

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

ГАПОУ «НИЖНЕКАМСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по НМР

В.П. Кузиева
« 21 » 03 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

Р.М. Сабитов
« 21 » 03 2023г.

**Комплект контрольно-оценочных средств
Учебной дисциплины ОП.05 «Физическая культура»**

Профессия СПО: 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Квалификация: слесарь по ремонту автомобилей; водитель категории «В»

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения – 1 года 10 мес. на базе основного общего образования

Профиль получаемого профессионального образования – технический

г. Нижнекамск, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 «Физическая культура» разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности **23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей**
2. Учебного плана и основной образовательной программы колледжа по специальности **23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей**
3. Примерной программы учебной дисциплины ОП.05 «Физическая культура»

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Нижекамский многопрофильный колледж»

Разработчик:

Шабуров И.Р преподаватель физической культуры первой квалификационной категории

Рассмотрена и рекомендована методической цикловой комиссией ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж» по профессиям: «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)», «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования», «Автомеханик», «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей», «Оператор связи» по специальности «Почтовая связь» и преподавателей дисциплин общепрофессионального учебного цикла

Протокол заседания МЦК № 8 от «13» марта 2023г.

Председатель МЦК  Валеева Г.З.

Содержание

ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ОП.05 «Физическая культура».....	2
1. Общие положения	2
2.1 Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)	5
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	5
Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных профессионально направленных общефизических	5
Тема 2.4. Гимнастика	5
Тема 2.6. Баскетбол.....	5
Дифференцированный зачет	5
3. Контрольно-оценочные средства текущего контроля по разделам/темам	6
3.1 Вопросы для устного опроса.....	6
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6
Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных профессионально направленных общефизических	6
Тема 2.4. Гимнастика.....	7
Тема 2.6. Баскетбол.....	7
3.2. Тесты по разделам:.....	7
3.3 Практические работы (Контрольные упражнения):.....	12
4. Контрольно-оценочные средства промежуточной аттестации Дифференцированный зачет	15
4.4 Пакет экзаменатора	Ошибка! Закладка не определена.

ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ОП.05 «Физическая культура»

1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (-далее КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП. 05 «Физическая культура».

КОС включает контрольно-оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, формы и методы контроля и оценки

Предметом оценки служат умения и знания по дисциплине, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций, личностных результатов.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения устного опроса, выполнения обучающимися практических и лабораторных работ, контрольного тестирования..

Табл.1

Результаты обучения по дисциплине (умения и знания, элементы компетенций и личностных результатов)	Основные показатели оценки результата обучения и воспитания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания: 3.1-3.4		
3.1.Правила и способы планирования системы физических упражнений различной направленности, способы контроля физического развития и физической подготовленности.	Демонстрация знаний правил и способов планирования системы занятий физическими упражнениями различной направленности	Контрольный тест №1
3. 2 Средства профилактики перенапряжения	Характеристика основных условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для данной профессии	Фронтальный опрос. Контрольный тест №2
3.3 Контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Перечисление контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Контрольный тест №1
3.4 Контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Перечисление контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных	Фронтальный опрос Контрольный тест №1,

	возможностей своего организма	
Умения:		Практические работы №1-19
У1. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Применение физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Выполнение упражнений, способствующих развитию профессионально значимых физических качеств, группы мышц, участвующих в трудовой деятельности	Текущий контроль: Практические работы № 2,3,4,5,6 Практические работы №14,15,16,17,18 Сдача контрольных нормативов по выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Таблица № 2)
У2. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Применение средств профилактики перенапряжения, характерных для данной профессии	Практические работы № 1,7,8,9,11
У.3 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по видам спорта, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Практические работы №10, 12,13, 19
У.4 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Таблица 2)
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ЛР.02 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества,	Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	Текущий контроль: Наблюдение и оценка результатов деятельности обучающихся в процессе выполнения: -тестовых заданий; - контрольных нормативов; -практических занятий №1-19; -заданий по самостоятельной

<p>продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций</p> <p>ЛР.03 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих</p>		<p>работе</p> <p>Участие</p> <p>-в кружковой работе;</p> <p>-системная оценка (<i>самооценка</i>) студентом своей деятельности в течение всего периода обучения</p> <p>Оценка выполнения комплекса упражнений.</p> <p>Регулирование физической нагрузки.</p> <p>Владение навыками контроля и оценки.</p> <p>Подбор средств и методов занятий.</p> <p>Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине)</p> <p>Дифференцированный зачет.</p>
<p>ОК08.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>ЛР.09 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p>	<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии</p> <p>Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии, средства профилактики перенапряжения</p>	
<p>31-34 У1-У4</p>		<p>Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине)</p> <p>дифференцированный зачет</p>

2.1 Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Табл.2

Наименование разделов (тем) дисциплины	Формы и методы контроля	
	Текущий контроль	
	Форма контроля	Проверяемые У, З и формируемые элементы ОК, ПК, ЛР
Раздел 1. Практические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Практическая работа №1,2	У1-У4, 31-34 ОК 04, ОК08, ЛР 02, ЛР03, ЛР 09
Раздел 2 Профессионально прикладная физическая подготовка будущих специалистов		У1-У4, 31-34 ОК 04, ОК08, ЛР 02, ЛР03, ЛР 09
Тема 2.1. Формирование устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.	Практическая работа №3,4	У1-У4, 31-34 ОК 04, ОК08, ЛР 02, ЛР03, ЛР 09
Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных профессионально направленных общефизических умений и навыков	Практическая работа №5,6	У1-У4, 31-34 ОК 04, ОК08, ЛР 02, ЛР03, ЛР 09
Тема 2. 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практическая работа №7,8,9,10	У1-У4, 31-34 ОК 04, ОК08, ЛР 02, ЛР03, ЛР 09
Тема 2.4. Гимнастика	Практическая работа №11,12	У1-У4, 31-34 ОК 04, ОК08, ЛР 02, ЛР03, ЛР 09
Тема 2.5. Волейбол	Практическая работа №13,14,15	У1-У4, 31-34 ОК 04, ОК08, ЛР 02, ЛР03, ЛР 09
Тема 2.6. Баскетбол	Практическая работа №16,17,18,19	У1-У4, 31-34 ОК 04, ОК08, ЛР 02, ЛР03, ЛР 09
Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине)	Дифференцированный зачет	

3. Контрольно-оценочные средства текущего контроля по разделам/темам

3.1 Вопросы для устного опроса

Табл.3

Номер Раздела (Темы)	Вопросы
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО 2. Основы здорового образа жизни. Понятие, компоненты, установки на ЗОЖ.
Раздел 2 Профессионально прикладная физическая подготовка будущих специалистов	
Тема 2.1. Формирование устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте определение ППФП? 2. Основная цель ППФП. 3. Перечислите средства ППФП. 4. Перечислите формы занятий ППФП. 5. Что влияет на содержание ППФП? 6. Дайте определение профессиограмма? 7. Какие профессионально - важные физические качества необходимы в избранной профессии? 8. Что называется «работоспособностью»? 9. Что является целью военно-прикладной физической подготовки? 10. Каковы критерии эффективности занятий ППФП?
Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных профессионально направленных общефизических умений и навыков	<ol style="list-style-type: none"> 1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 2. Рациональное питание. Сбалансированное питание. Питательные вещества. Режим рабочего дня 3. Гигиена. Определение. Гигиена на занятиях физической культуры. 4. Закаливание. Понятие. Принципы. Виды закаливания. Значение. 5. Психология физического воспитания. Свойства личности. Типы личности. 6. Восстановление работоспособности. Принципы. Виды восстановительных мероприятий.
Тема 2.3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика? 2. Перечислите беговые виды легкой атлетики. 3. Спринтерские дистанции. 4. На каких дистанциях используют низкий старт. 6. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики. 7. Перечислите виды легкоатлетических метаний. 8. Специальные беговые упражнения легкоатлета. 9. Стайерские дистанции. 10. Легкая атлетика-королева спорта. 11. Как называется бег по пересеченной местности? 12. Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка? 13. Перечислите кроссовые дистанции. 14. Способы преодоления вертикальных препятствий. 15. Способы преодоления горизонтальных препятствий

Тема 2.4. Гимнастика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Оборудование и инвентарь для тренажерных залов. 2. Атлетизм, атлетическая гимнастика, атлетическая тренировка. 3. Какие физические качества развиваются при занятиях атлетической гимнастикой? 4. Специальные упражнения в атлетической гимнастике. 5. С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения? 6. Как избежать травм при занятиях атлетической гимнастикой? 7. Атлетизм и питание. 8. Базовые упражнения. Жим штанги из положения лёжа 9. Базовые упражнения. Приседания со штангой. 10. Базовые упражнения. Тяга штанги.
Тема 2.5. Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Размеры волейбольной площадки. 2. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке? 3. Как осуществляется переход? 4. Перечислите основные приёмы игры в волейбол. 5. Сколько партий играет в волейболе? 6. Может ли в волейболе быть ничейный результат? 7. Сколько времени даётся игроку на подачу? 8. До какого счёта ведётся игра в одной партии? 9. Какова высота сетки у мужчин, у женщин? 10. Какие физические качества развивает игра?
Тема 2.6. Баскетбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Размеры баскетбольной площадки? 2. Сколько игроков находится во время игры на площадке? 3. Сколько длится баскетбольный матч? 4. Что такое тайм-аут? 5. Что такое «фол»? 6. Что такое «заслон»? 7. Что такое «дриблинг»? 8. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол. 9. Какие физические качества развивает игра? 10. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»

3.2. Тесты по разделам

Тестовые задания для студентов

Студентам предложено 20 вопросов с выбором правильного ответа

Критерии оценок:

за каждый правильный ответ получаете 1 балл, за неверный – 0 баллов
-максимальное количество баллов – 20

Ответы оцениваются в баллах, переведенных в оценку:

	Баллы	Оценка
49% и менее	0-5	2
50%-69% правильных ответов	6- 7	3
70%-89% правильных ответов	8-9	4
90%-100% правильных ответов	10	5

Тестовое задание №1

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. 4х10 мин

в. 3х30 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. Выносливость человека не зависит от...

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г) силы мышц.

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 на тестовые задание №1

1)а

11)б

2)а

12)в

3)в

13)б

4)в	14)б
5)б	15)б
6)а	16)в
7)б	17)а
8)а	18)в
9)б	19)а
10)а	20)б

Тестовое задание №2

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 кровотечении.

- 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. мостик

Ключ на тестовые задание №2

- | | |
|------|------|
| 1)б | 11)б |
| 2)в | 12)б |
| 3)б | 13)б |
| 4)б | 14)а |
| 5)б | 15)в |
| 6)а | 16)а |
| 7)в | 17)в |
| 8)а | 18)б |
| 9)б | 19)б |
| 10)а | 20)б |

3.3 Практические работы (Контрольные упражнения): Тема: 2.3.Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Таблица 4

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	2 курс	
			Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5
		4	14,5	17,5
		3	15,0	18,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	230	165
		4	220	145
		3	210	140
Выносливость	Бег 500 метров	5		2.00
		4		2.05
		3		2.15
	Бег 1000 метров	5	3.30	
		4	3.40	
		3	4.00	
Скоростно-силовые	Метание мяча (вес 150г)	5	45	28
		4	40	23
		3	31	18
Выносливость	Бег 3000 м (юноши)	5	13,30	11,30
		4	14,00	12,00
	Бег 2000 м (девушки)	3	15,00	13,00

Тема 2.6. Спортивные игры. Баскетбол

Таблица 5.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
4. Двухсторонняя игра.						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3
3. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0
1. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,0	8,2	8,8	9,0	9,2	9,8
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	6	5	3	5	4	3

Тема 2.5. Спортивные игры. Волейбол

Таблица 6.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
Двухсторонняя игра.						
Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
2. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4
1. Верхняя прямая подача : из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5	4	3	5	4	3
2. . Чередование верхней и нижней передачи –10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4

Критерии оценок

Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с 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
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в

		предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном 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
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

4. Контрольно-оценочные средства промежуточной аттестации

Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет состоит из практической части: сдача контрольных нормативов.

Критерии оценивания.

Практическая часть дифференцированного зачета оценивается по сданным контрольным нормативам, оценка которых указана в каждом билете. Оценка за зачет выставляются по среднему значению суммарной оценки всех заданий по пятибалльной системе с учетом следующих требований: умение практически принимать приобретенные практические навыки; наличие и характер допущенных ошибок.

Условия проведения дифференцированного зачета

- Место проведения спорт зал
- Количество билетов № 21
- Выполнение контрольных нормативов -2 академических часа
- Оборудование: Таблица нормативов ГТО (5-бступень), калькулятор, компьютер, рулетка измерительная, мячи волейбольные и баскетбольные.

Билет №1

1. Передача мяча у стены на время (30 секунд). Расстояние от стены для юношей-3 м, для девушек – 2,5 м. Количество передач 30 (оц."5")- 26 (оц."4")- 20 (оц."3").

2.

Оценка	пол	3	4	5
1. прыжки в длину с места (см)	ю	180	190	220
	д	150	160	175

Билет №2

1. Ведение мяча по тройной восьмерке (центральный круг и два круга спорного броска) дальней от центра круга рукой.

2.

оценка	пол	3	4	5
2.- подъем переворотом (кол. раз)	ю	1	2	3
5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15

Билет №3

1. Броски мяча в движении слева и справа от щита по одному разу (3 попытки).
Оц.«5» - 4 попадания, оц.«4» - 3 попадания, оц.«3» - одно попадание.

2.

оценка	пол	3	4	5
3. - подтягивание на высокой перекладине (кол. раз)	ю	6	8	10

5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15
---	---	---	----	----

Билет №4

1. Штрафные броски (10) – 5(оц.“5”) – 4(оц.“4”) – 3(оц.“3”).

2.

оценка	пол	3	4	5
6. - поднимание туловища из положения лежа руки за головой (кол. раз /1мин)	д	15	22	30
	ю	25	32	40

Билет №5

1. Трёхочковые броски (10) – 4 (оц.“5”) – 3 (оц.“4”) – 2 (оц.“3”)..

2.

оценка	пол	3	4	5
7. - отжимание от пола (кол. раз)	д	6	8	10
	ю	15	20	25

Билет №6

1. Передача мяча над собой (верхние и нижние). 5 передач верхних и 5 передач нижних. Оц.«5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); оц. «4» - отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); оц. «3» - любой вид передач.

2.

оценка	пол	3	4	5
8- поднимание ног в висе до касания перекладины (кол. раз)	ю	3	5	7

5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15
---	---	---	----	----

Билет №7

1. Передачи от стены (верхние и нижние) 5 передач верхних и 5 передач нижних. Оц.«5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); оц.«4» - отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); оц.«3» - любой вид передач.

2.

оценка	пол	3	4	5
1. прыжки в длину с места (см)	ю	180	190	220
	д	150	160	175

Билет №8

1. Передача в парах (верхние и нижние) 5 передач верхних и 5 передач нижних. Оц.«5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); оц.«4» - отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); оц.«3» - любой вид передач.

2.

оценка	пол	3	4	5
2.- подъем переворотом (кол. раз)	ю	1	2	3
5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15

Билет №9

1. Передачи за спину. а) Стоя спиной к сетке в №6, верхняя передача над собой – нижняя передача за спину на сторону соперника. б) Стоя спиной к сетке в №6, нижняя передача над собой – верхняя передача за спину на сторону соперника. Оц.«5» - из трех попыток (либо 2 раза вариант «а» и 1раз вариант «б», либо наоборот) все три без ошибки; оц.«4» - две удачные попытки из трёх; оц.«3» - одна удачная попытка.

2.

оценка	пол	3	4	5
3. - подтягивание на высокой перекладине (кол. раз)	ю	6	8	10
5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15

Билет №10

1. Подачи в площадку. Юноши – верхние прямые (боковые подачи), девушки – нижние прямые (боковые подачи) или верхние прямые (боковые подачи). Оц.«5» - 9, оц.«4» - 7, оц. «3» - 5 подач в площадку из 10 попыток.

2.

оценка	пол	3	4	5
6. - поднимание туловища из положения лежа руки за головой (кол. раз /1мин)	д ю	15 25	22 32	30 40

Билет №11

1. Передача мяча у стены на время (30 секунд). Расстояние от стены для юношей-3 м, для девушек – 2,5 м. Количество передач 30 (оц.«5») – 26 (оц.«4») – 20 (оц.«3»).

2.

оценка	пол	3	4	5
7. - отжимание от пола (кол. раз)	д ю	6 15	8 20	10 25

Билет №12

1. Трёхочковые броски (10) – 4(оц.5) – 3(оц.4) – 2(оц.3).

2.

оценка	пол	3	4	5
3. - подтягивание на высокой перекладине (кол. раз)	ю	6	8	10
5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15

Билет №13

1. Передача мяча над собой (верхние и нижние). 5 передач верхних и 5 передач нижних. Оц.«5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); оц.«4» - отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); оц.«3» - любой вид передач.

2.

оценка	пол	3	4	5
6. - поднимание туловища из положения лежа руки за головой (кол. раз /1мин)	д	15	22	30
	ю	25	32	40

Билет №14

1. Передачи от стены (верхние и нижние) 5 передач верхних и 5 передач нижних. Оц.«5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); оц.«4» - отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); оц. «3» - любой вид передач.

2.

оценка	пол	3	4	5
7. - отжимание от пола (кол. раз)	д	6	8	10
	ю	15	20	25

Билет №15

1. Передача в парах (верхние и нижние) 5 передач верхних и 5 передач нижних. Оц.«5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); оц.«4» - отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); оц. «3» - любой вид передач.

2.

оценка	пол	3	4	5
8- поднимание ног в висе до касания перекладины (кол. раз)	ю	3	5	7

5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15
---	---	---	----	----

Билет №16

1. . Передачи за спину. а) Стоя спиной к сетке в №6, верхняя передача над собой – нижняя передача за спину на сторону соперника. б) Стоя спиной к сетке в №6, нижняя передача над собой – верхняя передача за спину на сторону соперника. Оц.«5» - из трех попыток (либо 2 раза вариант «а» и 1раз вариант «б», либо наоборот) все три без ошибки; оц.«4» - две удачные попытки из трёх; оц.«3» - одна удачная попытка.

2.

оценка	пол	3	4	5
1. прыжки в длину с места (см)	ю	180	190	220
	д	150	160	175

Билет №17

1. Поддачи в площадку. Юноши – верхние прямые (боковые поддачи), девушки – нижние прямые (боковые поддачи) или верхние прямые (боковые поддачи). Оц.«5» - 9, оц.«4» - 7, оц.«3» - 5 подач в площадку из 10 попыток.

2.

оценка	пол	3	4	5
2.- подъем переворотом (кол. раз)	ю	1	2	3

5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15
---	---	---	----	----

Билет №18

1. Передача мяча у стены на время (30 секунд). Расстояние от стены для юношей-3 м, для девушек – 2,5 м.. Количество передач 30 (оц.«5») -26 (оц.«4») -20 (оц.«3»).

2.

оценка	пол	3	4	5
3. - подтягивание на высокой перекладине (кол. раз)	ю	6	8	10

5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15
---	---	---	----	----

Билет №19

1. Ведение мяча по тройной восьмерке (центральный круг и два круга спорного броска) дальней от центра круга рукой.

2.

оценка	пол	3	4	5
6. - поднимание туловища из положения лежа руки за головой (кол. раз /1мин)	д	15	22	30
	ю	25	32	40

Билет №20

1. Броски мяча в движении слева и справа от щита по одному разу (3 попытки). Оц.«5» - 4 попадания, оц.«4» - 3 попадания, оц.«3» - одно попадание.

2.

оценка	пол	3	4	5
7. - отжимание от пола (кол. раз)	д	6	8	10
	ю	15	20	25

Билет №21

1. Штрафные броски (10) – 5(оц."5") – 4(оц."4") – 3(оц."3").

2.

оценка	пол	3	4	5
8- поднимание ног в висе до касания перекладины (кол. раз)	ю	3	5	7
5. - подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15