
2	Снижение нагрузок на стопу ведет к:	А. Сколиозу В. Головной боли Г. Плоскостопию	
3	Во время игры в волейбол игрок отбивает мяча ногой;	А. звучит свисток В. Игра останавливается Г. игра продолжается	
4	При переломе предплечья фиксируется;	А. локтевой, лучезапястный сустав В. Плечевой, локтевой Г. Лучезапястный, плечевой сустав	
5	Длина круговой дорожки	А. 400 м. В. 600 м. Г. 300 м.	
6	Быстрота необходима при;	А. рывке штанги В. Спринтерском беге Г. гимнастике	
7	При спуске с горы на лыжах ноги лыжника;	А. прямые В. полусогнутые Г. Не имеет значения	
8	Что означает желтая карточка, показанная судьей игроку в футболе	А. удаление В. предупреждение Г. замена	
9	Высота, на которой	А. 3,05	

	расположено баскетбольное кольцо;	В. 4 м. Г. 6 м.25 см.	
10	При открытом переломе первая помощь;	А. наложить шину В. Наложить шину и повязку Г. Наложить повязку	
11	Олимпийская чемпионка в Солт-Лейк-Сити;	А. Попова В. Вяльбе Г. Чепалова	
12	Продолжительность однодневного похода для детей 13-14 лет не должна превышать;	А. 5 дней В. 15 дней Г. 20 дней	
13	Самый главный источник энергии организма;	А. белки В. жиры Г. Углеводы	
14	В каком городе состоялись первые игры современности;	А. Рим В. Афины Г. Париж	
15	Укажите вид спорт, который обеспечивает наибольший эффект скоростных способностей	А. спринтерский бег В. Стайерский бег Г. плавание	
16	Какой снаряд применяется в спортивной гимнастике	А. булава В. скакалка Г. кольца	
17	Время заключительной части урока	А. 10-15 мин. В. 5- 10 мин. Г. 3 - 5 мин	
18	Должен ли судья остановить игру, если мяч попадает в него и отскакивает в поле в футболен;	А. да В. По разрешению судьи Г. нет	
19	Темный цвет крови при;	А. артериальном В. венозном Г. капиллярном	
20	Символ Олимпиады в Москве 1980 г .был;	А. заяц В. медведь Г. волк	
21	Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в ……		
22	Завершите утверждение вписав		

	соответствующее слово в бланк ответов. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как ……		

Вариант 2

Часть А(обязательная)

При выполнении заданий этой части в бланке ответов № 1 под номером выполняемого вами задания (А1–А20) поставьте знак « 0 » в клеточке, номер которой соответствует номеру выбранного вами ответа.

№ п\п	Вопросы	Часть А (выбрать правильный ответ) (задания № 1-20)	Часть В
1	Что понимается под физической культурой;	А. выполнение физических упражнений В. здоровый образ жизни Г. все вместе	
2	ЧСС у человека в стоянии покоя;	А. от 40- до 80 уд/мин В. от 90 до 100 уд/мин Г. от 30 до 70 уд/мин	
3	Какого цвета олимпийский флаг;	А. красный В. синий Г. белый	
4	Время прекращения приема пищи до тренировки	А. за 4 часа В. за 30 мин. Г. за 2 часа	
5	Размер баскетбольной площадки;	А. 20х12 м. В. 28х15 м. Г. 26х14 м.	
6	Быстрота необходима при;	А. рывке штанги В. спринтерском беге Г. Гимнастике	
7	Вес мужской легкоатлетической гранаты муж.	А. 600 грамм В. 700 грамм Г. 800 грамм	
8	Высота мужской	А. 243 см.	

	волейбольной сетки;	В. 220 см. Г. 263 см.	
9	В каком году Олимпийские игры проходили в наше стране;	А. 1960 г. В. 1980 г. Г. 1970 г.	
10	Назовите сколько золотых медалей завоевала Советская Олимпийская команда в 1952 году;	А. 22 штуки В. 5 штук Г. 30 штук	
11	Сколько периодов и сколько минут играют в баскетбол;	А. 2х15 мин. В. 4х10 мин. Г. 3х30 мин.	
12	Алкоголь накапливается и задерживается в организме на;	А.3-5 дней В. 5-7 дней Г. 15-20 дней	
13	Анаболитические препараты естественное развитие организма;	А. нарушают В. стимулируют Г. ускоряют	
14	Правильной можно считать осанку, если вы стоя у стены, касаетесь ее;	А. затылком, ягодицами, пятками В. затылком, спиной, пятками Г. затылком, лопатками, ягодицами, пятками	
15	В первые известный сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н.э. атлеты состязались в беге на дистанции равной;	А. двойной длине стадиона В. 200 м Г. одной стадии	
16	К подвижным играм относится;	А. баскетбол В. бокс Г. лапта	
17	Время заключительной части урока	А. 10-15 мин В. 5-10 мин Г. 3-5 мин	
18	Должен ли судья остановить игру, если мяч попадает в него и отскакивает в поле в футболе;	А. да В. По решению судьи Г. нет	
19	Расположение олимпийских колец на флаге;	А. красный, синий, желтый, зеленый, черный	

		В. синий, черный, красный, желтый, зеленый Г. Зеленый, красный, черный, синий, желтый	
20	Вес баскетбольного мяча	А. 500-600 граммов В. 100-300 граммов Г. 900-950 граммов	
21	Тест - стоя на одной ноге и касаясь ее пяткой другой ноги, руки вытянуты вперед, тест на		
22	Утомление это		

Вариант 3

Часть А(обязательная)

При выполнении заданий этой части в бланке ответов № 1 под номером выполняемого вами задания (А1–А20) поставьте знак « 0 » в клеточке, номер которой соответствует номеру выбранного вами ответа.

№ п\п	Вопросы	Часть А (выбрать правильный ответ) (задания № 1-20)	Часть В
1	Основу физической культуры составляет;	А. способы и нормы физической активности В. физическая подготовленность Г. физические упражнения	
2	Один из способов прыжка в высоту в легкой атлетике обозначается как;	А. прыжок с разбега В. прыжок без разбега Г. перешагивание	
3	Как называются группы для занятий учащихся в специальной медицинской группе;	А. группа ОФП В. ЛФК(лечебная физкультура) Г. учебная группа	
4	На формирование неправильной осанки влияние оказывает;	А. состояние сердечной мышцы В. состояние нижних конечностей	

		Г. состояние легких	
5	Нормой ежедневной величины энергозатрат у старших юношей является;	А. 1000-2000 кклал/сут. В. 500-1000 ккал/сут. Г. 3500-4300 ккал/сут.	
6	Как называется специальная спортивная обувь для занятий легкой атлетикой;	А. тапки В. ботинки Г. шиповки	
7	Быстрота это…	А. способность максимально быстро чередовать сокращение мышц и их расслабление В. способность противостоять утомлению Г. способность выполнять координационно-сложные двигательные действия	
8	Тест- выполнение максимального количества приседаний, не отрывая ноги от пола и вытянув ноги вперед, тест на;	А. координацию движения В. техника движения Г. силу	
9	Какое количество игроков должно быть на площадке при игре в волейбол в одной команде;	А. 10 человек В. 12 человек Г. 6 человек	
10	Какова окружность футбольного мяча;	А. 100-120 см. В. 200-300 см. Г. 68-71 см.	
11	В каком году состоялись игры ХХ1У Олимпиады	А. Сеул В. Пекин Г. Москва	
12	Какой вид программы соревнований в	А. бег ан длинные дистанции В. марафон	

	современных олимпийских играх проводится в память о героизме греческого воина, разгромивших армию персов у города Марафон в 490г. До н.э.	Г. метание диска	
13	Какова глубина водоема для учащихся не умеющих плавать;	А. 70-120 см. В. 120-150 см. Г. 200-250 см.	
14	Проведение утренней гимнастики на открытом воздухе в зимнее время для учащихся 3-4 классов рекомендуется проводить;	А. минус 10 градусов В. минус 30 градусов Г. минус 20 градусов	
15	Какое решение принимает судья, если игрок, выполняет начальный удар, направляет мяч назад т.е. в сторону своих ворот;	А. начальный удар повторяется В. мяч возвращается сопернику Г. игра продолжается	
16	Каждый участник похода должен уметь;	А. читать книгу В. читать топографическую карту Г. читать дневник самоконтроля	
17	Жест в баскетболе-отмашка рукой с раскрытой ладонью означает;	А. включить время игры В. начало игры Г. окончание игры	
18	В современных единицах измерения величина 1 стадия;	А. 200 метров В. 192 метра Г. 200 м.27 см	

19	Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС. Укажите какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений;	А. 120-130 ударов в минуту В. 130-1400 ударов в минуту Г. свыше 150 ударов в минуту	
20	Выносливость человека не зависит от;	А. функциональных возможностей человека В. быстроты двигательной реакции Г. силы мышц	
21	Из виса подтянуться на руках, приблизить ноги к перекладине и, касаясь ее животом, медленно послать ноги через перекладину это -		
22	Атлетическая гимнастика это -		

Вариант 4

Часть А(обязательная)

При выполнении заданий этой части в бланке ответов № 1 под номером выполняемого вами задания (А1–А20) поставьте знак « 0 » в клеточке, номер которой соответствует номеру выбранного вами ответа.

№ п\п	Вопросы	Часть А (выбрать правильный ответ) (задания № 1-20)	Часть В
1	Способность противостоять утомлению при достаточно двигательных нагрузках характера	А. быстрота В. гибкость Г. силовая выносливость	
2	Нарушение осанки	А. сердца, легких	

	приводят к расстройству;	В. паями Г. зрения	
3	Во время игру мяч по падает в линию ;	А. мяч засчитан В. мяч не засчитан Г. переподача мяча	
4	При переломе голени шину фиксируют;	А. голеностопе, коленном суставе В. голени Г. бедре, стопе, голени	
5	К подвижным играм относятся;	А. плавание В. бег в мешках Г. баскетбол	
6	Скоростная выносливость необходима при;	А. боксе В. стайерском беге Г. лыжной подготовке	
7	В лыжных гонка скорость выше при беге;	А. классическом ходе В. коньковом ходе Г. скорость одинакова	
8	В какую сторону поля футболист имеет право направить мяч при начальном ударе с центра;	А. в любую В. в свою Г. в сторону соперника	
9	При игре в баскетбол мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании, он;	А. засчитывается В. не засчитывается Г. засчитывается если его коснулся игрок на площадке	
10	При тепловом ударе пострадавшему необходимо;	А. окунуть в холодную воду В. расстегнуть и наложить на лоб холодное полотенце Г. поместить в холод	
11	Где состоялись последние игры современности;	А. Лейк-Плесид В. Солт-Лейк-Сити Г. Пекин	
12	Продолжительность однодневного похода для детей 11-12 лет;	А. 30 км. В. 20 км. Г. 12 км.	
13	Энергия для существования организма	А. ваттах В. калориях Г. углеводах	

	измеряется в;		
14	С какого года ведется отчет Олимпийских игр Древней Греции;	А. 776 г .До н.э В. 876г. До н.э. Г. 979 До н.э.	
15	Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольших эффект развития координационных способностей;	А. баскетбол В. лыжные гонки Г. стрельба	
16	В каком виде спорта не принимаю участие мужчины;	А. спортивная гимнастика В. керлинг Г. художественная гимнастика	
17	Время вводной части урока;	А. 5-10 минут В. 15-20 минут Г. 3-5 минут	
18	Засчитывается ли мяч, брошенной в футболе из-за боковой линии в ворота;	А. нет В. да Г. по решению судьи	
19	Самое опасное кровотечение;	А. артериальное В. венозное Г. капиллярное	
20	Какой вид спорта не является Олимпийским;	А. керлинг В. хоккей с мячом Г. сноуборд	
21	Она может выполняться в двух вариантах: с вращением мяча и без вращения это -		
22	Урок физической культуры это -		

Ключи. Вариант 1

Часть А (теоретическая часть)		Часть В
1	Б	
2	В	
3	Б	
4	А	
5	В	
6	Б	
7	Б	
8	Б	
9	А	
10	Б	
11	В	
12	В	
13	В	
14	Б	
15	А	
16	В	
17	В	
18	В	
19	Б	
20	Б	
21		защите
22		Кувырок вперед и кувырок назад

Ключи. Вариант 2

Часть А (теоретическая часть)		Часть В
1	А	
2	А	
3	В	
4	В	
5	В	
6	А	
7	Б	
8	А	
9	Б	
10	А	
11	Б	
12	В	
13	А	

14	В	
15	В	
16	В	
17	А	
18	В	
19	Б	
20	А	
21		равновесие
22		Характеризуется временное снижение работоспособности

Ключи. Вариант 3

Часть А (теоретическая часть)		**Часть В**
1	А	
2	В	
3	Б	
4	Б	
5	В	
6	В	
7	А	
8	В	
9	В	
10	В	
11	А	
12	Б	
13	А	
14	А	
15	А	
16	Б	
17	А	
18	Б	
19	В	
20	Б	
21		Подъем переворотом
22		Система упражнений с отягощениями, направленная на укрепление здоровья.

Ключи. Вариант 4

Часть А (теоретическая часть)		Часть В
1	В	
2	А	
3	А	
4	А	
5	Б	
6	А	
7	Б	
8	В	
9	В	
10	Б	
11	В	
12	В	
13	Б	
14	А	
15	А	
16	В	
17	А	
18	А	
19	А	
20	Б	
21		Верхняя прямая подача мяча в волейболе.
22		Обеспечивает общую физическую подготовленность занимающихся

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

3.3. Нормативы

Тест	**Пол**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
1. Наклоны из пола лежа на спине	М	40	45	50	55	60
	Ж	40	45	50	55	60
2. Прыжок с места толчком двух ног	М	215	223	230	240	250
	Ж	150	160	168	180	190
3.	М	5	7	9	12	15

Подтягивание на перекладине						
4. Отжимание	М	40	45	50	55	60
	Ж					
5. Приседание на двух ногах в течен. 2 мин.	М	80	90	100	110	120
	Ж	60	70	80	90	100

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

Оборудование:

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

Информационное обеспечение:

Основные источники:

1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб.дляобщеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2010. – 207 с.
2. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО. [Текст]/Н.В. Решетников. – М., Академия, 2006. – 327 с.

Дополнительные источники:

1. *Аршинник, С. П.* Элементы кросса на уроках [Текст]/ С. П. Аршинник, В. И. Тхорев // Физическая культура в школе. – 2008. – № 1. – С. 23–26.
2. *Байков, В. П.* Главное упражнение жизни – бег [Текст]/ В. П. Байков // Физическая культура в школе. – 2006. – № 5. – С. 25-27.
3. *Глинская, Е. Г.* Совершенствование приёмов волейбола [Текст]/ Е. Г. Глинская // Физическая культура в школе. – 2006. – № 5. – С. 33-36.

Горшков, В. М. Подводящие игры при обучении баскетб

Комплект
контрольно-оценочных средств
учебной дисциплины
СГ.04 Физическая культура
09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов
2 курс

1. Общие положения

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

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в формедифференцированного зачета.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения **(освоенные умения, усвоенные знания)**
знать/понимать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
уметь: - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Утверждаю:
зам. директора по УПР
_____Е.И. Акопян
«_____»_____2025г.

Зачетная работа
в виде контрольных заданий по дисциплине
«физическая культура »

№ п\п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м	9.2	9.4	10.0	8.2	8.4	9.2
2	Бег 100 м	15.5	16.0	17.0	13.8	14.0	14.4
3	Бег 1000 м	4.20	4.30	4.45	3.10	3.25	3.55
4	Метание мяча 150 гр.	32	28	22	47	42	30
5	Прыжок в длину с разбега	400	380	340	460	420	390

Баскетбол

Ведение мяча «змейкой» 30 м (2 х 15м).

По команде «На старт!» учащийся принимает положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» учащийся начинает бег с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3м друг от друга.

Критерии оценки: а) техника ведения мяча

Б) Смена рук при обводке ориентиров;

В) правильность выполнения поворота с мячом.

Фиксируется время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.

2) Челночный бег с ведением мяча 3 х10 м.

Старт тот же что и в первом упражнении. По команде «Марш!» ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом, не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует.

Критерии оценки:

А) Техника ведения мяча;

Б) правильность выполнения поворота с мячом.

Фиксируется время, которое ученик показывает, пересекая финишную линию.

3) Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек. с обратным отскоком от пола. (Девушки)

Учащийся располагается в 3 метрах от стены и по сигналу учителя в течение 30 сек. выполняет передачу в стену двумя руками от груди с обратным отскоком от пола.

Критерии оценки:

А) Техника выполнения передач.

Фиксируется количество передач.

4) Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек. без отскока от пола (Юноши)

Учащийся располагается в 2 метрах от стены и по сигналу учителя в течение 30 сек. выполняет передачу в стену двумя руками от груди с обратным отскоком от пола.

Критерии оценки:

А) Техника выполнения передач.

Фиксируется количество передач.

3) Бросок мяча в кольцо с 5 точек на расстоянии 4 метров от щита.

Выполняется 10 бросков (по 2 броска с каждой из 5 точек). Критерии оценки:

А) Фиксируется количество попаданий из 10 бросков.

6) Бросок мяча в кольцо в движении после ведения мяча «змейкой» на расстоянии 2 х 15 м.

Задание заключается в выполнении броска баскетбольного мяча в кольцо, после ведения «Змейкой» на дистанции 30м (2х15 м). Расстояние между стойками 3м. Ведение осуществляется по правилам баскетбола, с обязательной сменой рук при обводке стоек.

Выполнение задания начинается от лицевой линии баскетбольной площадки. По команде учителя учащийся устремляется вперед с ведением мяча. Обводит стойки и атакует баскетбольное кольцо с двух шагов разбега. Броски выполняются до попадания. Секундомер выключается после прохождения мяча через сетку.

Критерии оценки:

А) Техника ведения мяча;

Б) техника выполнения броска в движении.

Фиксируется время, которое показывает ученик. За нарушение правил баскетбола (двойное ведение, пробежка, пронос мяча и т.д.) учащийся наказывается одной штрафной секундой.

6) Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга баскетбольной площадки.

Учащийся, стоя на лицевой линии баскетбольной площадки, справа от щита, по команде учителя устремляется вперед с ведением

мяча. Обводит центральный круг баскетбольной площадки против часовой стрелки, и продолжая ведение атакует центральное баскетбольное кольцо с правой стороны с двух шагов разбега (выполняет броски до попадания). Подбирает забитый мяч и повторяет тоже самое с атакой противоположного баскетбольного кольца но с левой стороны, ведя мяч левой рукой. Секундомер выключается, когда мяч проходит через сетку.

Критерии оценки:

А) Техника ведения мяча;

Б) техника выполнения броска в движении.

Фиксируется время, которое показывает ученик. За нарушение правил баскетбола ученик наказывается 2 штрафными секундами.

№ п\п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Ведение мяча змейкой (сек.)	9.3	9.5	9.8	8.3	8.5	8.8
2	Челночный бег с ведением мяча (сек.)	8.3	8.5	8.8	8.0	8.2	8.5
3	Передача мяча в стену за 30 сек.	23	21	19	34	32	30
4	Бросок мяча в кольцо с 5 точек с расстояния 4 м (кол-во попаданий)	6	5	4	6	5	4
5	Бросок мяча в кольцо после ведения «змейкой» (сек.)	16	14	12	14	12	10
6	Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга (сек.)	28	26	24	24	22	20

Волейбол

1) Передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу диаметром 3.6 м. (центральный круг баскетбольной площадки).

Критерии оцени:

А) Высота передачи не ниже 1 метра;

Б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий

В) точность передач над собой.

Выход за пределы круга не допускается. Выполняется две попытки. В зачет берется лучшая.

Учитывается количество передач.

2) Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам площадки. (1-2-3-4-5-6-1)

А) Высокая передача двумя руками сверху из зоны 1 в зону 2, в зоне 2 передача над собой;
Б) из зоны 2 в зону 3 , высокая, но узкая передача двумя руками сверху;
В) из зоны 3 в зону 4, высокая и широкая передача сверху двумя руками;
Г) в зоне 4 передача мяча сверху над собой;
Д) из зоны 4 в зону 5, высокая и широкая передача мяча сверху двумя руками;
Е) в зоне 5 прием мяча снизу над собой ;
Ж) из зоны 5 передача мяча сверху двумя руками в зону 6;
З) в зоне 6 передача мяча сверху над собой лицом к сетке;
И) из зоны 6 в зону 1 передача сверху, в зоне 1 поймать мяч.

Дается две попытки.

Критерий оценки:

А) Скорость перемещения к мячу, стойки;
Б) техника выполнения передач;
В) умение ориентироваться на площадке и при этом не терять мяч из виду.

3) Передача мяча двумя руками снизу над собой в кругу диаметром 3.6 м.

Критерии оцени:

А) Высота передачи не ниже 1 метра;
Б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;
В) отскок мяча под прямым углом.

Выход за пределы круга не допускается. Выполняется две попытки, в зачет берется лучшая.

Учитывается количество передач.

4) Передача мяча двумя руками снизу с перемещением по зонам (1-2-3-4-5-6).

Задание выполняется с 1 зоны - передача мяча снизу в зону 2; из зоны 2 лицом к сетке в зону 3 передача снизу; из зоны 3 в зону 4 пердача снизу, в зоне 4 передача над собой поворот спиной к сетке передача в зону 5; в зоне 5 передача над собой лицом к сетке передача в зону 6; в зоне 6 передача над собой – поймать мяч.

5) Верхняя (Ю), верхняя или нижняя прямая подача (Д) в обозначенную зону площадки.

Критерии оцени:

А) техника выполнения подачи.

Учитывается количество попаданий в указанную половину площадки из 6 подач.

6) Нападающий удар с собственного набрасывания в указанную зону.

Критерий оценки:

А) Техника нападающего удара (разбег и отталкивание, активное движение кисти при ударе по мячу);
Б)координация движения в безопорном положении;
В) попадание в указанную зону.

Учитывается количество попаданий в указанную зону из 6 попыток.

№ п\п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу (кол-во передач)	20	18	16	22	20	18
2	Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6-1	Без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки	без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки
3	Передача мяча двумя руками снизу над собой в кругу (кол-во передач)	15	13	11	18	15	13
4	Передача мяча двумя руками снизу с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6	Без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки	Без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки
5	Подача верхняя (ю), нижняя или верхняя (д) в указанную зону	5	4	3	5	4	3
6	Нападающий удар с собственного набрасывания мяча в указанную зону	5	4	3	5	4	3

1) Передача мяча в тройках за 30 сек.

По команде «Марш» студенты выполняют передачи на количество раз

. Критерии оценки:

А) Техника выполнения броска.

2) Передача мяча в тройках в движении с броском по воротам (восьмерка) до вратарской линии.

Критерии оценки:

А) Техника ведения и передачи мяча;

Б) техника выполнения броска в движении;

В) количество правильно сделанных «восьмерок».

3) Челночный бег с ведением мяча 3 х10 м.

Старт тот же что и в первом упражнении. По команде «Марш!» ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом, не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует.

Критерии оценки:

А) Техника ведения мяча;

Б) правильность выполнения поворота с мячом.

Фиксируется время, которое показывает студент, пересекая финишную линию.

№ п\п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Передача мяча в тройках 30 сек	20	15	10	25	20	18
2	Передача мяча в тройках в движении с броском по воротам	3	2	1	4	3	2
2	Челночный бег с ведением мяча (сек.)	8.5	8.7	9.0	8.1	8.4	8.7

Гимнастика (Практические задания №10)

1) Комплекс гимнастических упражнений.

Из исходного положения упор присев, стойка на голове и руках, кувырок вперед, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх, «Колесо», в исходное положение руки в стороны ноги врозь.

Критерии оценки:

А) Техника выполнения гимнастической комбинации;

Б) координация движения.

Настольный теннис (Практические задания №11)

1) Подача

Критерии оценки:

А) Техника выполнения подачи. Выполнить 5 подач.

2) Передачи мяча в парах.

Критерии оценки:

А) Удержание мяча в течение определенного времени.

№ п\п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Передачи мяча в парах (время)	50сек	30сек	20сек	1.30 мин	40сек	30сек
2	Подача из 8(кол-во раз)	8	5	4	9	7	6

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

Оборудование:

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

Информационное обеспечение:

Основные источники:

3. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб.дляобщеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2020. – 207 с.
4. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО. [Текст]/Н.В. Решетников. – М., Академия, 2006. – 327 с.

Дополнительные источники:

4. *Аршинник, С. П.* Элементы кросса на уроках [Текст]/ С. П. Аршинник, В. И. Тхорев // Физическая культура в школе. – 2008. – № 1. – С. 23–26.
5. *Байков, В. П.* Главное упражнение жизни – бег [Текст]/ В. П. Байков // Физическая культура в школе. – 2006. – № 5. – С. 25-27.
6. *Глинская, Е. Г.* Совершенствование приёмов волейбола [Текст]/ Е. Г. Глинская // Физическая культура в школе. – 2006. – № 5. – С. 33-36.
7. *Горшков, В. М.* Подводящие игры при обучении баскетболу [Текст]/ В. М. Горшков // Физическая культура в школе. – 2023. – № 7. – С. 61-67.
8. *Лагутин, А. Б.* Командные соревнования по физической подготовке [Текст]/ А. Б. Лагутин // Физическая культура в школе. – 20024. – № 7. – С. 48-51.
9. *Левинтов, И. Я.* Обучая баскетбольному дриблингу [Текст]/ И. Я. Левинтов // Физическая культура в школе. – 20024. – № 2. – С. 25-26.

Лепёшкин, В. А. Оптимизация обучения волейболу [Текст]/ В. А. Лепёшкин //