

**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 спортивно-технического инвентаря

Задание №1 (10 минут)

Перечислите правила техники безопасности при занятиях физической культурой.

Оценка	Показатели оценки
5	Перечислены все правила техники безопасности.
4	Перечислено 8-мь правил техники безопасности.
3	Перечислено 4-е правила техники безопасности.

Задание №2 (10 минут)

Продемонстрируйте виды беговых упражнений.

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

Задание №3 (10 минут)

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для выполнения высокого старта.

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

Задание №4 (15 минут)

Выполните 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 №2 (45 минут)

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Задание №1 (15 минут)

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений в беге на короткие дистанции.

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

Задание №2 (30 минут)

Выполните 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.

Текущий контроль №3 (45 минут)

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Задание №1 (15 минут)

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для бега на длинные дистанции.

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

Задание №2 (30 минут)

Выполните 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.