

**Контрольно-оценочные средства для проведения текущего
контроля
по ОГСЭ.05 Физическая культура
(4 курс, 7 семестр 2026-2027 уч. г.)**

Текущий контроль №1

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Задание №1

Перечислить мышцы тела.

Оценка	Показатели оценки
5	перечислено 12 мышц;
4	перечислено 10 мышц;
3	перечислено 8 мышц;

Задание №2

Передача волейбольного мяча 2 руками снизу.

Оценка	Показатели оценки
5	сделано 30 передач без ошибок;
4	сделано 28 передач без ошибок;
3	сделано 25 передач без ошибок.

Текущий контроль №2

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: Практические задания с использованием спортивного инвентаря.

Задание №1

Контрольный норматив: выпрыгивание вверх из полуприседа с гантелями.

Оценка	Показатели оценки
5	Выполнено 12 прыжков.
4	Выполнено 8 прыжков.
3	Выполнено 6 прыжков.

Задание №2

Продемонстрировать комплекс основных приседов.

Оценка	Показатели оценки
5	Продemonстрировано 5-ть приседов.
4	Продemonстрировано 4-ре приседа.
3	Продemonстрировано 2-ва приседа.

Текущий контроль №3

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Задание №1

Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши-3.30 Девушки- 1.55
4	Юноши-3.58 Девушки- 2.08
3	Юноши-4.10 Девушки- 2.18

Задание №2

Продemonстрировать комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом.

Оценка	Показатели оценки
5	Продemonстрировано 8-мь упражнений из комплекса.
4	Продemonстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
3	Продemonстрировано 4-ре упражнения из комплекса.