ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ И ТУРИЗМА ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «ВОЛОГОДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ ИСКУССТВ» (БПОУ ВО «Вологодский областной колледж искусств»)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по учебной работе / Л.А. Красноокая /

«30» августа 2017 г.

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы СПО (ППССЗ)

по специальности

51.02.01 Народное художественное творчество (по видам)

(углубленной подготовки)

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее СПО) по специальностям (углубленной подготовки):

51.02.01 Народное художественное творчество (по видам)

в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) среднего общего образования, с рабочей программой учебной дисциплины **Физическая культура**.

Разработчик:

Колинько С.Н., руководитель физического воспитания, преподаватель БПОУ ВО «Вологодский областной колледж искусств»

Одобрено на заседании предметной (цикловой) комиссии «Общеобразовательные, общие гуманитарные и социальноэкономические дисциплины» Протокол №1от «30» августа 2017 г. Председатель ПЦК Е.Е. Зайцева

СОДЕРЖАНИЕ

. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств	4
. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке	
. Оценка освоения учебной дисциплины	
3.1. Формы и методы оценивания	
. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по	
чебной дисциплине	8
4.1 Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины	8
. Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины	.9

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины **Физическая культура** обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО

51.02.01 Народное художественное творчество (по видам)

следующими умениями, знаниями, которые формируют общую компетенцию (ОК 2-4, ОК 6, ОК 8, ОК 12):

У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для							
	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных							
	целей							
3 1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и							
	социальном развитии человека; основы здорового образа жизни							
ОК2	Организовывать собственную деятельность, определять методы и							
	способы выполнения профессиональных задач, оценивать их							
	эффективность и качество.							
ОК3	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в							
	нестандартных ситуациях.							
ОК4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для							
	постановки и решения профессиональных задач, профессионального							
	и личностного развития.							
ОК6	Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами,							
	руководством.							
ОК8	Самостоятельно определять задачи профессионального и							
	личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно							
	планировать повышение квалификации.							
ОК12	Совершенствовать свое физическое развитие, знать и соблюдать							
	нормы здорового образа жизни, физической культуры человека,							
	свободно и ответственно выбирать образ жизни.							

Формой аттестации по учебной дисциплине является итоговый зачёт;

- 1. Промежуточная аттестация (5-7 семестры) в форме недифференцированного зачета (сдача контрольных нормативов по дисциплине).
- 2. Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине (8 семестр) дифференцированный зачет.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Обучающийся после изучения дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура должен овладеть общими компетенциями, предусмотренными ФГОС:

В процессе освоения программы учебной дисциплины осуществляется контроль:

- промежуточных результатов, обеспечивающих формирование конечных результатов учебной дисциплины,
- следующих общих компетенций:
- OК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

и дополнительную общую компетенцию: ОК12:

Совершенствовать свое физическое развитие, знать и соблюдать нормы здорового образа жизни, физической культуры человека, свободно и ответственно выбирать образ жизни.

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, компонентов следующих профессиональных компетенций, а также динамика формирования общих компетенций:

Таблица 1

Результаты обучения: умения, знания, профессиональные и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания	
Уметь:			
- использовать физкультурно -	- знать правила техники	зачет: теория	
оздоровительную деятельность	безопасности	"техника	
для укрепления здоровья,		безопасности на	
достижения жизненных и		уроках ФК".	
профессиональных целей.	- знать спортивные нормативы	контрольные	
		нормативы:	
		для юношей	
	- применять знания и умения в	(сгибание и	
	жизни	разгибание рук в	
		висе на	
		перекладине;	
		прыжок в длину с	

		места; упражнение
		на пресс - подъём
		туловища из
		положения лёжа)
		для девушек
		(сгибание и
		разгибание рук в
		упоре лёжа;
		прыжком в длину
		с места;
		упражнение на
		пресс - подъём
		туловища из
		положения лёжа)
Знать:		
31 о роли физической	- понимать значение	практические
культуры в общекультурном,	физической культуры и спорта	занятия;
профессиональном и социальном	в жизни	составление
развитии человека;		реферата по
- основы здорового образа жизни		темам;

3. Оценка освоения учебной дисциплины текущий контроль:

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине физическое воспитание, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Контроль и оценка текущих результатов освоения дисциплины **Физическая культура** осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий написание рефератов в рамках внеаудиторной самостоятельной работы.

Элемент учебной	Формы и методы контроля								
дисциплины:	Текущий контроль	•	Текущий /Рубе	жный контроль	Промежут	гочная аттестация			
	Форма контроля	Проверяемы е ПК, ОК, У, 3	Форма контроля	Проверяемые ПК, ОК, У, 3	Форма контроля	Проверяемые ПК, ОК, У, 3			
Раздел 1 Теоретико- практические основы физической культуры.	Контроль выполнения комплекса утренней гимнастики, умений выполнять самомассаж, комплексы упражнений ЛФК.	<i>Y 1; 3 1;</i> <i>OK 2-4, OK 6,</i> <i>OK8, OK12</i>	Сдача контрольных нормативов	У 1; 3 1; ОК 2-4, ОК 6, ОК8, ОК12	зачёт	У 1; 3 1; ОК 2-4, ОК 6, ОК8, ОК12			
Раздел 2. Легкая атлетика.	Контроль техники и тактики бега на средние и длиные дистанции. техники прыжка в длину с/м. метания гранаты, мяча с места на три шаговых шага, с разбега.	<i>Y 1; 3 1;</i> <i>OK 2-4, OK 6,</i> <i>OK8, OK12</i>	Сдача контрольных нормативов	V 1; 3 1; OK 2-4, OK 6, OK8, OK12	зачёт	V 1; 3 1; OK 2-4, OK 6, OK8, OK12,			
Раздел 3. Спортивные игры	Контроль техники передачи мяча на месте, в движении. Контроь знаний приемов и правил игры	V 1; 3 1; OK 2-4, OK 6, OK8, OK12	Сдача контрольных нормативов	V 1; 3 1; OK 2-4, OK 6, OK8, OK12	зачёт	V 1; 3 1; OK 2-4, OK 6, OK8, OK12			
Раздел 4. Гимнастика.	Контроль техники выполнения элементов акробатики, знания, комплекса акробатических упражнений Контроль техники выполнения элементов танцевальной аэробики, стрейчинга, атлетической гимнастики, каланетика, упражнений йоги шейпинга, силовой гимнастика, скиппинга, релаксационной гимнастики, упражнений на равновесие;	<i>y</i> 1; 3 1; <i>OK</i> 2-4, <i>OK</i> 6, <i>OK</i> 8, <i>OK</i> 12	зачёт	Y 1; 3 1; OK 2-4, OK 6, OK8, OK12	зачёт	V 1; 3 1; OK 2-4, OK 6, OK8, OK12			

Раздел 5.	Упражнения ППФП:	У1; 31;		У 1; 3 1;		У 1; 3 1;
Упражнения	-	OK 2-4, OK 6,	зачёт	OK 2-4, OK 6,	зачёт	OK 2-4, OK 6,
ППФП		OK8, OK12		OK8, OK12		OK8, OK12

YEDEDMAH A LO

(обязательное)

Форма перечня экзаменационных вопросов по дисциплине

бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «ВОЛОГОДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ ИСКУССТВ» (БПОУ ВО «Вологодский областной колледж искусств»)

			y I I	BEPA	кдаю
	38	амес	титеј	іь диј	ректора
			Уче	бной	работе
			V	Ф.О.]	амилия
•	«	>>			2017Γ

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ по дисциплине Физическая культура специальность , __ курс

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: (по ОФП видам спорта)

Юноши

№п/п		5очков	4очка	3очка
1.	Подтягивание на	10	8	6
	перекладине (кол-во раз)			
2.	Упражнение на пресс	35	30	20
	"складка" (кол-во раз)			
3.	Отжимания в упоре лежа от	25	20	10
	пола (кол-во раз)			
4.	Прыжок с места	2.00	1.80	1.60
5.	Комплекс "утренней	из 8	12 упражнен	ний
	гимнастики" (ОРУ)			
6.	Прыжки на скакалке (кол-во	бе	з учета времен	и
	раз) 100 раз			
7.	Бег 100м; 1000 м	_	по времени	

Девушки

		Acb min	••	
		5очков	4очка	Зочка
1.	Упражнение на пресс	30	25	20
	поднимание ног, туловища			
	(кол-во раз)			

4.	Прыжок с места	1.75	1.60	1.50	
5.	Комплекс "утренней	из 8 - 12 упражнений			
	гимнастики" (ОРУ)				
6.	Прыжки на скакалке (кол-	100 раз без учета времени			
	во раз)				
	Отжимания в упоре лежа от	15	10	6	
	пола (кол-во раз)				
7.	Бег 100м; 1000 м	по времени			

Контрольно-измерительные материалы по дисциплине Физическая культура.

Раздел 1. Теоретико-практические основы физической культуры.

Тема 1.1.; 1.2.

• Текущий контроль

Форма контроля: Опрос; практическое задание №1.

Содержание: защита реферата;

Опрос:

- 1. Дайте определение основным понятиям: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, индекс массы тела ,двигательная активность, гиподинамия, гипокинезия.
- 2. Какое место занимает физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни?

Практическое задание:

Защита реферата.

Темы творческой работы (по выбору).

- 1.Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.
- 2.Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
- 3.Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
- 4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту(ке), если реферат выполнен в соответствии с пунктами 1,2,3;

оценка «хорошо» выставляется студенту(ке), если в реферате наблюдаются ошибки пунктов 1;

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту(ке), если в реферате наблюдаются ошибки пунктов 2,3;

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту(ке), если реферат выполнен в не соответствии с приложением 1 и не выдержанны пункты 1,2,3.

• Текущий контроль

Форма контроля: Практическое задание:

Содержание: защита комплекса упражнений утренней оздоровительной гимнастики;

Опрос:

- 1. Дайте определение основным понятиям: физические упражнения, разминка, утомление, восстановление.
- 2. Как влияют занятия физическими упражнениями на функциональные возможности человека?

Практическое задание:

Защита комплекса упражнений утренней оздоровительной гимнастики.

Критерии оценивания комплекса упражнений:

«отлично» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, качественное проведение комплекса упражнений с группой;

«хорошо» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;

«удовлетворительно» - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение;

• Текущий контроль

Форма контроля: Практическое задание:

Содержание: выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Критерии оценивания комплекса упражнений:

«отлично» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, качественное проведение комплекса упражнений с группой;

«**хорошо**» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;

«удовлетворительно» - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение;

• Текущий контроль

Форма контроля: Практическое задание:

Содержание: сдача контрольных нормативов (Развитие общей физической и профессиональной подготовки).

№	Контрольные	пол	оценки			
	нормативы		«5»	«4»	«3»	«2»

1.	Челночный бег Зраза	Юноши	7.0	7.4	7.7	8.0
	Х 10 м (сек.)	девушки	8.4	8.7	9.0	9.5
2.	Бег на выносливость	Юноши	1200	1000	800	600
		девушки				
3.	Прыжки на скакалке	Юноши	80	74	70	65
	за 30секунд	девушки	86	82	78	75
4.	Прыжок в длину с	Юноши	230	210	195	190
	места, (см)	девушки	165	145	135	130

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1.;2.2.;2.3.

• Текущий контроль

Φ орма контроля: сдача контрольных нормативов по легкой атлетике Критерии оценки:

$N_{\underline{0}}$	Тест	Пол	1 курс			
π/			«5»	«4»	«3»	«2»
П						
1.	Бег 30 м (сек)	Девушки	5.0	5.2	5.4	5.6
		Юноши	4.5	4.7	4.9	5.1
2.	Прыжок в длину с разбега	Девушки	315	285	245	205
	способом «согнув ноги» (см)	Юноши	445	405	365	325
3.	Метание гранаты весом 500 гр. –	Девушки	18	15	12	10
	девушки,	Юноши	29	26	23	20
	700 гр. – юноши					
4.	Преодоление полосы					
	препятствий (без учета времени)					

• Промежуточная аттестация: недифференцированный зачет.

Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

Цель: контроль освоения/ не освоения практического материала.

$N_{\underline{0}}$	Контрольные	пол	оценки				
	нормативы		«5»	«4»	«3»	«2»	
1.	Челночный бег 3 раз	Юноши	7.0	7.4	7.7	8.0	
	Х 10 м (сек.)	девушки	8.4	8.7	9.0	9.5	
2.	Сгибание и	девушки	12-14	10- 11	8-9	Менее 8	
	разгибание рук в						
	упоре лежа.						
	Подтягивание в висе	Юноши	15	12	10	Менее 8	
	на перекладине						
3.	Прыжки на скакалке	Юноши	130	120	100	90	
	за 1 минуту	девушки	135	125	115		
4.	Поднимание	Юноши	37	32	27	26	
	туловища из	девушки	35	30	25	24	

	положения лежа на спине					
	(в мин.раз)					
5.	Наклон вперед из	Юноши	25	20	15	12
	положения стоя с	девушки	15	10	8	6
	прямыми ногами на					
	гимнастической					
	скамейке(см)					

Раздел 3.Спортивные игры.

Тема 3.1;3.2;

• Текущий контроль

Форма контроля: Опрос, практическое задание.

Содержание: выполнение контрольных упражнений по баскетболу.

Опрос:

- 1. Рассказать о технике безопасности на занятиях спортивными играми баскетбол.
- 2. Рассказать о правилах игры в баскетбол.

Критерии оценки:

	Оценка						
Контрольные упражнения		ОШИ		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.							

• Текущий контроль

Форма контроля: Опрос, практическое задание.

Содержание: сдача контрольных упражнений по волейболу.

Опрос:

- 1. Рассказать о технике безопасности на занятиях спортивными играми.
- 2. Рассказать о правилах игры в волейбол.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

Подача: – верхняя прямая	6	5	3	5	4	3	
(юноши), нижняя прямая							
(девушки): 10 подач							
2. Передача – выполняется 10	9	7	5	8	6	4	
передач (верхняя, нижняя 5+5) над							
собой (высота 1 метр).							
3. Учебная игра.							

Критерии оценки:

оценка «отлично»

двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; студент демонстрирует правильный бросок дротика, при этом может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

оценка «хорошо»

- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, имеются незначительные ошибки неточности осуществлении самостоятельной физкультурно-В оздоровительной деятельности

оценка «удовлетворительно»

- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению, учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

2 задание – нарушает правила соревнований и не знает правил ведения счета.

• Текущий контроль

Форма контроля: практическое задание.

Содержание: сдача контрольных нормативов по спортивным играм.

Критерии оценки выполнения контрольных нормативов:

Контрольные нормативы		оценка			
	Пол	«5»	«4»	«3»	«2»
«Змейка» с ведением мяча 2х15 м (сек)	Юноши	8.8	9.0	9.2	9.4
	Девушки	9.0	9.2	9.4	9.6
Бросок в движении, 10 бросков(количество	Юноши	10	8	6	4
попаданий)	Девушки	10	8	6	4
Передача мяча обеими руками от груди в	Юноши	22	20	18	15
стену за 30сек. (количество передач)					

Разлел 4. Гимнастика

Тема 4.1.

• Текущий контроль

Форма контроля: Опрос, практическое задание.

Содержание: выполнение акробатических комбинаций из пяти элементов; сдача контрольного норматива по гимнастике.

Опрос: Рассказать о технике безопасности на занятиях гимнастикой, правила страховки. виды гимнастических упражнений

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями умениями и навыками выполнении акробатических комбинаций:

Оценка **«отлично»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка **«хорошо»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «удовлетворительно» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка **«неудовлетворительно »** - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки контрольных нормативов по гимнастике:

Тест		Оценка			
	Пол	«5»	«4»	«3»	«2»
Подтягивания на высокой	Юноши				
перекладине		12	10	8	6
Подтягивания на низкой	Девушки	18	12-17	12	8
перекладине	-				
Сгибание разгибание рук	Юноши	40	35	30	25
в упоре лежа от скамейки					
	Девушки	12	10	8	6
Поднимание туловища	Юноши	55	50	45	40
за 1 мин.	Девушки	45	40	35	30

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Нетрадиционные виды спорта.

Тема 5.1.

• Текущий контроль

Форма контроля: Практическое задание:

Содержание: защита комплексов упражнений для предупреждения профессиональных заболеваний;

Опрос:

- 1. Сформулировать задачи ППФП с учётом специфики будущей профессии.
- 2. Рассказать о профессиональных рисках, обусловленных спецификой труда.
- 3. Рассказать о средствах и методах формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.
- 4. Составить комплекс упражнений с учётом формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Критерии оценивания комплекса упражнений:

«отлично» - подобранные упражнения формируют профессионально значимые двигательные умения и навыки, качественное проведение комплекса упражнений с группой;

«хорошо» - подобранные упражнения формируют профессионально значимые двигательные умения и навыки, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;

«удовлетворительно» - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение;

Форма контроля: Практическое задание:

Содержание: составление программы-плана самостоятельных тренировок на неделю.

Критерии оценивания плана самостоятельных занятий:

«отлично» - подобранные упражнения формируют профессионально значимые двигательные умения и навыки.

«хорошо» - подобранные упражнения формируют профессионально значимые двигательные умения и навыки, но с незначительными ошибками;

«удовлетворительно» - недостаточно верный подбор упражнений;

• Текущий контроль

Форма контроля: Практическое задание:

Содержание: выполнение комплекса упражнений корригирующей гимнастики.

Критерии оценивания комплекса упражнений:

«отлично» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, качественное проведение комплекса упражнений с группой;

«хорошо» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;

«удовлетворительно» - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение;

• Текущий контроль

Форма контроля: Опрос, практическое задание:

Содержание: выполнение самомассажа; составление и заполнение дневника самоконтроля

Цель: контроль за уровнем развития физических качеств

Опрос:

Раскройте основные приёмы самомассажа;

Объясните, с какой целью они используются в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

Для чего нужен дневник самоконтроля и какие формы индивидуального контроля вы используете.

Практическое задание: выполнение контрольных нормативов и внесение результатов в дневник самоконтроля.

Раздел 6. Скандинавская ходьба

Тема 6.1.

• Текущий контроль

Форма контроля: Опрос, практическое задание.

Содержание: сдача контрольных заданий и контрольного норматива по Скандинавской ходьбе.

Опрос:

1. Рассказать о технике безопасности на занятиях Скандинавской ходьбой.

Контрольные задания:

1 задание -

• Техника скандинавской ходьбы, постановка палок и отталкивание, постановка стопы на опору.

2 задание –

• Техника владения отталкивания палками, постановка стопы на опору

Критерии оценки контрольных заданий по лыжной подготовке:

оценка «отлично» выставляется студенту, если:

оценка «хорошо»

оценка «удовлетворительно»

оценка «неудовлетворительно»

• Текущий контроль

Форма контроля: практическое задание.

Содержание: сдача контрольного норматива по лыжной подготовке.

Контрольный норматив на дистанции 3 км (юн.), 1 км (дев.)

Тест		оценка			
	Пол	«5»	«4»	«3»	«2»
Прохождение дистанции 3 км на лыжах	Юноши	19.30	20.00	20.30	21.0
Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Девушки	7.00	7.30	8.00	8.30

Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет.

Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

Цель: контроль освоения/ не освоения практического материала.

№	Контрольные	пол	оценки				
	нормативы		«5»	«4»	«3»	«2»	
1.	Челночный бег 3 раз	Юноши	7.0	7.4	7.7	8.0	
	Х 10 м (сек.)	девушки	8.4	8.7	9.0	9.5	
5.	Прыжки с места	Девушки	180	160	150	менее 130	
		Юноши	200	180	160	Менее 150	