

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

**по СГ.04 Физическая культура  
(2 курс, 3 семестр 2025-2026 уч. г.)**

**Текущий контроль №1 (45 минут)**

**Форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Описательная часть:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря

**Задание №1 (15 минут)**

Перечислите правила техники безопасности при занятиях физической культурой.

Оценка	Показатели оценки
5	Рассказаны все правила техники безопасности.
4	Рассказанно 8-мь правил техники безопасности.
3	Рассказано 4-е правила техники безопасности.

**Задание №2 (15 минут)**

Продemonстрировать виды беговых упражнений.

Оценка	Показатели оценки
5	Продemonстрировано 8-мь беговых упражнений.
4	Продemonстрировано 6-ть беговых упражнений.
3	Продemonстрировано 4-е беговых упражнения.

**Задание №3 (15 минут)**

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения высокого старта.

Оценка	Показатели оценки
5	Продemonстрировано 6-ть подводящих упражнений.
4	Продemonстрировано 4-е подводящих упражнений.
3	Продemonстрировано 2 подводящих упражнений.

**Текущий контроль №2 (20 минут)**

**Форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Описательная часть:**

**Задание №1 (20 минут)**

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений в беге на короткие дистанции.

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

### Текущий контроль №3 (45 минут)

**Форма контроля:** Практическая работа (Информационно-аналитический)

**Описательная часть:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря.

#### Задание №1 (5 минут)

Ответить на вопросы по правилам техники безопасности на занятиях по физической культуре.

Оценка	Показатели оценки
5	Рассказано 15-ть правил техники безопасности.
4	Рассказано 10-ть правил техники безопасности.
3	Рассказано 6-ть правил техники безопасности.

#### Задание №2 (10 минут)

Выполнить контрольный норматив в дистанции на 100м.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 13.00 сек. Девушки- 16.5 сек.
4	Юноши- 14.2 сек. Девушки- 17.5 сек.
3	Юноши- 15.00 сек. Девушки- 18.0 сек.

#### Задание №3 (10 минут)

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений для бега на длинные дистанции.

Оценка	Показатели оценки
5	Продemonстрировано 6-ть подводящих упражнений.
4	Продemonстрировано 4-е подводящих упражнений.
3	Продemonстрировано 2 подводящих упражнения.

#### **Задание №4 (10 минут)**

Выполнить контрольный норматив в беге на 100м.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 13.00 сек. Девушки- 17.00 сек.
4	Юноши- 14.01 сек. Девушки- 17.04 сек.
3	Юноши- 15.02 сек. Девушки- 18.00 сек.

#### **Задание №5 (10 минут)**

Выполнить контрольный норматив в беге на 1000м, 500м.

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

#### **Текущий контроль №4 (45 минут)**

**Форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Описательная часть:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря.

#### **Задание №1 (20 минут)**

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для метания гранаты.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 8-мь подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е подводящих упражнений.

#### **Задание №2 (25 минут)**

Выполнить контрольный норматив по метанию гранаты.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 35 м. Девушки- 20 м.
4	Юноши- 30 м. Девушки- 15 м.
3	Юноши- 25 м. Девушки- 10 м.