

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Новоуральский технологический институт
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего
образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(НТИ НИЯУ МИФИ)
Колледж НТИ

Цикловая методическая комиссия
естественнонаучных и социально-гуманитарных дисциплин

ОДОБРЕНО

Учёным Советом НТИ НИЯУ МИФИ

Протокол № 5 от 02 сентября 2025г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для студентов колледжа НТИ НИЯУ МИФИ,
обучающихся по программе среднего профессионального образования

специальность 09.02.09

«Веб-разработка»

очная форма обучения

на базе основного общего образования

квалификация

разработчик веб-приложений

Новоуральск 2025

ОДОБРЕНО:
на заседании
цикловой методической комиссии
естественнонаучных и социально-
гуманитарных дисциплин

Составлен в соответствии с рабочей
программой учебной дисциплины
СГ.04 «Физическая культура» по
специальности 09.02.09 Веб-
разработка

Протокол № 8 от 01.09.2025 г.

Председатель ЦМК ЦМК ЕН и СГД

 И.А. Балакина

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине СГ.04
«Физическая культура»– Новоуральск: Изд-во колледжа НТИ
НИЯУ МИФИ, 2025. – 22с.

АННОТАЦИЯ

Фонд оценочных средств предназначен для текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по специальности 09.02.09 Веб-разработка на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям программы подготовки специалистов среднего звена по учебной дисциплине СГ.04 «Физическая культура». Комплектация фонда оценочных средств: паспорт, программа оценивания, оценочные средства для текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине, критерии оценивания. В паспорте фонда оценочных средств указаны: место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена, требования ФГОС СПО к результатам освоения учебной дисциплины, перечень формируемых компетенций, компоненты фонда оценочных средств

Разработчик: Назарова И.С., преподаватель ЦМК естественнонаучных и социально-гуманитарных дисциплин

Редактор: Назарова И.С.

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	4
ПРОГРАММА ОЦЕНИВАНИЯ.....	8
ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ.....	9
ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	19

**ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Фонд оценочных средств является составной частью учебно-методических документов, обеспечивающих реализацию основной образовательной программы СПО по специальности 09.02.09 Веб-разработка.

Фонд оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура».

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» принадлежит к социально-гуманитарному циклу.

Перечень общих компетенций:

Код и формулировка компетенции	Требования к знаниям, умениям
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности Знания: психологические основы деятельности коллектива; психологические особенности личности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики

поддержания необходимого уровня физической подготовленности	перенапряжения, характерными для данной специальности Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
--	--

Перечень профессиональных компетенций:

Код и формулировка компетенции	Показатели освоения компетенции
ПК 2.5 Обработать запросы заказчика в службе технической поддержке в соответствии с трудовым заданием	Навыки: составления базы знаний технической поддержки на основе обрабатываемых прецедентов Умения: выяснять из беседы с заказчиком и понимать причины возникших аварийных ситуаций с информационным ресурсом; применять установленные правила делового общения при общении с заказчиком; отвечать на запросы заказчика в установленные регламентом сроки; анализировать и решать типовые запросы заказчиков; работать с программным обеспечением по приему, обработке и регистрации запросов заказчика; координировать решение запросов заказчиков со

	<p>специалистами соответствующих подразделений; объяснять заказчикам пути решения возникшей проблемы</p> <p>Знания:</p> <p>принципы устройства и функционирования информационных ресурсов; основ управления изменениями; возможностей ИР; инструментов и методов коммуникаций; каналов коммуникаций; моделей коммуникаций; технологий межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии, основ конфликтологии</p>
--	---

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08, ПК 2.5	<ul style="list-style-type: none"> – Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – Пользоваться средствами профилактики 	<ul style="list-style-type: none"> – Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – Основы здорового образа жизни; – Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; – Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий

	<p>перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</p> <p>– Выяснять из беседы с заказчиком и понимать причины возникших аварийных ситуаций с информационным ресурсом;</p> <p>– Применять установленные правила делового общения при общении с заказчиком;</p>	<p>физическими упражнениями различной направленности</p> <p>– Технологий межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии, основ конфликтологии.</p>
--	--	---

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине СГ.04 «Физическая культура» включает оценочные средства для текущего контроля, оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.

ПРОГРАММА ОЦЕНИВАНИЯ

№ п/п	Контролируемые разделы, темы учебной дисциплины	Контролируемые компетенции (или их части)	Вид оценивания
1	2	3	4
1	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ	ОК 04, ОК 08, ПК 2.5	Устный опрос Письменный опрос (Тестирование)
2	Раздел 3. Волейбол	ОК 04, ОК 08, ПК 2.5	Устный опрос Письменный опрос (Тестирование)
3	Раздел 4. Баскетбол	ОК 04, ОК 08, ПК 2.5	Устный опрос Письменный опрос (Тестирование)
4	Практические занятия	ОК 04, ОК 08, ПК 2.5	Наблюдение за выполнением практического задания. Сдача нормативов в ходе выполнения практических занятий
5	Промежуточная аттестация по учебной дисциплине	<p style="text-align: center;">III, IV семестр</p> <p style="text-align: center;">промежуточная аттестация в форме зачета</p> <p style="text-align: center;">V семестр</p> <p style="text-align: center;">промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (зачет с оценкой)</p>	

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Текущий контроль проводится на теоретических и практических занятиях и включает в себя оценку знаний и умений, компетенций обучающихся.

Формы проведения текущего контроля: устный опрос, письменный опрос (может быть проведен в форме тестирования), выполнение физических нормативов на практических занятиях.

Примерный перечень вопросов для проведения устного опроса

Основы физической культуры и здорового образа жизни

1. Что такое физическая культура? Раскройте её сущность и значение.
2. В чём состоит роль физической культуры в укреплении здоровья человека?
3. Какие компоненты входят в понятие здорового образа жизни?
4. Как физическая активность влияет на работу сердечно-сосудистой системы?
5. Какое влияние оказывает регулярная физическая нагрузка на дыхательную систему?
6. Почему важно соблюдать режим дня и как он связан с занятиями физической культурой?
7. Каковы основные принципы закаливания организма?
8. Что такое двигательная активность и какова её норма для студентов?
9. В чём разница между физической культурой и спортом?
10. Какие социальные функции выполняет физическая культура в современном обществе?

Физическое развитие и его показатели

1. Что понимается под физическим развитием человека?

2. Назовите основные показатели физического развития.
3. Что такое антропометрические измерения и для чего они нужны?
4. Как определить индекс массы тела (ИМТ) и что он показывает?
5. Что такое жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) и как она измеряется?
6. Какие тесты используются для оценки уровня физической подготовленности?
7. Как измерить и оценить гибкость?
8. Какие контрольные упражнения используются для оценки силы?
9. Как проверить уровень выносливости? Приведите примеры тестов.
10. Что такое скоростно-силовые качества и как их можно оценить?

Физические качества и методы их развития

1. Перечислите основные физические качества человека.
2. Что такое сила? Назовите методы её развития.
3. Что понимается под выносливостью? Какие виды выносливости существуют?
4. Как развивать общую выносливость? Приведите примеры упражнений.
5. Что такое быстрота? Назовите способы её тренировки.
6. Что такое ловкость? Какие упражнения помогают её развивать?
7. Что такое гибкость? Какие виды гибкости вы знаете?
8. Как правильно выполнять упражнения на растяжку?
9. Что такое координация движений и как её можно улучшить?
10. В чём заключается принцип постепенности при развитии физических качеств?

Гигиена, безопасность и самоконтроль

1. Какие гигиенические требования необходимо соблюдать при занятиях физической культурой?
2. Какое значение имеет правильная одежда и обувь для занятий

спортом?

3. Каковы правила безопасности на уроках физической культуры?

4. Что такое самоконтроль при занятиях физическими упражнениями?

5. Какие показатели самоконтроля вы знаете?

6. Как измерить пульс и оценить его частоту в покое и после нагрузки?

7. Что такое тренировочный пульс и как его рассчитать?

8. Каковы признаки переутомления при занятиях спортом?

9. Какие меры первой помощи нужно оказать при ушибе?

10. Как предотвратить травмы во время тренировок?

Виды спорта и их особенности

1. Какие виды спорта входят в лёгкую атлетику?

2. Каковы основные правила игры в баскетбол?

3. Назовите основные технические приёмы в волейболе.

4. Какие физические качества наиболее важны для бегуна на длинные дистанции?

5. В чём особенности спортивной гимнастики?

6. Какие виды плавания вы знаете?

7. Что такое фитнес и какие направления фитнеса существуют?

8. Каковы преимущества занятий плаванием для здоровья?

9. В чём польза занятий лыжным спортом?

10. Какие командные виды спорта наиболее популярны в России?

История и организация физической культуры

1. Какова история возникновения Олимпийских игр?

2. Когда и где состоялись первые современные Олимпийские игры?

3. Что символизирует олимпийский флаг и олимпийский огонь?

4. Какие виды соревнований входили в программу древних Олимпийских игр?

5. Как развивалась физическая культура в России в XIX–XX веках?

6. Что такое комплекс ГТО и какова его роль в системе физического воспитания?

7. Какие государственные программы по развитию физической культуры действуют в России?

8. Какова роль физической культуры в профессиональной подготовке специалистов?

9. Как организовать самостоятельные занятия физической культурой?

10. Какие современные тенденции наблюдаются в развитии физической культуры и спорта?

Критерии оценивания ответов на вопросы для проведения устного опроса

«ОТЛИЧНО». Обучающийся демонстрирует глубокое и прочное усвоение материала темы. Дан полный, развернутый ответ на вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, доказательно раскрыты основные положения; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком с использованием методической терминологии. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

«ХОРОШО». Обучающийся демонстрирует знания в объеме пройденной программы. Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком. Могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью дополнительных вопросов и уточняющих вопросов преподавателя.

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО». Обучающийся демонстрирует недостаточно полное усвоение знаний по пройденной программе. Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО». Обучающийся демонстрирует непонимание основного содержания учебного материала. Ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Отсутствуют конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента.

«ОТЛИЧНО» – 90%-100% верных ответов

«ХОРОШО» – 75%-89% верных ответов,

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – 74%-60% верных ответов

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – 59%-0% верных ответов

Примерный перечень заданий для проведения письменного опроса

Тестирование

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ

Форма проведения письменного опроса – тестирование.

Тестирование проводится на образовательной платформе для университетов и колледжей, содержащей цифровой учебный контент и сервисы для эффективного образования – <https://urait.ru/>

Чек-лист:

1 Войти на платформу Юрайт

2 Пройти тестирование по ссылке <https://urait.ru/quiz/run-test/0709F095-7709-42E7-BCD8-71B4A8C656AD/6933A51F-DCD4-4759-BB97-96CC00B0B2AB>

Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 152 — URL: <https://urait.ru/bcode/539729/p.152>.

3 Отправить результаты прохождения теста преподавателю на платформу Юрайт

Раздел 3. Волейбол

Чек-лист:

1 Войти на платформу Юрайт

2 Пройти тестирование по ссылке <https://urait.ru/quiz/run-test/A6401A9F-580C-4F08-8531-17A33A2906D0/BF30F614-7572-4ECC-956B-F2CD9F567201>

Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 140 — URL: <https://urait.ru/bcode/534867/p.140>

3 Отправить результаты прохождения теста преподавателю на платформу Юрайт

Раздел 4. Баскетбол

Чек-лист:

1 Войти на платформу Юрайт

2 Пройти тестирование по ссылке <https://urait.ru/quiz/run-test/BB6A92BE-3CC0-4488-9EAD-DCEB955F0AAB/2D5EAE7D-DE8E-43D6-A6EA-3F4D7089495B>

Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 140 — URL: <https://urait.ru/bcode/534867/p.140>

3 Отправить результаты прохождения теста преподавателю на платформу Юрайт

Критерии оценки результатов выполнения тестовых заданий

Для интерпретации результатов тестирования используется переводная шкала, с помощью которой результаты теста преобразуют в оценку знаний студентов по пятибалльной системе.

«ОТЛИЧНО» – 90%-100% верных ответов

«ХОРОШО» – 75%-89% верных ответов,

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – 74%-60% верных ответов

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – 59%-0% верных ответов

Практические занятия

Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика.

Оценивание практических занятий происходит в форме сдачи нормативов.

Нормативы по бегу:

№ п.п	Вид/ Оценка	юноши			девушки		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
1	Бег 100м	15,2с	14,6с	14,2	18,2с	17,2с	16,2с
2	Бег 800м	3,35м	3,15м	3м	-	-	-
3	Бег 500м	-	-	-	2,43м	2,5 м	2,10м
4	Бег 1000м	4,10 м	3,50м	3,30м	4,40 м	4,20м	4 м
5	Бег 2000м	-	-	-	12,20м	11,20м	10,20м

6	Бег 3000м	15,30м	14,30м	14м	-	-	-
7	Прыжок в длину с разбега	3,70м	4 м	4,30м	3м	3,5м	3,90м
8	Прыжок в длину с места	1,90м	2,20м	2,45м	1,60м	1,75м	1,90м

Раздел 3. Волейбол

Оценивание практических занятий происходит в форме сдачи нормативов по элементам волейбола.

Пол	юноши:			девушки		
	отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
Передача мяча в парах через сетку:	Более 15	10-15	Менее 10	Более 12	8-12	Менее 8
Верхняя прямая подача мяча через сетку: Из 6 подач.	5	4	Менее 4	4	3	Менее 3
Умение применять элементы волейбола в учебной игре	экспертное наблюдение в ходе проведения игры. Перемещения, приём мяча, передачи, подачи мяча					

Раздел 4. Баскетбол

Оценивание практических занятий происходит в форме сдачи нормативов по элементам баскетбола:

1. Ведение мяча правой и левой рукой (обводка препятствий):

Оценивается правильность выполнения.

2. Атака кольца с использованием двушажной техники:

«Отлично» - уверенное выполнение техники с двумя попаданиями в кольцо;

«Хорошо» - уверенное выполнение техники с одним попаданием в кольцо;

«Удовлетворительно» - выполнение техники без попаданий в кольцо.

3. Штрафной бросок мяча в кольцо(из 10 бросков):

ЮНОШИ:

«Отлично» - 5 попаданий;

«Хорошо» - 4 попадания;

«Удовлетворительно» - менее 3х попаданий;

ДЕВУШКИ:

«Отлично» - 4 попадания;

«Хорошо» - 3 попадания;

«Удовлетворительно» - менее 2х попаданий;

4. Умение применять элементы баскетбола в учебной игре (ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча с места и в движении, обманные движения и т.д.).

Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика

Пол	юноши			девушки		
	отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
Подтягивание на перекладине	12	8	Менее 8	18	12-17	Менее 12
Поднимание корпуса из положения лёжа за 1 минуту	50	45	Менее 45	35	30	Менее 35
Прыжки через	70	55-69	Менее 55	65	50-64	Менее 50

скакалку за 30 секунд						
Толчок гири (юноши)	20	15	10	-		

Раздел 8. Лыжная подготовка

Выполнение:

1. Техники попеременного лыжного хода.
2. Техники одновременных лыжных ходов.
3. Техники преодоления спусков и подъёмов.

Прохождение дистанции: юноши – 5 км, девушки – 3 км.

«Отлично» - 25,30 мин./14,30 мин.

«Хорошо» - 27,30 мин./17,30 мин.

«Удовлетворительно» - 27,30 мин./17,30 мин

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Зачет

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине СГ.04 «Физическая культура» в форме зачета (зачет без оценки).

До даты проведения зачета необходимо пройти оценивание всех работ, выполненных в течение III и IV семестра (2 курс обучения): теоретическое обучение, тестирование, практические занятия, сдача нормативов.

Зачет проводится для всей группы обучающихся и предусматривает индивидуальное оценивание каждого студента на основе его активности, успеваемости в течение всего семестра.

Оценки зачета по дисциплине выставляются в формате «зачтено» / «не зачтено».

Критерии оценивания знаний обучающихся на зачете

«ЗАЧТЕНО». Обучающийся регулярно посещал практические занятия по физической культуре (не менее 80 % от общего числа занятий); выполнил все предусмотренные программой работы: прошёл теоретическое обучение, успешно сдал тестирование, принял участие в практических занятиях; продемонстрировал достаточный уровень теоретической и практической подготовки; выполнил контрольные нормативы физической подготовленности; показал положительную динамику физической подготовленности по сравнению с исходным уровнем; проявлял активность на занятиях и участвовал в физкультурно-оздоровительных мероприятиях колледжа (если таковые проводились).

«НЕЗАЧТЕНО». Обучающийся нерегулярно посещал занятия (пропустил более 20 % занятий без уважительных причин); не выполнил одно или несколько обязательных заданий; не продемонстрировал минимально необходимого уровня теоретических знаний или практических навыков; не выполнил контрольные нормативы либо выполнил их на уровне

ниже минимально допустимого; не показал положительной динамики физической подготовленности или даже ухудшил свои результаты за семестр; систематически проявлял пассивность на занятиях, не выполнял указания преподавателя.

Дифференцированный зачет

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине СГ.04 «Физическая культура» в форме дифференцированного зачета (зачет с оценкой).

До даты проведения дифференцированного зачета необходимо пройти оценивание всех работ, выполненных в течение V семестра (3 курс обучения): теоретическое обучение, тестирование, практические занятия, сдача нормативов.

Дифференцированный зачет проводится для всей группы обучающихся и предусматривает индивидуальное оценивание каждого студента на основе его активности, успеваемости в течение всего семестра и результатов выполнения контрольных нормативов физической культуры к дифференцированному зачету по материалу образовательной программы учебной дисциплины.

Оценки дифференцированного зачета – отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Контрольные нормативы физических способностей:

№ п. п	физические способности	контрольное упражнение	возраст	оценка		
				отлично	хорошо	удовл.
1	Скоростные	Бег 100 м (сек)	17, 18	4,3-4,4	5,1-4,8	5,2
		400м (сек)		5,5	5,0-4,7	1,12
		1000м (сек)		3,05	3,15	3,25
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	17	7,3	8,0-7,7	8,2 и ниже
			18	7,2	7,9-7,5	8,1 и ниже

3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	17	230	195-210	180 и ниже
			18	240	205-220	
4	Выносливость	6- минутный бег (м.)	17	1500	1300-1400	1100 и ниже
			18			
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	17	15	9-12	5 и ниже
			18			
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши),	17	11	8-9	4 и ниже
		на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	18	12	9-10	

**Критерии оценивания знаний обучающихся
на дифференцированном зачете**

«ОТЛИЧНО». Обучающийся демонстрирует высокий уровень теоретических знаний; владеет техникой выполнения всех изученных двигательных действий, выполняет упражнения правильно и уверенно; выполнил все контрольные нормативы на уровне «отлично» согласно возрастной категории (см. таблицу нормативов); регулярно посещал занятия (не менее 90 % от общего числа), проявлял высокую активность и инициативность; участвовал в спортивно-массовых мероприятиях колледжа или города; имеет значительные положительные сдвиги в физической подготовленности за семестр (например, заметно улучшил время в беге на 100 м или количество подтягиваний).

«ХОРОШО». Обучающийся имеет достаточный уровень теоретических знаний, допускает лишь незначительные ошибки в ответах; в целом владеет техникой выполнения упражнений, но допускает отдельные неточности, не влияющие на результат; выполнил контрольные нормативы на уровне «хорошо» согласно возрастной категории; посещал занятия регулярно (не менее 85 % от общего числа), активно работал на уроках; может участвовать в спортивных мероприятиях на уровне группы; имеет положительную динамику физической подготовленности, хотя и не столь выраженную, как у студентов с оценкой «отлично».

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО». Обучающийся обладает минимальным уровнем теоретических знаний, необходимым для освоения программы; выполняет упражнения технически верно, но с заметными ошибками или нестабильно; выполнил контрольные нормативы на уровне «удовлетворительно» согласно возрастной категории; посещал занятия в достаточном объёме (не менее 80 %), но проявлял умеренную активность; редко участвует в спортивных мероприятиях; имеет незначительные положительные изменения в физической форме либо сохраняет стабильный уровень подготовленности без ухудшения.

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО». Обучающийся не владеет необходимыми теоретическими знаниями; не умеет правильно выполнять основные упражнения или допускает грубые ошибки, делающие выполнение опасным; не выполнил большинство контрольных нормативов либо выполнил их ниже уровня «удовлетворительно»; нерегулярно посещал занятия (менее 80 % от общего числа) без уважительных причин; проявлял пассивность и нежелание работать на занятиях; не имеет положительной динамики или демонстрирует ухудшение физической подготовленности; систематически игнорирует требования преподавателя и правила поведения на занятиях.