

**Контрольно-оценочные средства для проведения текущего  
контроля**

**по ОП.04 Физическая культура  
(3 курс, 6 семестр 2024-2025 уч. г.)**

**Текущий контроль №1**

**Форма контроля:** Практическая работа (Опрос)

**Описательная часть:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

**Задание №1**

Сдача контрольного норматива в беге на 1000 м - девушки, 2000 - юноши.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 12,05 мин. Девушки 14,11 мин.
4	Юноши 10,40 мин. Девушки 11,01 мин
5	Юноши 8,27 мин. Девушки 12,54 мин.

**Задание №2**

Демонстрация боковой подачи с низу по зонам.

Оценка	Показатели оценки
3	Подача в зону 1-5.
4	Подача в зону 4-2.
5	Подача в зону 6-3.

**Задание №3**

Демонстрация прямой подача сверху по зонам.

Оценка	Показатели оценки
3	Подача в зону 1-5.
4	Подача в зону 4-2.
5	Подача в зону 6-3.

**Задание №4**

Перечислить виды физических качеств по легкой атлетике.

Оценка	Показатели оценки
3	названы 3 вида физических качеств по легкой атлетике;
4	названы 4 вида физических качеств по легкой атлетике;
5	названы 5 видов физических качеств по легкой атлетике.

### Задание №5

Продемонстрировать упражнение на развитие гибкости.

Оценка	Показатели оценки
3	Продемонстрированы 4 упражнения.
4	Продемонстрированы 6 упражнений.
5	Продемонстрированы 8 упражнений.

### Текущий контроль №2

**Форма контроля:** Самостоятельная работа (Опрос)

**Описательная часть:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

#### Задание №1

Сдача контрольных нормативов прыжков в длину с места.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 210 см. Девушки 150 см.
4	Юноши 215 см. Девушки 155 см.
5	Юноши 220 см. Девушки 170 см.

#### Задание №2

Сдача контрольных нормативов по баскетболу передача мяча двумя руками от груди на расстоянии 4 м. за 30 сек.

Оценка	Показатели оценки
--------	-------------------

3	Юноши 13 раз. Девушки 10 раз.
4	Юноши 15 раз. Девушки 12 раз.
5	Юноши 18 раз. Девушки 15 раз.

### Задание №3

Перечислить виды страховки и самостраховки.

Оценка	Показатели оценки
3	названы 1-2 вида;
4	названы 3 вида;
5	названы 5 видов.

### Задание №4

Продемонстрировать действия оказания первой медицинской помощи при травмах на занятиях физической культуры. Назвать виды травм.

Оценка	Показатели оценки
3	названы виды травм;
4	продемонстрированы действия оказания первой медицинской помощи при травмах на занятиях физической культуры и названы виды травм; ответ содержит не более 4 замечаний;
5	продемонстрированы действия оказания первой медицинской помощи при травмах на занятиях физической культуры и названы виды травм.