

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Магнитогорский государственный технический университет
им. Г. И. Носова»
Многопрофильный колледж



**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
программы подготовки специалистов среднего звена
специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
(базовой подготовки)

Магнитогорск, 2015

ОДОБРЕНО

Предметной комиссией

«Физической культуры и БЖ»

Председатель *Е.А. Киреева*

Протокол № 7 от 18 03 2015 г.

Методической комиссией

Протокол №4 от 26.03.2015 г

Разработчик:

Е.А. Киреева, преподаватель МпК ФГБОУ ВПО «МГТУ»

Комплект контрольно-оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине составлен на основе ФГОС СПО по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений утвержденного 11.08.2014 № 965, и рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура».

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл основной профессиональной образовательной программы.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У02.1. распознавать и анализировать профессиональную задачу и/или проблему;

У03.1. принимать решения в стандартной профессиональной ситуации и определять необходимые ресурсы;

У06.1. работать в коллективе и команде;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:

31. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32. основы здорового образа жизни.

306.1. основные принципы работы в коллективе;

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В качестве форм и методов текущего контроля используются контрольные тесты, практические задания и др.

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой:

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

Таблица 1

Паспорт оценочных средств

№	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины*	Контролируемые умения, знания	Контролируемые компетенции	Наименование оценочного средства	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1.	Раздел 1. Теоретические сведения				
2.	<i>Тема 1.1</i> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	31, 32	ОК 2. ОК 3.	-	
3.	<i>Тема 1.2</i> Физические способности человека и их развитие. Основы физической и спортивной подготовки. Профессионально-прикладная физическая подготовка	31, 32	ОК 2. ОК 3.	-	

№	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины*	Контролируемые умения, знания	Контролируемые компетенции	Наименование оценочного средства	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
4.	Раздел 2. Легкая атлетика				
5.	Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы
6.	Тема 2.2. Бег на средние дистанции	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы
7.	Тема 2.3. Бег на длинные дистанции	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы
8.	Тема 2.4 Эстафетный бег	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы
9.	Тема 2.5 Кроссовая подготовка	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы
10.	Тема 2.6 Прыжки	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы
11.	Раздел 3. Баскетбол				
12.	Тема 3.1 Техника владения мячом	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы
13.	Тема 3.2. Техника нападения	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы
14.	Тема 3.3. Техника защиты	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы
15.	Тема 3.4 Тактика	У1	ОК 2. ОК 3.		

№	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины*	Контролируемые умения, знания	Контролируемые компетенции	Наименование оценочного средства	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	защиты		ОК 6.		
16.	Тема 3.5 Тактика нападения	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.		
17.	Тема 3.6 Игровая подготовка	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.		
18.	Раздел 4. Шейпинг (для девушек)				
19.	Тема 4.1 Основы тренировочного процесса	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.		
20.	Тема 4.2 Комплексы упражнений	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы
21.	Раздел 4. Футбол, фutsal (для юношей)				
22.	Тема 4.1 Техника игры	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы
23.	Тема 4.2 Тактика игры	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы
24.	Тема 4.3. Игровая подготовка	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.		
25.	Тема 4.4 Техника игры вратаря	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы

№	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины*	Контролируемые умения, знания	Контролируемые компетенции	Наименование оценочного средства	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
26.	Раздел 5. Настольный теннис				
27.	Тема 5.1 Техника игры	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы
28.	Тема 5.2 Тактика игры	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.		
29.	Тема 5.3 Правила игры	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.		
30.	Тема 5.4 Игровая подготовка	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.		
31.	Раздел 6. Бадминтон.				
32.	Тема 6.1.Техника игры	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы
33.	Тема 6.2. Тактика игры	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы
34.	Тема 6.3 Правила игры	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.		
35.	Тема 6.4 Игровая подготовка	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.		
36.	Раздел 7. Волейбол.				
37.	Тема 7.1 Техника нападения	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы

№	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины*	Контролируемые умения, знания	Контролируемые компетенции	Наименование оценочного средства	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
38.	Тема 7.2 Техника защиты	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы
39.	Тема 7.3 Тактика защиты	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.		
40.	Тема 7.4 Тактика нападения	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.		
41.	Тема 7.5 Правила игры	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.		
42.	Тема 7.6 Игровая подготовка	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.		
43.	Раздел 8. Атлетическая гимнастика				
44.	Тема 8.1 Основы тренировочного процесса	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.		
45.	Тема 8.2 Комплексы упражнений	У1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы

1. ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ

1 Спецификация

Входной контроль проводится с целью определения готовности обучающихся к освоению учебной дисциплины, базируется на дисциплинах, предшествующих изучению данной учебной дисциплины:

- физическая культура.

По результатам входного контроля планируется осуществление в дальнейшем дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся. При низком уровне знаний проводятся корректирующие курсы, дополнительные занятия, консультации.

2 Задания входного контроля и критерии оценки (на базе 9 классов).

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
100 м	14,0	14,3	14,6	17,0	17,3	17,6
500 м	-	-	-	1.55,0	2.00,0	2.15,0
1000 м	3.40,0	3.55,0	4.10,0	-	-	-
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	8	6	4	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	-	-	-	35	30	25

(на базе 11 классов).

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
100 м	13,8	14,1	14,4	16,8	17,1	17,4
500 м	-	-	-	1.50,0	1.55,0	2.05,0
1000 м	3.35,0	3.50,0	4.05,0			
Подтягивание на высокой перекладине(кол-во раз)	10	8	6	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	-	-	-	40	35	30

2. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Текущий контроль успеваемости осуществляется в ходе повседневной учебной работы по курсу дисциплины. Данный вид контроля должен стимулировать стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины, овладению профессиональными и общими компетенциями, позволяет отслеживать положительные/отрицательные результаты и планировать предупреждающие/корректирующие мероприятия.

Контрольные нормативы по видам спорта

для студентов 1-го курса

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
30 м	4,7	4,9	5,2	5,4	5,6	5,8
60 м	8,2	8,5	8,8	9,7	10,0	10,3
100 м	13,8	14,1	14,4	16,8	17,1	17,4
200 м	29,1	29,5	30,0	35,7	36,1	36,8
400 м	1.08,0	1.13,0	1.18,0	1.21,0	1.27,0	1.31,0
800 м	2.45,0	2.50,0	3.00,0	3.32,5	3.42,5	3.52,0
1000 м	3.35,0	3.50,0	4.05,0	4.32,0	4.45,0	5.00,0
2000 м	-	-	-	11.45,0	12.00,0	12.30,0
3000 м	14.00,0	14.30,0	15.00,0	-	-	-
Ходьба 3 км	18.00,0	18.30,0	19.00,0	20.30,0	21.00,0	21.30,0
Прыжки в длину с разбега (м)	4,65	4,25	4,05	3,95	3,55	3,05
Прыжки в высоту с разбега (м)	1,40	1,35	1,20	1,25	1,15	1,05
Кросс 3 км	-		-	-		Без учета времени
Кросс 5 км	Без учета времени		-	-		-
Прыжки в длину с места (см)	230	225	215	175	165	155

Знать: свои личные достижения по легкой атлетике.

Уметь: выполнять прием и передачу эстафетной палочки.

БАСКЕТБОЛ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
Бросок из-под кольца (кол-во попаданий из 10 попыток)	9	8	7	8	7	6
Штрафные броски (кол-во попаданий из 5 попыток)	3	2	1	3	2	1
Ведение, бросок после 2-х шагов	Техника выполнения					
Броски с равноудаленных точек (кол-во попаданий из 10 попыток)	5	4	3	4	3	2
Передача двумя руками от груди в стену (S-3 м) за 10 сек.	12	11	9	9	8	6

Знать: правила игры

Уметь: играть в баскетбол

ВОЛЕЙБОЛ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Верхняя передача (над собой)	20	15	12	17	14	10
Верхняя передача (в парах)	25	20	15	20	15	12
Прием мяча снизу после подачи (из 5)	3	2	1	3	2	1
Нижняя прямая подача (из 6)	5	4	3	4	3	2
Верхняя прямая подача (из 6)	4	3	2	3	2	1

игры.

Уметь: играть в волейбол.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Набивание мяча: ладонной поверхностью	10	8	6	10	8	6
тыльной поверхностью	10	8	6	10	8	6
ребром	3	2	1	3	2	1

Подрезка: справа	5	4	3	5	4	3
слева	5	4	3	5	4	3
Накат: справа	5	4	3	5	4	3
слева	5	4	3	5	4	3
Подача: по прямой	5	4	3	5	4	3
по диагонали	5	4	3	5	4	3

Знать: правила игры.

Уметь: играть в настольный теннис.

ШЕЙПИНГ

Уметь: выполнять комплексы упражнений под видеозапись.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	8	6	1	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены) кол-во раз за 1 мин	45	40	35	40	35	30
Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин)	130	120	110	130	120	110
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	35	30	15	12	10
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1	-	-	-

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Жим штанги лежа (% от массы тела)	60%	50%	40%	-	-	-

Знать: комплексы упражнений с отягощениями на все группы мышц. Названия основных групп мышц.

Уметь: владеть техникой исполнения упражнений(жим лежа, приседание со штангой, становая тяга.)

ФУТЗАЛ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	5	4	3
Бег 30 м с ведением мяча (с)	5,9	6.2	6.4
Удар по мячу на дальность(м)	42	32	27
Жонглирование мячом (количество)	20	15	12
Удар по мячу ногой на точность с 10 м (число попаданий) из 5 попыток.	4	3	2

Знать: правила игры.

Уметь: выполнять контрольные упражнения, играть в футбол.

Контрольные нормативы по видам спорта

для студентов 2-го курса

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
30 м	4,6	4,8	5,1	5,3	5,5	5,7
60 м	8,0	8,3	8,6	9,5	9,8	10,1
100 м	13,5	13,8	14,1	16,5	16,8	17,1
200 м	28,8	29,3	29,7	35,4	35,8	36,4
400 м	1.05,0	1.10,0	1.15,0	1.18,0	1.23,0	1.28,0
800 м	2.40,0	2.45,0	2.50,0	3.28,5	3.38,5	3.48,0
1000 м	3.30,0	3.45,0	4.00,0	4.27,0	4.40,0	4.50,0
2000 м	-	-	-	11.15,0	11.40,0	12.00,0
3000 м	13.30,0	14.00,0	14.30,0	-	-	-
Ходьба 3 км	17.00,0	17.30,0	18.00,0	19.30,0	20.00,0	20.30,0
Прыжки в длину с разбега (м)	4,70	4,30	4,10	4,00	3,65	3,15
Прыжки в высоту с	1,45	1,40	1,22	1,30	1,20	1,10

разбега (м)						
Кросс 3 км	-		-		-	Без учета времени
Кросс 5 км	Без учета времени		-		-	-
Прыжки в длину с места (см)	230	225	215	175	165	155

Знать: свои личные достижения по легкой атлетике.

Уметь: выполнять все контрольные нормативы.

БАСКЕТБОЛ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
Бросок из-под кольца (кол-во попаданий из 10 попыток)	9	8	7	8	7	6
Штрафные броски (кол-во попаданий из 5 попыток)	5	4	2	4	3	2
Ведение, бросок после 2-х шагов	Техника выполнения					
Броски с равноудаленных точек (кол-во попаданий из 10 попыток)	6	5	4	5	4	3
Передача двумя руками от груди в стену (S-3 м) за 10 сек.	14	12	10	10	8	6
Дальние броски (кол-во попадание из 5 попыток) техника выполнения броска	1	-	-	1	-	-

Знать: правила игры

Уметь: играть в баскетбол

ВОЛЕЙБОЛ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Верхняя передача (над собой)	30	25	20	25	20	15
Верхняя передача (в парах)	35	30	25	30	25	20
Нижняя передача (над собой)	25	20	15	20	15	10

Передача в парах через сетку	25	20	15	20	15	10
Прием мяча снизу после подачи (из 5)	4	3	1	4	2	1
Нижняя прямая подача (из 6)	5	4	3	4	3	2
Верхняя прямая подача (из 6)	4	3	2	3	2	1

Знать: правила игры.

Уметь: играть в волейбол.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Набивание мяча: ладонной поверхностью тыльной поверхностью ребром	14	12	10	12	10	8
	14	12	10	12	10	8
	3	2	1	3	2	1
Подрезка: справа слева	5	4	3	5	4	3
	5	4	3	5	4	3
Накат: справа слева	5	4	3	5	4	3
	5	4	3	5	4	3
Подача: по прямой по диагонали	5	4	3	5	4	3
	5	4	3	5	4	3

Знать: правила игры.

Уметь: играть в настольный теннис.

ШЕЙПИНГ

Уметь: выполнять комплексы упражнений под видеозапись.

Составлять комплексы упражнений на отдельные группы мышц.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Подтягивание на высокой перекладине	13	10	8	1	-	-

(кол-во раз)						
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги согнуты, стопы закреплены) кол-во раз за 1 мин	50	45	40	45	40	35
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены) кол-во раз за 5 мин	130	100	80	130	100	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин)	140	130	120	140	130	120
Прыжки через скакалку (кол-во раз в 5 мин)	600	500	400	550	450	350
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	50	45	35	18	15	12
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1	-	-	-

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Жим штанги лежа (% от массы тела)	70%	55%	45%	-	-	-

Знать: комплексы упражнений с отягощениями на все группы мышц. Названия основных групп мышц.

Уметь: владеть техникой исполнения упражнений.

ФУТБОЛ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	5	4	3
Бег 30 м с ведением мяча (с)	5,7	6.0	6.2
Удар по мячу на дальность(м)	45	35	30
Жонглирование мячом (количество)	25	20	15
Удар по мячу ногой на точность с 10 м (число попаданий) из 5 попыток.	4	3	2

Знать: правила игры.

Уметь: выполнять контрольные упражнения, играть в футбол

Контрольные нормативы по видам спорта

для студентов 3-4-го курса

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
30 м	4,6	4,8	5,1	5,3	5,5	5,7
60 м	8,0	8,3	8,6	9,5	9,8	10,1
100 м	13,5	13,8	14,1	16,5	16,8	17,1
200 м	28,8	29,3	29,7	35,4	35,8	36,4
400 м	1.05,0	1.10,0	1.15,0	1.18,0	1.23,0	1.28,0
800 м	2.40,0	2.45,0	2.50,0	3.28,5	3.38,5	3.48,0
1000 м	3.30,0	3.45,0	4.00,0	4.27,0	4.40,0	4.50,0
2000 м	-	-	-	11.15,0	11.40,0	12.00,0
3000 м	13.30,0	14.00,0	14.30,0	-	-	-
Ходьба 3 км	17.00,0	17.30,0	18.00,0	19.30,0	20.00,0	20.30,0
Прыжки в длину с разбега (м)	4,70	4,30	4,10	4,00	3,65	3,15
Прыжки в высоту с разбега (м)	1,45	1,40	1,22	1,30	1,20	1,10
Кросс 3 км	-	-	-	-	Без учета времени	
Кросс 5 км	Без учета времени		-	-	-	
Прыжки в длину с места (см)	230	225	215	175	165	155

Знать: свои личные достижения по легкой атлетике.

Уметь: выполнять все контрольные нормативы.

БАСКЕТБОЛ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
Бросок из-под кольца (кол-						

во попаданий из 10 попыток)	9	8	7	8	7	6
Штрафные броски (кол-во попаданий из 5 попыток)	5	4	2	4	3	2
Ведение, бросок после 2-х шагов	Техника выполнения					
Броски с равноудаленных точек (кол-во попаданий из 10 попыток)	6	5	4	5	4	3
Передача двумя руками от груди в стену (S-3 м) за 10 сек.	14	12	10	10	8	6
Дальние броски (кол-во попадание из 5 попыток) техника выполнения броска	1	-	-	1	-	-

Знать: правила игры

Уметь: играть в баскетбол

ВОЛЕЙБОЛ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Верхняя передача (над собой)	30	25	20	25	20	15
Верхняя передача (в парах)	35	30	25	30	25	20
Нижняя передача (над собой)	25	20	15	20	15	10
Передача в парах через сетку	25	20	15	20	15	10
Прием мяча снизу после подачи (из 5)	4	3	1	4	2	1
Нижняя прямая подача (из 6)	5	4	3	4	3	2
Верхняя прямая подача (из 6)	4	3	2	3	2	1

Знать: правила игры.

Уметь: играть в волейбол.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Набивание мяча: ладонной поверхностью тыльной поверхностью ребром	14	12	10	12	10	8
	14	12	10	12	10	8
	3	2	1	3	2	1
Подрезка: справа слева	5	4	3	5	4	3
	5	4	3	5	4	3
Накат: справа слева	5	4	3	5	4	3
	5	4	3	5	4	3
Подача: по прямой по диагонали	5	4	3	5	4	3
	5	4	3	5	4	3

Знать: правила игры.

Уметь: играть в настольный теннис.

ШЕЙПИНГ

Уметь: выполнять комплексы упражнений под видеозапись.

Составлять комплексы упражнений на отдельные группы мышц.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8	1	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги согнуты, стопы закреплены) кол-во раз за 1 мин	50	45	40	45	40	35
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены) кол-во раз за 5 мин	130	100	80	130	100	70

Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин)	140	130	120	140	130	120
Прыжки через скакалку (кол-во раз в 5 мин)	600	500	400	550	450	350
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	50	45	35	18	15	12
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1	-	-	-

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Жим штанги лежа (% от массы тела)	70%	55%	45%	-	-	-

Знать: комплексы упражнений с отягощениями на все группы мышц.
Названия основных групп мышц.

Уметь: владеть техникой исполнения упражнений.

ФУТБОЛ

Контрольное упражнение	5	4	3
Бег 30 м с ведением мяча (с)	5,7	6,0	6,2
Удар по мячу на дальность(м)	45	35	30
Жонглирование мячом (количество)	25	20	15
Удар по мячу ногой на точность с 10 м (число попаданий) из 5 попыток.	4	3	2

Знать: правила игры.

Уметь: выполнять контрольные упражнения, играть в футбол.

3. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Промежуточная аттестация обучающихся по учебной дисциплине, осуществляется по завершении изучения данной дисциплины и позволяет определить качество и уровень ее освоения. Предметом оценки освоения учебной дисциплины являются умения и знания.

№ п/п	Норматив	Оценка	1 курс		2 курс		3-4 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Бег 100 м (сек)	5	14,0	17,0	13,8	16,8	13,5	16,5
		4	14,3	17,3	14,1	17,1	13,8	16,8
		3	14,6	17,6	14,4	17,4	14,1	17,1
2	Упражнение на пресс (кол-во раз за 1 мин)	5	40	35	45	40	50	45
		4	35	30	40	35	45	40
		3	30	25	35	30	40	35
3	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 5 мин)	5	470	400	500	430	550	480
		4	420	350	450	380	500	430
		3	370	300	400	330	450	380
4	Челночный бег 10x10 м (сек)	5	28,80	29,70	28,0	29,0	27,5	28,5
		4	29,90	31,0	29,0	30,0	28,5	29,5
		3	31,0	32,50	30,0	31,50	29,5	30,50
5	Упражнение на гибкость (см)	5	+10	+15	+11	+16	+12	+17
		4	+7	+12	+8	+13	+9	+14
			+5	+7	+6	+8	+7	+9