
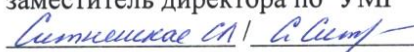


ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЧЕРНЯНСКИЙ АГРОМЕХАНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

РАССМОТРЕНО:

на заседании МК
протокол № 11
от «28» 08 2020г.
председатель МК 

СОГЛАСОВАНО:

на заседании МС
протокол № 11
от «28» 08 2020г.
заместитель директора по УМР


**Комплект
контрольно-измерительных материалов**

**по учебной дисциплине
ОУД.06 «Физическая культура»**

**специальность 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и
услуг (по отраслям)**

РАЗРАБОТАЛ: Голов Артем Сергеевич,
преподаватель ОГАПОУ «ЧАМТ»

Чернянка, 2020

Паспорт контрольно-измерительных материалов.

1. Область применения, форма аттестации

КИМ разработаны на основе образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям) по учебной дисциплине «Физическая культура»

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной и итоговой аттестации в форме дифзачета.

2. Сводные сведения об объектах оценивания.

Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

В ходе освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

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.

знать:

- 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.

Практические задания представляют собой перечень контрольных нормативов для определения и оценки уровня физической подготовленности учеников.

Условия выполнения заданий

Место выполнения задания :

1. Спортивный зал
2. Спортивная площадка
3. Актовый зал
4. Малый спортивный зал

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

И т о г о в а я оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с	При выполнении ученик действует так же, как и в	Двигательное действие в основном	Движение или отдельные его элементы

соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка
---	--	---	--

II. Владение способами

и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

III. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и	Исходный показатель соответствует низкому уровню	Учащийся не выполняет государственный стандарт,

<p>обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>	<p>достаточному темпу прироста</p>	<p>подготовленности и незначительном у приросту</p>	<p>нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>
---	------------------------------------	---	--

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, футболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные семестры с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную

1 семестр

**Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической
подготовленности обучающихся основной медицинской группы
по учебной дисциплине «Физическая культура»**

Юноши

Вид задания	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1 Прыжки в длину с места (см)	220	190	175	меньше 175
2 Метание гранаты 700 гр. (м)	33	30	25	меньше 25
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	10	8	6	меньше 6
4 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	7	3	меньше 3
5 Челночный бег 3 x 10 м/с.	7,5	8,5	9,0	больше 9,0
6 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	110	100	90	меньше 90
7 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	35	30	25	меньше 25
8 Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	6	4	2	меньше 2
9 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	13,8	14,5	15,0	больше 15,0
10 На скоростную выносливость 1000 м (мин./сек.)	3,50	4,00	4,20	больше 4,20
11 На общую выносливость – бег 3000 м (мин./сек.)	15,30	16,00	16,30	больше 16,30
12 Гимнастический	упражнения	упражнения	упражнения	упражнения

комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 спортивной аэробики	выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее	выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно
---	---	---	--	---

Девушки

Вид задания	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1 Прыжки в длину с места (см)	200	160	150	меньше 150
2 Метание гранаты 500 гр. (м)	18	15	13	меньше 13
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	10	8	6	меньше 6
4 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	120	110	100	меньше 100
6 Челночный бег 3x10 м/сек.	8,7	9,0	9,3	больше 9,3
7 Вис на перекладине, (сек).	20	15	10	меньше 10
8 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	35	30	25	меньше 25
9 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	18,0	18,5	19,0	больше 19,0
10 На скоростную выносливость 500 м (мин./сек.)	2,00	2,10	2,20	больше 2,20
11 На общую выносливость, бег 2000 м (мин./сек.)	11,00	11,15	11,35	больше 11,35

12 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 ритмической гимнастики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно
--	--	---	---	--

Критерии оценки при обучении волейболу

Упражнения	Критерии Оценки	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Серийные передачи мяча снизу над собой 10 раз	1 высота передачи не ниже 1,5 м; 2 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3 отскок мяча под прямым углом; 4 количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4	10-8 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Передачи мяча в парах через сетку	1 количество передач; 2 правильное выполнение стойки и перемещений к мячу, выхода к мячу; 3 точность передач	50 передач с соблюдением всех критериев	40 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1, 2.	30 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.	менее 30 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.
Передачи мяча сверху над собой (10 раз). Комбинированные передачи - одна сверху над собой, одна снизу (10 раз)	1 высота передачи не ниже 1 м; 2 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3 отскок мяча под прямым углом; 4 количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4.	10 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4.	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4.

Прием мяча снизу с подачи	<p>1 точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3, 2;</p> <p>2 мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную;</p> <p>3 правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу;</p> <p>4 количество приемов.</p>	из 5 подач 5 приемов без ошибок	из 5 подач 5 приемов, не выполнены критерий 2	из 5 подач 4 приема, не выполнены критерии 2, 4	из 5 подач 2 приема, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Верхняя подача в зону	1 попадание мяча точно в зону	из 5 попыток 5 подач без ошибок	4	3	2
Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.					

2 семестр

Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы Юноши

Вид задания	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1 Прыжки в длину с места (см)	230 и выше	195-210	180-170	меньше 170
2 Метание гранаты 700 гр. (м)	34	32	30	меньше 30
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7	меньше 7
4 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11 и выше	8-9	4-3	меньше 3
5 Челночный бег 3 x 10 м/с.	7,3	8,0	8,2	больше 8,2
6 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	120	110	100	меньше 100

7 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	45	40	35	меньше 35
8 Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	7	5	3	меньше 3
9 Гибкость наклон вперед из положения стоя, см	15 и выше	9-12	5-4	Менее 4
10 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	13,5	14,0	14,5	больше 14,5
11 На скоростную выносливость 1000 м (мин./сек.)	3,40	3,50	4,10	больше 4,10
12 На общую выносливость – бег 3000 м (мин./сек.)	15,00	15,30	16,00	больше 16,00
13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 спортивной аэробики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

Девушки

Вид задания	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1 Прыжки в длину с места (см)	210 и выше	170-190	160-150	меньше 150
2 Метание гранаты 500 гр. (м)	20	18	16	меньше 16

3 Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	12	9	7	меньше 7
4 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	130	120	110	меньше 110
6 Челночный бег 3x10 м/сек.	8,4	9.3-8,7	9,6	больше 9,6
7 Вис на перекладине, (сек).	25	20	15	меньше 15
8 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	меньше 30
9 Гибкость наклон вперед из положения стоя, см	20 и выше	12-14	7-8	Менее 8
10 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	16,5	16,7	17,0	больше 17,0
11 На скоростную выносливость 500 м (мин./сек.)	1,55	2,05	2,15	больше 2,15
12 На общую выносливость, бег 2000 м (мин./сек.)	10,50	11,10	11,30	больше 11,30
13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 ритмической гимнастики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

Критерии оценки при обучении волейболу

Упражнения	Критерии	Оценка
------------	----------	--------

	Оценки	«5»	«4»	«3»	«2»
Серийные передачи мяча снизу над собой 10 раз	1 высота передачи не ниже 1,5 м; 2 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3 отскок мяча под прямым углом; 4 количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4	10-8 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Передачи мяча в парах через сетку	1 количество передач; 2 правильное выполнение стойки и перемещений к мячу, выхода к мячу; 3 точность передач	50 передач с соблюдением всех критериев	40 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1, 2.	30 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.	менее 30 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.
Передачи мяча сверху над собой (10 раз). Комбинированные передачи - одна сверху над собой, одна снизу (10 раз)	1 высота передачи не ниже 1 м; 2 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3 отскок мяча под прямым углом; 4 количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4.	10 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4.	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4.
Прием мяча снизу с подачи	1 точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3, 2; 2 мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; 3 правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу; 4 количество приемов.	из 5 подач 5 приемов без ошибок	из 5 подач 5 приемов, не выполнены критерий 2	из 5 подач 4 приема, не выполнены критерии 2, 4	из 5 подач 2 приема, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Верхняя подача в зону	1 попадание мяча точно в зону	из 5 попыток 5 подач без ошибок	4	3	2

Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной

частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.

3 семестр

**Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической
подготовленности студентов основной медицинской группы
Юноши**

Вид задания	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1 Прыжки в длину с места (см)	235	205-210	190	меньше 190
2 Метание гранаты 700 гр. (м)	35	33	30	меньше 30
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	10	8	6	меньше 6
4 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11	9	4	меньше 4
5 Челночный бег 3 x 10 м/с.	7,5	7,9	8,2	больше 8,2
6 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	125	115	100	меньше 100
7 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	45	40	35	меньше 35
8 Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	8	6	4	меньше 4
9 Гибкость наклон вперед из положения стоя, см	14	8	4	меньше 4
10 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	13,8	14,0	14,5	больше 14,5
11 На скоростную	3,45	3,55	4,10	больше 4,10

выносливость 1000 м (мин./сек.)				
12 На общую выносливость – бег 3000 м (мин./сек.)	14,20	14,40	15,40	больше 15,40
13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 спортивной аэробики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождение м, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

Девушки

Вид задания	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1 Прыжки в длину с места (см)	205	185	155	меньше 155
2 Метание гранаты 500 гр. (м)	20	18	16	меньше 16
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	11	9	7	меньше 7
4 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	145	135	125	меньше 125
6 Челночный бег 3x10 м/сек.	8,5	9,3	9,7	больше 9,7
7 Вис на перекладине, (сек).	20	15	10	меньше 10
8 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	меньше 30
9 Гибкость наклон вперед из	18	11	6	меньше 6

положения стоя, см				
10 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	16,5	17,0	17,5	больше 17,5
11 На скоростную выносливость 500 м (мин./сек.)	1,55	2,05	2,15	больше 2,15
12 На общую выносливость, бег 2000 м (мин./сек.)	10,30	10,50	11,20	больше 11,20
13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 ритмической гимнастики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

Критерии оценки при обучении волейболу

Упражнения	Критерии Оценки	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Серийные передачи мяча снизу над собой 10 раз (в ограниченной зоне)	1 высота передачи не ниже 1,5 м; 2 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3 отскок мяча под прямым углом; 4 количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4	10-8 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Передачи мяча в парах через сетку	1 количество передач; 2 правильное выполнение стойки и перемещений к мячу, выхода к мячу; 3 точность передач	70 передач с соблюдением всех критериев	60 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1, 2.	40 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.	менее 40 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.

Передачи мяча сверху над собой (10 раз). Комбинированные передачи - одна сверху над собой, одна снизу (10 раз) (в ограниченной зоне)	1 высота передачи не ниже 1 м; 2 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3 отскок мяча под прямым углом; 4 количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4.	10 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4.	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4.
Прием мяча снизу с подачи	1 точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3, 2; 2 мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; 3 правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу; 4 количество приемов.	из 6 подач 6 приемов без ошибок	из 6 подач 5 приемов, не выполнен критерий 2	из 6 подач 4 приема, не выполнены критерии 2, 4	из 6 подач 2 приема, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Верхняя подача в зону	1 попадание мяча точно в зону	из 6 попыток 6 подач без ошибок	5	3	2
Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.					

4 семестр

**Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы
Юноши**

Вид задания	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1 Прыжки в длину с места (см)	240	205-220	190	меньше 190
2 Метание гранаты 700 гр. (м)	36	34	32	меньше 32
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7	меньше 7
4 Подтягивание на	12	9-10	4	меньше 4

перекладине (кол-во раз)				
5 Челночный бег 3 x 10 м/с.	7,2	7,9-7,5	8,1	больше 8,1
6 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	130	120	110	меньше 110
7 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	50	45	40	меньше 40
8 Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	9	7	5	меньше 5
9 Гибкость наклона вперед из положения стоя, см	15	9-12	5	меньше 5
10 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	13,3	13,8	14,2	больше 14,2
11 На скоростную выносливость 1000 м (мин./сек.)	3,35	3,45	4,05	больше 4,05
12 На общую выносливость – бег 3000 м (мин./сек.)	14,00	14,30	15,30	больше 15,30
13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 спортивной аэробики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

Девушки

Вид задания	Оценка
-------------	--------

	«5»	«4»	«3»	«2»
1 Прыжки в длину с места (см)	210	170-190	160	меньше 160
2 Метание гранаты 500 гр. (м)	21	19	17	меньше 17
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	13	10	8	меньше 8
4 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	140	130	120	меньше 120
6 Челночный бег 3x10 м/сек.	8,4	9,3-8,7	9,6	больше 9,6
7 Вис на перекладине, (сек).	25	20	15	меньше 15
8 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	45	40	35	меньше 35
9 Гибкость наклон вперед из положения стоя, см	20	12-14	7	меньше 7
10 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	16,3	16,5	16,7	больше 16,7
11 На скоростную выносливость 500 м (мин./сек.)	1,50	2,00	2,10	больше 2,10
12 На общую выносливость, бег 2000 м (мин./сек.)	10,20	10,40	11,10	больше 11,10
13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 ритмической гимнастики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно,	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

		менее эмоционально	мелкие ошибки	
--	--	--------------------	---------------	--

Критерии оценки при обучении волейболу

Упражнения	Критерии Оценки	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Серийные передачи мяча снизу над собой 10 раз (в ограниченной зоне)	1 высота передачи не ниже 1,5 м; 2 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3 отскок мяча под прямым углом; 4 количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4	10-8 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Передачи мяча в парах через сетку	1 количество передач; 2 правильное выполнение стойки и перемещений к мячу, выхода к мячу; 3 точность передач	70 передач с соблюдением всех критериев	60 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1, 2.	40 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.	менее 40 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.
Передачи мяча сверху над собой (10 раз). Комбинированные передачи - одна сверху над собой, одна снизу (10 раз) (в ограниченной зоне)	1 высота передачи не ниже 1 м; 2 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3 отскок мяча под прямым углом; 4 количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4.	10 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4.	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4.
Прием мяча снизу с подачи	1 точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3, 2; 2 мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; 3 правильное выполнение исходного	из 6 подач 6 приемов без ошибок	из 6 подач 5 приемов, не выполнены критерий 2	из 6 подач 4 приема, не выполнены критерии 2, 4	из 6 подач 2 приема, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4

	положения, выхода к мячу; 4 количество приемов.				
Верхняя подача в зону	1 попадание мяча точно в зону	из 6 попыток 6 подач без ошибок	5	3	2
Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.					