

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Пермский нефтяной колледж»

ОДОБРЕНО
Цикловой методической
комиссией
Протокол № 01
от 29 августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор

О.М. Марахтанов
30 августа 2023 г.

КОС
(контрольно-оценочные средства)
для проверки знаний, умений студентов по дисциплине

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности: 21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин

Разработчик: Голованов Александр Владимирович, преподаватель

2023

Пояснительная записка

КОС промежуточной аттестации предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, осваивающих учебную дисциплину СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

КОС разработаны в соответствии с требованиями ОПОП СПО по специальности 21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин, рабочей программы учебной дисциплины.

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной учебной дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ.

Учебная дисциплина Физическая культура изучается в течение всего периода обучения по ППССЗ.

После каждого семестра – промежуточная аттестация – зачет.

Форма итоговой аттестации по учебной дисциплине – *дифференцированный зачет*.

КОС включает контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме: дифференцированного зачета.

По результатам изучения учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА студент должен знать и уметь:

Знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики перенапряжения и утомляемости.

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Контрольно-оценочные средства промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проходит в форме *зачета*.

Каждый семестр оцениваются достигнутые результаты в физкультурно-оздоровительной деятельности (зачеты по видам спорта, ОФП, легкая атлетика, лыжная подготовка и/или профессионально-прикладная физическая подготовка). Оценивание проходит по рейтинговой системе.

Зачет выставляется в следующих случаях:

3 семестр: зачет – 141 и более баллов

4 семестр: зачет – 150 и более баллов

5 семестр: зачет – 141 и более баллов

6 семестр: зачет – 135 и более баллов

3 семестр

№ п/п	Наименование тестов	Коэффициент	Минимальное количество баллов с учетом коэффициента
1	Бег 100 метров	7	21
2	Бег 1000 метров	7	21
3	Челночный бег «Елочка»	4	12
4	Подтягивание на перекладине	5	15
5	Прием мяча из 6 в зону 3 с подачи	4	12
6	Подача мяча на точность	5	15
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	3	9
8	Приседание с собственным весом на время	3	9
9	Прыжки через гимнастическую скакалку	4	12
10	Толчок 2-х гирь по длинному циклу	5	15
ИТОГО (минимальное количество)			141

4 семестр

№ п/п	Наименование тестов	Коэффициент	Минимальное количество баллов с учетом коэффициента
1	Бег на лыжах 5000 м	8	24
2	Передача в тройках за 30 сек	4	12
3	Штрафной бросок 10 бросков	4	12
4	Подтягивание на перекладине	5	15
5	Обводка с броском в кольцо	5	15
6	Толчок двух гирь от груди	5	15
7	Рывок одной гири из виса	5	15
8	Бег 100 метров	7	21
9	Бег 1000 метров	7	21
ИТОГО (минимальное количество)			150

5 семестр

№ п/п	Наименование тестов	Коэффици- циент	Минимальное количество баллов с учетом коэффициента
1	Бег 100 метров	7	21
2	Бег 1000 метров	7	21
3	Подтягивание на перекладине	5	15
4	Прием мяча из бзоны в Ззону	4	12
5	Подача на точность	5	15
6	Нападающий удар на точность	4	12
7	Отжимание от пола	3	9
8	Приседание	3	9
9	Прыжки через скамейку	4	12
10	Толчок по длинному циклу	5	15
	ИТОГО (минимальное количество)		141

6 семестр

№ п/п	Наименование тестов	Коэффици- циент	Минимальное количество баллов с учетом коэффициента
1	Бег на лыжах 5000 метров	8	24
2	Передача в тройках за 30 сек	4	12
3	Штрафной бросок 10 бросков	4	12
4	Подтягивание на перекладине	5	15
5	Обводка с броском в кольцо	5	15
6	Рывок одной гири из виса	5	15
7	Бег 100 метров	7	21
8	Бег 1000 метров	7	21
	ИТОГО (минимальное количество)		135

Для освобожденных – защита рефератов, для обучающихся специальных медицинских групп – посещение учебных занятий и сдача нормативов без учета времени. К обучающимся специальной медицинской группы рейтинговая система не применяется.

Контрольно-оценочные средства итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится в форме *дифференцированного зачета*.

Общая (итоговая) оценка по учебной дисциплине «Физическая культура» – это оценка за последний семестр, при условии, что за все предыдущие семестры есть «зачет».

Для студентов специальной медицинской группы общая оценка - «зачет», при условии, что за все предыдущие семестры есть «зачет».

Комплекс нормативов (тестов), необходимых для сдачи в последнем семестре обучения

7 семестр

№ п/п	Наименование тестов	Коэффици- циент	Отметка и минимальное количество баллов с учетом коэффициента		
			«3»	«4»	«5»
1	Тест по теоретическому разделу	20	60	80	100
2	Подача мяча на точность	5	15	20	25
3	Толчок по длинному циклу	5	15	20	25
4	Толчок двух гирь от груди	5	15	20	25
5	Рывок гири одной рукой из виса	5	15	20	25
6	Подтягивание на перекладине	5	15	20	25
7	Обводка с броском в кольцо	5	15	20	25
8	Судейская практика	5	15	20	25
9	Проведение разминки на уроке по конспекту	7	21	28	35
	ИТОГО (минимальное количество)		186	248	310

Тест представлен в 6 вариантах по 29 вопросов, включающих в себя выбор одного правильного ответа из предложенных по темам: Общефизическая подготовка, Физиологические основы организма, здоровый образ жизни, виды спорта (баскетбол, волейбол, настольный теннис, легкая атлетика и лыжная подготовка)

Критерии оценивания теста

Общее количество правильных ответов – 29

25-29 правильных ответов – оценка «отлично»

20-24 правильных ответов – оценка «хорошо»

15-19 правильных ответов – оценка «удовлетворительно»

Менее 15 правильных ответов – оценка «неудовлетворительно»

ТЕСТ по теоретическому разделу учебной дисциплины «Физическая культура»

Инструкция

Внимательно прочитайте вопросы и выберите один правильный ответ.

Ответ запишите в бланк.

Время выполнения теста – 20 мин

Вариант-1

1. Документ, являющийся основанием для проведения соревнований, - это:
 1. Протокол соревнований.
 2. Положение о соревнованиях.
 3. Карточка участника.

2. Физические упражнения и некоторые другие виды деятельности, имеющие характер состязания это:
 1. Соревнования.
 2. Спорт.
 3. Физическая подготовка.

3. Физическое воспитание, направленное на подготовку человека к трудовой деятельности – это:
 1. Профессиональная подготовка.
 2. Специальная подготовка.
 3. Физическая подготовка.

4. Автоматизированный способ управления движениями в целостном двигательном действии – это:
 1. Двигательные знания.
 2. Двигательные умения.
 3. Двигательные навыки.

5. Система координирующая и регулирующая деятельность организма называется:
 1. Кровеносная система.
 2. Сердечнососудистая система.
 3. Нервная система.

6. Совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной малой двигательной активности – это:
 1. Гиподинамия.
 2. Гипокинезия.
 3. Перетренированность.

7. Нарушением техники безопасности является:

1. Соблюдение температурного режима.
2. Излишне свободная одежда и обувь.
3. Черная подошва обуви.

8. Система розыгрыша при которой участник или команда выбывает из соревнований после первого проигрыша:

1. Смешанная.
2. Круговая.
3. Олимпийская.

Баскетбол

9. Если игрок забрасывает мяч в свое кольцо, то:

1. Мяч не засчитывается.
2. Мяч засчитывается команде соперника.
3. Мяч засчитывается своей команде.

10. Судья в случае ничейного результата дает дополнительных пятиминуток:

1. до 2.
2. до 5.
3. неограниченное число раз.

11. Высота баскетбольного кольца:

1. 2,75 м
2. 3,05 м
3. 3,00 м

12. Отсчёт 3-х секунд начинается заново:

1. После передачи.
2. После броска с касанием кольца и (или) щита.
3. После ошибки соперника.

13. Фол это:

1. Минутный перерыв.
2. Конец игры.
3. Нарушение правил.

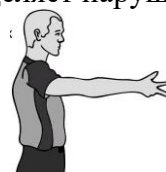
14. Этот жест в баскетболе указывает на то, что:

1. Мяч в ауте.
2. Прыжок с мячом.
3. Остановка времени.



15. Судья в баскетболе в 3-х секундной зоне определяет нарушение правила:

1. 8 секунд.
2. 5 секунд.
3. 3 секунд.



16. Этим жестом в баскетболе показывается что:

1. Неправильно поставлен заслон.
2. Нарушено правило расстановки.
3. Очки не считаются.



17. Этот жест в баскетболе означает:

1. Пробежку.
2. Блокировку.
3. Прыжок с мячом.



Волейбол

18. В одном сете каждая команда может взять перерывов:

1. 1
2. 2
3. 3

19. Мяч для подачи подбрасывается или выпускается:

1. 1 раз.
2. 2 раза.
3. 3 раза.

20. В волейболе разрешается принимать мяч:

1. Только руками и головой.
2. Только ногами и головой.
3. Всеми частями тела.

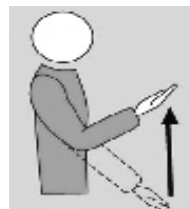
21. Этот жест в волейболе означает, что:

1. Мяч в поле.
2. Мяч «За».
3. Спорный мяч.



22. Этот жест в волейболе показывает, что:

1. Мяч захвачен или брошен.
2. Прыжок с мячом.
3. Спорный мяч.



23. Этим жестом в волейболе указывается, что:

1. Мяч в поле.
2. Мяч «За».
3. Приглашение на подачу.



Настольный теннис

24. На Чемпионатах Мира и Олимпийских играх играют матчи из:

1. 5 партий.
2. 7 партий.
3. 9 партий.

25. До счета 10:10 в партии разрешается подавать (количество подач)

1. 1.
2. 2.
3. 5.

Легкая атлетика

26. Назовите вид спорта, который не входит в программу л/а:

1. Бег 100 м.
2. Метание диска.
3. Метание дротика.

27. Назовите дистанцию, которая не относится к стайерским:

1. Марафон.
2. 1000 м.
3. 1500 м.

28. Длина марафонской дистанции составляет:

1. 42 км.
2. 42 км. 192,5 м.
3. 42 км. 195 м.

Лыжная подготовка

29. При подборе лыж не учитывается:

1. Длина лыж.
2. Жесткость.
3. Вес.
4. Цвет.

Критерии оценивания

Общее количество правильных ответов – **29**

25-29 правильных ответов – оценка «**отлично**»

20-24 правильных ответов – оценка «**хорошо**»

15-19 правильных ответов – оценка «**удовлетворительно**»

Менее 15 правильных ответов – оценка «**неудовлетворительно**»

ТЕСТ по теоретическому разделу учебной дисциплины «Физическая культура»

Инструкция

Внимательно прочитайте вопросы и выберите один правильный ответ.

Ответ запишите в бланк.

Время выполнения теста – 20 мин

Вариант – 2

1. Формирование черт характера во время занятий, тренировок и соревнований называется:
 1. Нравственное воспитание.
 2. Физическое воспитание.
 3. Тренировка.
2. Разминки не бывает:
 1. Общей.
 2. Пластичной.
 3. Специальной.
3. Процессы энергообразования в организме при физической нагрузке происходящие при участии кислорода, это:
 1. Аэробные.
 2. Анаэробные.
 3. Паровые.
4. Система, которая вырабатывает гормоны и секреторные вещества называется:
 1. Эндокринная система.
 2. Дыхательная система.
 3. Нервная система.
5. Недостаточной двигательной активностью называется:
 1. Перетренированность.
 2. Релаксация.
 3. Гипокинезия.
6. Образ жизни, при котором сохраняются или расширяются резервы организма, называется:
 1. Здоровым бытом жизни.
 2. Здоровым образом жизни.
 3. Индивидуальным образом жизни.

Баскетбол

7. Количество замен, которое можно производить одновременно в баскетболе:

- 1.
- 3.
- 5.

8. Тренер имеет право взять минутный перерыв:

- Когда своя команда владеет мячом.
- Когда команда соперника владеет мячом.
- При любой остановке игры и после пропущенного мяча в свое кольцо.

9. Расстояние от середины кольца до внешнего края 3-х очковой линии:

- 6,00 м
- 7 м
- 6,50 м

10. Количество секунд, которое можно находиться игрокам владеющей мячом команды в 3-х секундной зоне противника:

- 5 секунд
- 10 секунд
- 3 секунды

11. Тренировка начинается:

- С выполнения упражнений на растяжку.
- С подготовительных общеразвивающих упражнений.
- Со спринтерского бега.

12. В баскетболе этим жестом показывается:

- играть ногой.
- играть с развязанным шнурком.
- двойное ведение.



13. Этот жест в баскетболе означает:

- Широко расставленные локти.
- Толчок.
- Удар по запястью.



14. Жест (в баскетболе) показывает, что игрок выполнил:

- Удачный 3-х очковый бросок.
- Пробежку.
- Нарушил правило 3-х секунд.



Волейбол

15. Перерыв в волейболе длится:

- 60 секунд
- 30 секунд
- 20 секунд

16. После касания мячом блока команда может выполнить максимально касаний:

1. 2
2. 3
3. 4

17. Расстояние от лицевой линии до 3-х метровой линии:

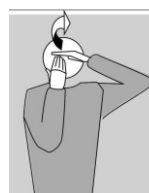
1. 6 м.
2. 5,5 м.
3. 3 м.

18. Нарушением правил в волейболе не является:

1. Переход средней линии.
2. Пробежка.
3. Касания сетки.

19. Этот жест в волейболе показывается:

1. Когда мяч после касания игрока ушёл в аут.
2. При двойном касании.
3. При касании сетки.



20. Этот жест в волейболе означает:

1. Двойное ведение.
2. Двойное касание.
3. 2-х минутный перерыв.



21. В волейболе показывают этот жест:

1. Когда мяч ушёл в аут.
2. Было двойное ведение.
3. При пробежке.



Настольный теннис

22. Каждый игрок в настольном теннисе при счете 10:10 выполняет количество подач:

1. 1
2. 2
3. 3

Легкая атлетика

23. Вес гранаты при метании для девушек:

1. 700 гр.
2. 600 гр.
3. 500 гр.

24. В программе соревнований по легкой атлетике нет:

1. Прыжков в высоту.
2. Прыжков в длину с места.
3. Прыжков с шестом.
4. Тройного прыжка.

25. В легкой атлетике метают дальше всего:

1. Молот.
2. Диск.
3. Копье.

26. В программу соревнований по легкой атлетике не включено:

1. Бег 100 м.
2. Метание диска.
3. Метание дротика.

Лыжная подготовка

27. Укажите высоту лыжных палок для передвижения классическими лыжными ходами:

1. До груди.
2. До подбородка.
3. До плеча.

28. Не наносят на скользящую поверхность лыж для улучшения скольжения:

1. Лыжные мази.
2. Парафины.
3. Лыжная смола.

29. Выберите допустимый температурный режим для занятий лыжами:

1. до -17° с ветром и до -20° без ветра включительно
2. до -25° градусов без ветра
3. до -20° с ветром 3 м в секунду.

Критерии оценивания

Общее количество правильных ответов – **29**

25-29 правильных ответов – оценка «**отлично**»

20-24 правильных ответов – оценка «**хорошо**»

15-19 правильных ответов – оценка «**удовлетворительно**»

Менее 15 правильных ответов – оценка «**неудовлетворительно**»

ТЕСТ по теоретическому разделу учебной дисциплины «Физическая культура»

Инструкция

Внимательно прочитайте вопросы и выберите один правильный ответ.

Ответ запишите в бланк.

Время выполнения теста – 20 мин

Вариант - 3

1. Приобретение знаний о рациональных способах выполнения двигательных действий, об использовании их на практике - это:

1. Эстетическое воспитание.
2. Умственное воспитание.
3. Этическое воспитание.

2. Тренировка начинается:

1. С выполнения упражнений на растяжение.
2. С подготовительных общеразвивающих упражнений.
3. Со спринтерского бега.

3. Спринт относится:

1. К ациклическим видам спорта
2. К циклическим видам спорта.
3. К примерным видам спорта.

4. Физическое воспитание, направленное на подготовку человека к трудовой деятельности, это:

1. Профессиональная подготовка.
2. Специальная подготовка.
3. Физическая подготовка.

5. Функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы, и приводящее к снижению работоспособности это:

1. Активность.
2. Усталость.
3. Утомление.

6. Функция кровеносной системы:

1. Двигательная.
2. Транспортная.
3. Пищеварительная.

7. Максимальный объём воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха - это:

1. Жизненная ёмкость легких.
2. Лёгочная вентиляция.
3. Дыхательный объём.

8. Окружающая среда, питание, физкультура и спорт, трудовая деятельность и отдых. Все это:

1. Факторы здорового образа жизни.
2. Факторы здоровья.
3. Генетические факторы.

9. Пункт положения о соревнованиях, в котором определяется для чего проводится соревнование называется, это:

1. Программа.
2. Цель и задачи.
3. Награждение.

Баскетбол

10. Команда проигрывает из-за нехватки игроков на площадке, если количество игроков:

1. Меньше 3-х.
2. Меньше 2-х.
3. Меньше 4-х.

11. Если мяч во время игры попал в судью, то:

1. Игра останавливается.
2. Игра продолжается, если судья находится на площадке.
3. Назначается спорный мяч, если судья вне площадки.

12. Расстояние от щита до штрафной линии:

1. 5,80 м
2. 6,00 м
3. 4,60 м

13. Игрок может держать мяч в руках без ведения и передачи:

1. 8 секунд.
2. 5 секунд.
3. 3 секунды.

14. Для атаки одной команде отводится:

1. 30 секунд
2. 24 секунды
3. 18 секунд

15. Жест в баскетболе указывает:

1. На минутный перерыв.
2. На направление атаки.
3. На сторону, нарушившую правила.



16. Этот жест в баскетболе указывает на:

1. Неспортивный фол.
2. Столкновение.
3. Задержку игры.



17. Этот жест в баскетболе указывает на:

1. Попытка блокирования.
2. Попытку 3-ёх очкового.
3. Задержку мяча.



Волейбол

18. Неполных замен в волейболе можно сделать за один сет:

1. 2.
2. 3.
3. 6.

19. Подачу из-за лицевой линии волейбольной площадки можно подавать:

1. С правой стороны от середины лицевой линии.
2. С левой стороны от середины лицевой линии.
3. По всей длине лицевой линии.

20. Длина лицевой линии волейбольной площадки:

1. 18 м.
2. 9 м.
3. 8 м.

21. При подаче запрещено:

1. Заступать на площадку во время удара по мячу.
2. Заступать на площадку после удара по мячу.
3. Подпрыгивать во время подачи.

22. Этот жест в волейболе указывает, что игрок:

1. Перешел среднюю линию.
2. Подал с площадки.
3. Заступил на 3-х метровую линию.
4. Все выше перечисленное.



23. Такой жест показывается:

1. Когда игрок касается мяча на стороне противника.
2. При касании сетки.
3. При переходе средней линии.



Настольный теннис

24. Размеры теннисного стола:

1. 2,58 x 1,64 м.
2. 2,74 x 1,52 м.
3. 2,82 x 1,67 м.

Легкая атлетика

25. Вес гранаты у юношей:

1. 500 гр.
2. 600 гр.
3. 700 гр.

26. На каждую высоту в прыжках дается попыток:

1. 1
2. 2
3. 3

27. Королева спорта это:

1. Гимнастика.
2. Легкая атлетика.
3. Лыжные гонки.
4. Плавание.

Лыжная подготовка

28. Ход, не относящийся к классическому стилю, называется:

1. Попеременный двушажный ход.
2. Одновременный безшажный ход.
3. Одновременный четырехшажный ход.
4. Одновременный двушажный ход.

29. Какие качества вырабатывает лыжник повторным методом:

1. Быстрота.
2. Ловкость.
3. Силу.

Критерии оценивания

Общее количество правильных ответов – **29**

25-29 правильных ответов – оценка «**отлично**»

20-24 правильных ответов – оценка «**хорошо**»

15-19 правильных ответов – оценка «**удовлетворительно**»

Менее 15 правильных ответов – оценка «**неудовлетворительно**»

ТЕСТ по теоретическому разделу учебной дисциплины «Физическая культура»

Инструкция

Внимательно прочитайте вопросы и выберите один правильный ответ.

Ответ запишите в бланк.

Время выполнения теста – 20 мин

Вариант- 4

1. Упражнения разминки, которые определяются видом спорт:
 1. Специальные.
 2. Обще-развивающие.
 3. Утренняя зарядка.
2. Совокупность специальных, научных знаний и материальных средств, система физического воспитания и достижения в области физического развития народа – это:
 1. Физическое совершенство.
 2. Физическая культура.
 3. Профессиональное обучение.
3. Двигательные действия, использующиеся для физического развития людей.
 1. Рефлекторные действия.
 2. Физические упражнения.
 3. Контрольные задания.
4. Деятельность мышц в условиях сокращения неподвижного положения тела и его звеньев характеризуется как:
 1. Неподвижная работа мышц.
 2. Статическая работа мышц.
 3. Динамическая работа мышц.
5. Дыхательная система снабжает организм:
 1. Воздухом.
 2. Кислородом.
 3. Азотом.
6. К личной гигиене не относится:
 1. Закаливание.
 2. Уход за одеждой.
 3. Уход за спортооружениями.
 4. Уход за ногтями и кожей.
7. Основными продуктами питания организма являются:
 1. Хлеб, мясо, яйца.
 2. Белки, жиры, углеводы.
 3. Пиво, водка, бутерброды

Баскетбол

8. Мяч попал в кольцо, но отвергнут сеткой. Действия судьи:

1. Мяч засчитывается.
 2. Мяч не засчитывается.
 3. Назначается спорный мяч.
9. При попадании штрафного броска игрок наступил на линию. Действия судьи:
1. Просит перебить штрафной бросок.
 2. Засчитывает попадание.
 3. Не засчитывает попадание.
10. Длина штрафной линии равняется:
1. 2,80 м.
 2. 4,00 м.
 3. 3,60 м.
11. Игроков на площадке в каждой команде (в баскетболе):
1. 10 человек.
 2. 6 человек.
 3. 5 человек.
12. На вбрасывание дается:
1. 6 секунд.
 2. 8 секунд.
 3. 5 секунд.
13. Этим жестом в баскетболе показывается:
1. Пробежка.
 2. Замена.
 3. Конец партии.
14. Этот жест в баскетболе указывает на:
1. Фол в нападении.
 2. Толчок.
 3. Прыжок с мячом.
15. Этим жестом в баскетболе показывается:
1. Что игрок получил фол.
 2. Что назначено два штрафных броска.
 3. Направление атаки.



Волейбол

16. В одном сете можно сделать полных замен:
1. 2.
 2. 3.
 3. 6.
17. Игроку задней линии можно в волейболе произвести атаку через сетку, находясь в зоне нападения:
1. Если мяч находится ниже верхнего края сетки.
 2. Если мяч находится выше верхнего края сетки.
 3. Только передать мяч двумя руками снизу.
18. Длина боковой линии волейбольной площадки:
1. 18 м.

2. 16 м.
3. 12 м.

19. Победителем в волейбольной партии (кроме 5 партии) является:?

1. Которая набрала 25 очков.
2. Которая набрала 25 очков и более с разницей в 2 очка.
3. Которая набрала 15 очков.

20. Таким жестом в баскетболе команду оповещают о:

1. Замене.
2. Конце партии.
3. Перерыве.



21. Этот жест в баскетболе означает:

1. Пробежка.
2. Замена.
3. Подача с площадки.



Настольный теннис

22. Теннисный стол находится на высоте от пола:

1. 76 см.
2. 78 см.
3. 80 см.

Легкая атлетика

23. Вес гранаты у юношей:

1. 500 гр.
2. 600 гр.
3. 700 гр.

24. Студенты группы должны находиться во время метания гранаты:

1. Справа от метящего.
2. Слева от метящего.
3. За спиной метящего.

25. Длина л/а круга на стандартном стадионе:

1. 300 м.
2. 400 м.
3. 500 м.

26. Обувь в которой соревнуются бегуны на короткие дистанции:

1. Бутсы.
2. Кроссовки.
3. Шиповки.
4. Тапочки.

27. Дальше всего метают:

1. Молот.

2. Диск.
3. Копьё.

Лыжная подготовка

28. Лыжный инвентарь не используется в:

1. Биатлоне.
2. Спортивном ориентировании.
3. Прыжках с трамплина.
4. Фристайле.
5. Триатлоне.

29. Какие качества вырабатывает лыжник повторным методом:

1. Ловкость.
2. Быстрота
3. Силу.

Критерии оценивания

Общее количество правильных ответов – **29**

25-29 правильных ответов – оценка **«отлично»**

20-24 правильных ответов – оценка **«хорошо»**

15-19 правильных ответов – оценка **«удовлетворительно»**

Менее 15 правильных ответов – оценка **«неудовлетворительно»**

ТЕСТ по теоретическому разделу учебной дисциплины «Физическая культура»

Инструкция

Внимательно прочитайте вопросы и выберите один правильный ответ.

Ответ запишите в бланк.

Время выполнения теста – 20 мин

Вариант - 5

1. Работа над состоянием морфологических и функциональных свойств и качеств, лежащих в основе определения возрастных особенностей, физической силы и выносливости организма это:

1. Физическое развитие.
2. Рост человека.
3. Физические качества.

2. Главная причина травматизма в атлетической гимнастике:

1. Отсутствие подготовки.
2. Отсутствие страховки.
3. Отсутствие техники.

3. Состояние, возникающее при недостаточном снабжении тканей организма кислородом:

1. Гипоксия.
2. Гиподинамия.
3. Гиперемия (покраснение).

4. Лица без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья с недостаточным физическим развитием и недостаточной подготовленностью относятся к:

1. Специальной медицинской группе.
2. Основной медицинской группе.
3. Подготовительной медицинской группе.

5. Соотношение по которому можно определить избыточный вес человека:

1. Веса и окружности грудной клетки.
2. Возраста и веса.
3. Веса и роста.

Баскетбол

6. Вес баскетбольного мяча должен быть:

1. 570-670 грамм
2. 550-650 грамм
3. 567-650 грамм

7. Судья засчитывает трёх очковый бросок в случае, когда:

1. Игрок отталкивается из-за штрафной линии и приземляется в кругу.
2. Игрок отталкивается из-за трёх очковой дуги и приземляется внутри дуги.
3. Игрок отталкивается от линии трёх очковой дуги и приземляется внутри дуги.

8. Какие размеры имеет баскетбольная площадка.

1. 16x32 м

2. 15x28 м
3. 15x30 м

9. После ловли мяча игрок в движении или ведения перед броском может сделать:

1. 3 шага
2. 4 шага
3. 2 шага

10. Этим жестом показывается:

1. Двойное ведение.
2. Пробежка.
3. Задержка мяча.



11. Разновидность фолла определяется этим жестом

1. Технический фол.
2. Пробежка.
3. Обоюдный фол.



12. Этим жестом показывается:

1. Минутный перерыв.
2. Технический фол.
3. Замену.



Волейбол

13. Полных замен в одном сете можно сделать:

1. 2.
2. 3.
3. 6.

14. Блокировать подачу

1. Можно.
2. Можно, только выше верхнего края сетки.
3. Нельзя.

15. Размер волейбольной площадки:

1. 10x20 м.
2. 9x18 м.
3. 8x16 м.

16. подача в волейболе не бывает:

1. Верхняя прямая.
2. Боковая волнистая.
3. Нижняя прямая.

17. Во время игры на площадке с каждой стороны играет:

1. 6 чел.

2. 5 чел.
3. 12 чел.

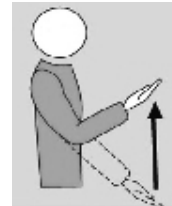
18. Этот жест в волейболе означает:

1. Мяч в поле.
2. Мяч «За».
3. Спорный мяч.



19. Этот жест в волейболе показывает, что:

1. Мяч захвачен или брошен.
2. Прыжок с мячом.
3. Спорный мяч.



20. Этот жест в волейболе показывает, что:

1. Было использовано 4 перерыва.
2. Было 4 касания.
3. Правило 4 секунд.



21. Этим жестом волейбольной команде дается право:

1. На перерыв.
2. На двойное касание.
3. На замену.



Настольный теннис

22. Высота сетки для настольного тенниса:

1. 150 мм
2. 152 мм
3. 155 мм

Легкая атлетика

23. Студент может начинать метание гранаты:

1. Когда судья в поле поднял флажок вверх.
2. Когда судья в поле опустил флажок вниз.
3. Когда судья в поле машет флажком над головой.

24. Не метают:

1. Диск.
2. Копье.
3. Ядро
4. Молот.

25. Этот вид эстафеты не проводят на официальных соревнованиях по л/а:

1. 4x100 м
2. 4x400 м
3. 4x800 м

Лыжная подготовка

26. Самая длинная дистанция которую бегут мужчины на официальных соревнованиях по л/г:

1. 50 км
2. 70 км
3. 30 км

27. Укажите температуру воздуха, при которой противопоказаны занятия по лыжной подготовке:

1. Температура -20° с, без ветра.
2. Температура -22° с, без ветра.
3. Температура -17° с, с ветром.

28. Лыжный инвентарь не используется в:

1. Биатлоне.
2. Спортивном ориентировании.
3. Прыжках с трамплина.
4. Фристайле.
5. Триатлоне.

29. Какие качества вырабатывает лыжник повторным методом:

1. Ловкость.
2. Быстрота
3. Силу.

Критерии оценивания

Общее количество правильных ответов – **29**

25-29 правильных ответов – оценка **«отлично»**

20-24 правильных ответов – оценка **«хорошо»**

15-19 правильных ответов – оценка **«удовлетворительно»**

Менее 15 правильных ответов – оценка **«неудовлетворительно»**

ТЕСТ по теоретическому разделу учебной дисциплины «Физическая культура»

Инструкция

Внимательно прочитайте вопросы и выберите один правильный ответ.

Ответ запишите в бланк.

Время выполнения теста – 20 мин

Вариант – 6

1. Часть воспитания, специально направленная на физическое развитие и совершенствование людей – это:

1. Трудовое воспитание.
2. Физическая подготовка.
3. Физическое воспитание.

2. Соединения, в которых осуществляется движение опорно-двигательного аппарата, это:

1. мышцы.
2. кости.
3. суставы.

3. Состояние полного социального, психологического и физического благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков определяет:

1. Здоровье человека.
2. Социальный статус человека.
3. Психику человека.

4. Состояние благополучия человека, когда все органы в порядке, функционируют в норме и обладают резервом:

1. Социальное благополучие.
2. Физическое благополучие.
3. Психическое благополучие.

Баскетбол

5. Действия судьи, если игрок одной из команд наступил на линию при вбрасывании из аута:

1. Требуется повторить игрока ввести мяч в игру.
2. Передает мяч сопернику.
3. Судья не считает действия игрока ошибкой.

6. Если во время игры в одной из команд на площадке играет 6 человек, то судья:

1. Дает свисток, предлагает 6 игроку покинуть площадку, и игра продолжается.
2. Ждет ошибку одного из игроков, дает свисток и предлагает покинуть площадку 6 игроку.
3. Дает свисток, назначает технический фол и предлагает 6 игроку покинуть площадку.

7. Максимальное количество очков можно набрать в баскетболе за одну атаку:

1. 2 очка.
2. 3 очка.
3. 4 очка.

8. Такой системы защиты не бывает в баскетболе:

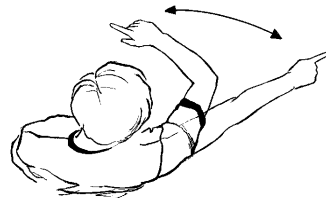
1. Зонной.
2. Общей.
3. Личной.

9. На штрафной бросок отводится:

1. 8 секунд.
2. 5 секунд.
3. 3 секунды.

10. Этот жест в баскетболе показывается в случае:

1. Возвращения мяча в тыльную зону.
2. Задержки мяча.
3. Двойного ведения.



11. В баскетболе этим жестом назначается:

1. один штрафной бросок.
2. 3-х очковый бросок.
3. два штрафных броска.



12. Этот жест в баскетболе означает что:

1. До конца атаки 24 секунды.
2. 24 секунды кончились.
3. 24 очка.



13. Этим жестом начинается игра:

1. Игра.
2. Мяч вернулся в тыловую зону.
3. Новый отсчёт 24 секунд.



Волейбол

14. В волейболе дается игроку на выполнение подачи, после свистка судьи:

1. 3 секунды.
2. 5 секунд.
3. 8 секунд.

15. Высота волейбольной сетки для мужчин:

1. 2,40 м
2. 2,42 м
3. 2,43 м

16. Высота волейбольной сетки для женщин:

1. 2,22 м
2. 2,24 м
3. 2,28 м

17. Противодействие нападающему удару, это:

1. Перемещение.
2. Заслон.
3. Блокирование.

18. Игроки которым находясь на площадке запрещается заступать за 3-х метровую линию при нападающих действиях:

1. Игрокам передней линии.
2. Запасным игрокам.
3. Игрокам задней линии.

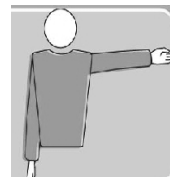
19. Этим жестом в волейболе указывается:

1. «Чужой» мяч.
2. Мяч ударился в трос.
3. Игрок коснулся сетки.



20. Этим жестом в волейболе показывается:

1. Подающая сторона.
2. Замена.
3. Зайти на площадку.



21. В волейболе показывают этот жест, когда:

1. мяч ушёл в аут.
2. двойное ведение.
3. пробежка.



Настольный теннис

22. Диаметр мяча в настольном теннисе:

1. 38 мм
2. 40 мм
3. 42 мм

Легкая атлетика

23. К спринту не относится дистанция ...

1. 100 м.
2. 400 м.
3. 800 м.

24. Стипель-чез в легкой атлетике это:

1. Барьерный бег.
2. Спортивная ходьба.
3. Бег 3000 м с препятствиями.

25. Основное физическое качество, развивающееся у бегунов стайеров, это:

1. Выносливость.
2. Быстрота.
3. Координация.

26. Студенту разрешается выполнить метание:

1. Когда судья в поле поднял флажок вверх.
2. Когда судья в поле опустил флажок вниз.
3. Когда судья в поле машет флажком над головой.

Лыжная подготовка

27. Самая длинная дистанция у женщин в лыжных гонках:

1. 25 км
2. 50 км
3. 30 км

28. Самая длинная дистанция у мужчин в лыжных гонках:

1. 50 км
2. 70 км
3. 30 км

29. Укажите температуру воздуха, при которой противопоказаны занятия по лыжной подготовке:

1. Температура -20°C , без ветра.
2. Температура -22°C , без ветра.
3. Температура -17°C , с ветром

Критерии оценивания

Общее количество правильных ответов – **29**

25-29 правильных ответов – оценка «**отлично**»

20-24 правильных ответов – оценка «**хорошо**»

15-19 правильных ответов – оценка «**удовлетворительно**»

Менее 15 правильных ответов – оценка «**неудовлетворительно**»

**ОТВЕТЫ на ТЕСТ по теоретическому разделу
учебной дисциплины «Физическая культура»**

1 вариант	2 вариант	3 вариант	4 вариант	5 вариант	6 вариант
1. 2	1. 1	1. 2	1. 1	1. 1	1. 3
2. 1	2. 2	2. 2	2. 2	2. 2	2. 3
3. 3	3. 1	3. 2	3. 2	3. 1	3. 1
4. 3	4. 1	4. 3	4. 2	4. 3	4. 2
5. 3	5. 3	5. 2	5. 2	5. 3	5. 2
6. 1	6. 2	6. 2	6. 3	6. 3	6. 3
7. 2	7. 3	7. 1	7. 2	7. 2	7. 3
8. 3	8. 3	8. 1	8. 2	8. 2	8. 2
9. 2	9. 2	9. 2	9. 3	9. 3	9. 2
10.3	10.3	10.2	10.3	10.2	10.1
11.2	11.2	11.2	11.3	11.3	11.1
12.2	12.3	12.3	12.3	12.1	12.2
13.3	13.3	13.2	13.2	13.2	13.3
14.3	14.1	14.2	14.1	14.3	14.3
15.3	15.2	15.2	15.1	15.2	15.3
16.3	16.2	16.1	16.2	16.2	16.2
17.2	17.1	17.2	17.1	17.1	17.3
18.2	18.2	18.3	18.1	18.3	18.3
19.1	19.1	19.3	19.2	19.1	19.3
20.3	20.2	20.2	20.2	20.2	20.1
21.3	21.1	21.1	21.2	21.1	21.1
22.1	22.1	22.4	22.3	22.2	22.2
23.1	23.3	23.1	23.3	23.1	23.3
24.2	24.2	24.2	24.3	24.3	24.3
25.2	25.3	25.3	25.2	25.3	25.1
26.3	26.3	26.3	26.3	26.1	26.1
27.1	27.3	27.2	27.3	27.2	27.3
28.3	28.3	28.3	28.5	28.5	28.1
29.4	29.1	29.1	29.2	29.2	29.2

25-29 правильных ответов – оценка «отлично»

20-24 правильных ответов – оценка «хорошо»

15-19 правильных ответов – оценка «удовлетворительно»

Менее 15 правильных ответов – оценка «неудовлетворительно»

Контрольные нормативы по баскетболу

приложение №1

№ т/п	Виды упражнений	Оценка								
		I курс (9 класс)			II курс (11 класс) II курс (9 класс)			III курс(11 класс) III курс(9 класс)		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Челночный бег 10х10 м/сек. -юноши -девушки	28,5 33	27,5 32	26,5 31	28 32	27 31	26 30	27,5 31	26,5 30	25,5 29
2.	Передача мяча в тройках со сменой мест за 30 сек. -юноши/расстояние 9 м /раз/ -девушки/расстояние 6 м /раз/	18 20	20 22	22 24	20 22	22 24	24 26	22 24	24 26	26 28
3.	Ведение мяча левой и правой рукой с обводкой трех баскетбольных кругов на площадке с броском в кольцо /сек./ -юноши -девушки	10,0 12,5	9,0 11,0	8,0 10,0	9,5 11,5	8,5 10,0	7,5 9,0	9,0 11,0	8,0 9,0	7,0 8,0
4.	Штрафной бросок из 10 бросков -юноши -девушки (1 курс 9кл. -на 1 м ближе к щиту)	1 1	2 2	3 3	2 1	3 2	4 3	3 2	4 3	5 4
5.	Пять бросков мяча в кольцо сбоку от щита: I курс – со второго уса 3 –х секундной зоны II курс- с точки между 2 усом трапеции и углом волейбольной площадки III курс- с угла волейбольной площадки -юноши и девушки	1	2	3	1	2	3	1	2	3
6.	Броски из-за 6 метровой линии/ из 10 бросков -юноши -девушки (1 курс 9 класс на 1,5 м ближе к щиту)	3 кас 3 кас	5 кас 5 кас	1 1	5 кас 3 кас	1 5 кас	2 1	1 5 кас	2 1	3 2

Контрольные нормативы по волейболу

№ п/п	Виды упражнений	Оценка								
		I курс (9 класс)			I курс (11 класс) II курс (9 класс)			II курс(11 класс) III курс(9 класс)		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег «Елочка» /челнок/ -юноши -девушки	28,5 32,0	27,0 30,0	25,5 29,0	28,0 31,0	26,5 29,0	25,0 28,0	27,0 30,0	25,5 28,5	24,5 27,0
2.	Верхняя прямая подача мяча из 5 подач-юноши - Попасть в зону 1-6-5 - попасть в баскетбольный круг	1	2	3	2	3	4	1	2	3
3.	Верхняя прямая подача или нижняя прямая подача мяча из 5 подач - девушки - попасть в зону 1-6-5 - попасть в площадку	1	2	3	1	2	3	2	3	4
4.	Передача мяча 2-мя руками поочередно сверху и снизу над головой, 1,5 – 2 метра высотой -юноши -девушки				10 7	15 10	20 12	15 10	20 12	30 15
5.	Передача мяча любым способом через сетку -юноши -девушки	10 8	20 12	30 15	15 10	25 14	35 18	20 12	30 16	40 20
6.	Прием мяча 2-мя руками снизу из зоны 6 в зону 3 (из пяти подач) -юноши– 1 курс (9 класс) любым способом -девушки– 1 курс (9 класс) любым способом	1 1	2 2	3 3	1 1	2 2	3 3	2 2	3 3	4 4
7.	Нападающий удар из 5 раз попасть в площадку -юноши - 1 курс (9 класс) не сильный удар -девушки - 1 курс (9 класс) не сильный удар	1 1	2 2	3 3	1 1	2 2	3 3	2 2	3 3	4 4

Контрольные нормативы по легкой атлетике и лыжной подготовке

№ п/п	Виды упражнений	Оценка								
		I курс (9 класс)			1 курс (11 класс) II курс (9 класс)			II курс(11 класс) III курс(9 класс)		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег на 100м. - юноши - девушки	15,5 18,5	14,5 17,5	13,8 16,5	15,0 18,2	14,3 17,3	13,5 16,2	14,9 18,0	14,0 17,2	13,3 16,0
2.	Бег на 500м. 300м. - юноши - девушки	1:40 1:23	1:35 1:17	1:25 1:07	1:37 1:18	1:32 1:12	1:22 1:02	1:35 1:15	1:30 1:10	1:20 1:00
3.	Бег на 800м. 400м. - юноши - девушки	3:05 2:00	2:50 1:50	2:40 1:40	3:05 2:00	2:50 1:50	2:40 1:40	3:00 1:50	2:45 1:40	2:30 1:30
4.	Бег на 1000м. 500м. - юноши - девушки	4:20 2:40	4:00 2:25	3:40 2:10	4:10 2:35	3:50 2:20	3:30 2:05	4:00 2:30	3:40 2:15	3:20 2:00
5.	Бег на 3000м. 2000м. - юноши - девушки	15:30 16:40	14:20 14:50	13:10 12:50	15:10 15:40	14:00 13:50	12:55 11:30	15:00 14:30	13:50 12:30	12:40 10:30
6.	Марш – бросок 6км. 3км. - юноши - девушки	35 24:30	33 22:30	31 20:30	34 23:30	32 21:30	30 19:30	32 23	30 20	28 18
7.	Прыжки в высоту с разбега - юноши - девушки	100 75	115 90	125 100	120 95	125 100	130 105	125 100	130 110	135 115
8.	Прыжки в длину с разбега - юноши - девушки	3:50 2:50	3:90 2:90	4:20 3:10	4:00 2:90	4:20 3:10	4:40 3:30	4:10 3:00	4:30 3:20	4:50 3:40
9.	Бег на лыжах 3км. 2км. 5км. 3км. - юноши - девушки - юноши - девушки	18:30 15:30 30:00 24:00	16:30 14:30 28:00 21:00	15:30 13:30 26:30 19:30	17:30 14:30 29:00 22:00	15:30 13:30 27:00 20:00	15:00 12:30 25:30 18:30	16:30 14:00 28:30 21:30	15:00 13:00 26:30 19:30	14:30 12:00 25:00 18:00

Контрольные нормативы по ШФП

№ п/п	Виды упражнений	Оценка								
		I курс (9 класс)			1 курс (11 класс) II курс (9 класс)			II курс(11 класс) III курс(9 класс)		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Приседание с собственным весом с выносом прямых рук вперед/сек./ 60 раз – юноши 50 раз – девушки	65 61	60 55	55 51	63 59	57 54	52 50	60 58	56 53	51 48
2.	Прыжки через гимнастическую скамейку с двух ног /сек./ 60 раз – юноши 50 раз – девушки	55 54	43 42	37 38	53 52	39 40	35 36	50 50	38 38	33 33
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине /кол-во раз/ в минуту. - юноши - девушки	20 15	30 25	40 35	25 20	35 30	45 40	30 25	40 35	50 45
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу /раз/ - юноши От гимнастической скамейки /раз/ -девушки	25 6	30 18	35 10	30 8	35 10	40 12	35 10	40 12	45 15
5.	Гиревой спорт- длинный цикл, толчок, рывок.	По таблице								
6.	Подтягивание на перекладине. - юноши	6	8	10	8	10	12	10	12	15
7.	Прыжки через скакалку на двух ногах не ниже среднего темпа, без остановки - девушки /мин./	0:45	1:10	1:30	1:00	1:30	1:45	1:30	1:45	2:00
8.	Вращение обруча вокруг туловища –дев. /мин./	2:30	3:00	3:30	3:00	3:30	4:00	3:30	4:00	4:30
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях -юноши	8	10	12	10	12	15	12	15	17
10.	Прыжки в длину с места /см./ - юноши -девушки	215 145	225 155	235 170	215 145	225 155	235 170	225 150	235 165	240 175

Контрольные нормативы
по физической подготовке для студентов
IV курса (9 класс), III курса (11 класс)

№ п/п	Виды упражнений	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
1	Подтягивание на перекладине -юноши/раз/	10	12	14
2	Поднимание гири по длинному циклу, толчок, рывок	По таблице		
3	Челнок 10×10 м./сек./ - юноши	27	26	25
	- девушки	30	29	28
4	Упражнение АСУ за 1 мин. - юноши	44	48	52
	- девушки	30	34	38
5	Приседание с собственным весом /сек./ - юноши 60 раз	60	55	51
	- девушки 50 раз	60	53	48
6	Прыжки через гимнастическую скамейку /сек./ - юноши 60 раз	46	37	32
	- девушки 50 раз	46	37	32
7	Прыжки в длину с места /см./ - юноши	225	235	245
	- девушки	155	170	180
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой ноги закреплены /раз в минуту/ - юноши	30	40	50
	- девушки	25	35	45
9	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу /раз/ - юноши	40	45	50
	-девушки от гимнаст. скамейки /раз/	12	15	17
10	Прыжки через скакалку не ниже среднего темпа без остановки - девушки	1:35	1:50	2:15
11	Вращение обруча на поясе - девушки	3:30	4:30	5:00
12	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	12	15	18
13	Передача волейбольного мяча в стену или в баскетбольном кругу поочередно 2-мя руками снизу и сверху - юноши	15	20	30
	-девушки	10	15	20
14	Штрафной бросок - 10 бросков			

	- юноши	3	4	5
	-девушки	2	3	4

приложение №1

КОНТРОЛИРУЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЗА СЕМЕСТР

Промежуточная аттестация по физической культуре проходит в форме дифференцированного зачета, окончательная оценка складывается на основе рейтинговой системы, которая охватывает разные стороны деятельности студента по совершенствованию своих физических качеств, качеств личности и популяризации здорового образа жизни.

Основная и подготовительная группы

Методика расчета семестровой оценки по физической культуре

Расчет семестровой оценки по физической культуре проводится следующим образом. В каждом блоке программы выделяются основные наиболее трудные контрольные нормативы, которые определяют развитие главных физических качеств, таких как быстрота, сила, выносливость. Рейтинг этих видов программы определяются в виде коэффициентов. Остальные контрольные нормативы, предусмотренные программой физической культуры и графиком учебного процесса на предстоящий семестр, оцениваются по пятибалльной системе.

1. Расчет оценки «отлично» за семестр определяется суммой набранных баллов при сдаче контрольных тестов за текущий семестр согласно графику учебного процесса. Данная сумма должна быть равна контрольному количеству баллов, которые слагаются из:

- Суммы баллов трудных (рейтинговых) нормативов
- Суммы баллов остальных нормативов

$$5 \times K = C,$$

где K – рейтинговый коэффициент норматива, C – сумма баллов.

$$5 \times \Pi = C,$$

где Π количество нормативов, C - сумма баллов.

$C + C = C$ – сумма контрольного количества баллов за семестр.

2. Расчет оценки «хорошо» и «удовлетворительно» за семестр производится по той же схеме.

3. За несданный норматив и сданный на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

Например, подтягивание на перекладине (тест по силовой подготовке с коэффициентом 5). Если студент выполняет тест на «отлично» - он получает 25 баллов, «хорошо» - 20 баллов, «удовлетворительно» - 15 баллов.

За семестр студент должен набрать сумму баллов, соответствующую на оценку.

В учебный журнал выставляются текущие оценки за выполнение контрольных тестов по всем разделам программы, а в семестровую ведомость ставится количество баллов в зависимости от рейтинга контрольного теста.

Если студент в течение семестра сдает все контрольные нормативы на «отлично», ему ставится оценка за семестр «отлично». Если он не сдаст на «отлично» один или несколько тестов, тогда не набирает положенной суммы на оценку «отлично», в этом случае студенту дается возможность за счет своей активной двигательной деятельности дополнить сумму баллов за семестр. Студент может набрать дополнительные баллы:

- За участие в соревнованиях внутри колледжа – 20 баллов
- За участие в соревнованиях района – 30 баллов
- За участие в соревнованиях города – 40 баллов
- За участие в соревнованиях Пермского края и Уральского региона – 50 баллов
- За регулярные посещения занятий в спортивных секциях колледжа – до 100 баллов
- За регулярные посещения занятий в тренажерном зале общежития (или в другой зал вне колледжа) – до 70 баллов
- За выполнение взрослых спортивных разрядов
 - КМС – 500 баллов
 - I разряд – 200 баллов
 - II разряд – 120 баллов
 - III разряд – 80 баллов
- За улучшение личного результата – 5 баллов
- За побитие рекорда учебной группы – 30 баллов
- За побитие рекорда колледжа – 100 баллов

Кроме этого, предусмотрены поощрительные баллы, т.е. преподаватель может прибавить студенту к общей сумме до 30 баллов за активность на занятиях физической культурой в течение семестра или активную помощь в работе кабинета физкультуры. Это помощь в организации и проведении физкультурно-массовых и спортивно-оздоровительных мероприятий или оформлении наглядной спортивной информации, за общественную работу – физорг группы и т.д.

Кроме поощрения, есть система штрафных санкций:

- Студент, опоздавший на занятие или присутствующий без спортивной формы, лишается 3-5 баллов.
- Студент, пропустивший занятие без уважительной причины, лишается 10 баллов.
- Студент, заявленный на соревнования колледжа и не явившийся по неуважительной причине, лишается 20 баллов. Неявка на соревнования района, города, Пермского края – лишается 30-50 баллов

В итоге за семестр получается общая сумма баллов по всем разделам работы, по которой определяется итоговая оценка за семестр по дисциплине.

На учебный год устанавливаются следующие рейтинговые коэффициенты

Остальные контрольные тесты по всем блокам программы считаются с коэффициентом один.

К обучающимся специальной медицинской группы рейтинговая система не применяется.