МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КУЗБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Т.Ф. ГОРБАЧЕВА»

филиал КузГТУ в г. Прокопьевске

Подписан:
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ " КУЗБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Т.Ф. ГОРБАЧЕВА"
Дата: 2023.09.12 16:10:27+07'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
_____ Е.Ю. Пудов
«28» 08 2023 г.

Фонд оценочных средств по дисциплине

Физическая культура

Специальность «13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)»

Присваиваемая квалификация
«Техник»

Формы обучения
очная

Прокопьевск, 2023

Фонд оценочных средств обсужден на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от «26» 08 2023 г.

Заведующий кафедрой
социально-гуманитарных дисциплин Д.Н. Михеев

Согласовано учебно-методической комиссией
Протокол № 1 от «26» 08 2023 г.

Заместитель директора по учебной работе Е.С. Голикова

1. Перечень компетенций осваиваемых в процессе изучения дисциплины (модуля)

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
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

2. Паспорт фонда оценочных средств

№	Наименование разделов дисциплины	Содержание (темы) раздела	Код компетенции	Результаты, необходимые для формирования соответствующей компетенции	Форма текущего контроля результатов, необходимых для формирования соответствующей компетенции
1	**Раздел 1 . Физическая культура, как часть культуры общества и человека**	**Тема 1.1** Современное состояние физической культуры и спорта **Тема 1.2** Здоровье и здоровый образ жизни **Тема 1.3** Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья **Тема 1.4** Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья **Тема 1.5** Физическая культура в режиме трудового дня	ОК 01 ОК 04 ОК 08	**Личностные:** - толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности -бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. **Метапредметные:** -умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; -владение навыками познавательной, учебно - исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения	- выполнение конспекта, - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - защита реферата, - составление кроссворда, - фронтальный опрос, - контрольное тестирование, -составление комплекса упражнений, - оценивание практической работы, - тестирование, - тестирование (контрольная работа по теории), - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов, - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение), - сдача нормативов ГТО.

		Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка		проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; **Предметные:** -владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; -владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	
2	**2 . Легкая атлетика**	Кроссовая подготовка Спринтерский бег Метание снарядов Прыжок в длину	ОК 01 ОК 04 ОК 08	**Личностные:** - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенст-	- выполнение конспекта, - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,

		с разбега способом «согнув ноги» Эстафетный бег Легкоатлетическое многоборье		вовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь. **Метапредметные:** - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; **Предметные:** - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в иг-	- защита реферата, - составление кроссворда, - фронтальный опрос, - контрольное тестирование, -составление комплекса упражнений, - оценивание практической работы, - тестирование, - тестирование (контрольная работа по теории), - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов, - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение), - сдача нормативов ГТО.

				ровой и соревновательной деятельности	
3	**3. Лыжная подготовка.**	Попеременный двухшажный ход Одновременные хода в лыжных гонках Способы торможения в лыжных гонках Положение лыжника при прохождении спуска Прохождение поворотов на лыжной трассе	ОК 01 ОК 04 ОК 08	**Личностные:** - толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь. **Метапредметные:** - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты - владение навыками познавательной, учебно - исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания **Предметные:** - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической ра-	- выполнение конспекта, - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - защита реферата, - составление кроссворда, - фронтальный опрос, - контрольное тестирование, -составление комплекса упражнений, - оценивание практической работы, - тестирование, - тестирование (контрольная работа по теории), - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов, - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение), - сдача нормативов ГТО.

				ботоспособности, физического развития и физических качеств.	
4	**4.Спортивные игры**	Волейбол Баскетбол Настольный теннис	ОК 01 ОК 04 ОК 08	**Личностные:** − сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; − бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; − эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; − навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности − принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. **Метапредметные:** − умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; − умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; − умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других	- выполнение конспекта, - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - защита реферата, - составление кроссворда, - фронтальный опрос, - контрольное тестирование, -составление комплекса упражнений, - оценивание практической работы, - тестирование, - тестирование (контрольная работа по теории), - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов, - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение), - сдача нормативов ГТО.

				участников деятельности, эффективно разрешать конфликты. **Предметные:** − владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; − умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); − владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; − владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; − владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	
5	**5.ГТО**	Техника выполнения упражнений комплекса ГТО	ОК 01 ОК 04 ОК 08	**Личностные:** - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; **Метапредметные:**	- выполнение конспекта, - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - защита реферата, - составление кроссворда, - фронтальный опрос,

				- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты - владение навыками познавательной, учебно - исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания. **Предметные:** - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	- контрольное тестирование, -составление комплекса упражнений, - оценивание практической работы, - тестирование, - тестирование (контрольная работа по теории), - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов, - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение), - сдача нормативов ГТО.

3. Оценочные материалы при текущем контроле

3.1. Критерии оценивания теоретических знаний

При оценивании теоретических знаний по дисциплине «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки теоретических знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах (для студентов, относящихся к подготовительной и специальной медицинской группам по состоянию здоровья):

- выполнение творческих заданий (подготовка докладов и рефератов) – для студентов всех групп здоровья;
- создание мультимедийных презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- изучение теоретического материала и тестирование (в системе MOODLE);
- составление словаря терминов либо кроссворда;
- составление комплекса упражнений для лечебной и профилактической гимнастики (по своему заболеванию);
- участие в научных конференциях.

Контроль усвоения программного материала посредством ответов на контрольные вопросы, тестирования или выполнения реферата возможно для обучающихся подготовительной и специально медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине.

Требования к оформлению доклада

Доклад предоставляется в распечатанном виде, объёмом 3-5 страниц. Текст доклада должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный). Поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- 3, правое - 1,5.

Доклад должен включать в себя: введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Критерии оценки доклада:

Количество баллов / шкала оценивания	**Условия, при которых выставляется оценка**
90-100 / Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема доклада раскрыта полностью.
80-89 / Оценка 4 («хорошо»)	тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
60-79 / Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
0-59 / Оценка 2 («неудовлетворительно»)	содержании доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Доклад может быть представлен как доклад-презентация. Необходимо представить 5-7 слайдов. Время доклада -5 минут. Критерии оценки доклада такие же. Дополнительно оценивается презентация.

Оформление слайдов	**Параметры**
Стиль	Соблюдать единого стиля оформления.
Фон	Фон не должен быть слишком темным или ярким, чтобы не отвлекать внимания от содержания слайдов.
Использование цвета	Слайд не должен содержать более трех цветов. Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами.
Анимационные эффекты	При оформлении слайда использовать возможности ани-

	мации. Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов.
Представление информации	**Параметры**
Содержание информации	Слайд должен содержать минимум информации. Информация должна быть изложена доступным языком. Содержание текста должно точно отражать этапы выполненной работы. Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать. В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы. Текст должен соответствовать теме презентации.
Расположение информации на странице	Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре. Надпись должна располагаться под картинкой.
Размер шрифта	Для заголовка – не менее 24. Для информации не менее – 18. Лучше использовать один тип шрифта. Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом, подчеркиванием На слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами.
Выделения информации	На слайде не должно быть много выделенного текста (заголовки, важная информация).
Объем информации	Слайд не должен содержать большого количества информации. Лучше ключевые пункты располагать по одному на слайде.
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: – с таблицами – с текстом – с диаграммами

Критерии оценивания презентаций:

Количество баллов / шкала оценивания	**Условия, при которых выставляется оценка**
90-100 / Оценка 5 («отлично»)	выполненная презентация отвечает всем требованиям критериев
80-89 / Оценка 4 («хорошо»)	в презентации имеются незначительные нарушения или отсутствуют какие-либо параметры
60-79 / Оценка 3 («удовлетворительно»)	при оценивании половина критериев отсутствует

Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объёмом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1 (одинарный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля: верхнее – 2 см, нижнее – 2 см, левое- -2 см, правое – 2 см.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Время на защиту реферата: 5 минут.

Критерии оценивания реферата:

Количество баллов / шкала оценивания	**Условия, при которых выставляется оценка**
90-100 / Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
80-89 / Оценка 4 («хорошо»)	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
60-79 / Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка
0-59 / Оценка 2 («неудовлетворительно»)	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Выполнение тестирования

Критерии оценивания:

Количество баллов / шкала оценивания	**Условия, при которых выставляется оценка**
90-100 / Оценка 5 («отлично»)	если студент при тестировании дал 86-100 % правильных ответов
80-89 / Оценка 4 («хорошо»)	если студент при тестировании дал 75-85 % правильных ответов
60-79 / Оценка 3 («удовлетворительно»)	если студент при тестировании дал 66-74 % правильных ответов
0-59 / Оценка 2 («неудовлетворительно»)	если студент при тестировании дал менее 65 % правильных ответов

3.2. Критерии оценивания практических знаний

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Количество баллов / шкала оценивания	**Критерии оценивания**
90-100 / Оценка 5	движения или отдельные его элементы выполнены в соот-

(«отлично»)	ветствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
80-89 / Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
60-79 / Оценка 3 («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
0-59 / Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Количество баллов / шкала оценивания	**Критерии оценивания**
90-100 / Оценка 5 («отлично»)	обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
80-89 / Оценка 4 («хорошо»)	обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
60-79 / Оценка 3 («удовлетворительно»)	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
0-59 / Оценка 2 («неудовлетворительно»)	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

Уровень физической подготовленности

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским (основная и подготовительная) группам и рекомендаций врача.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки. Учитывается техника выполнения, правильность и своевременность применяемых элементов.

Количество баллов / шкала оценивания	**Критерии оценивания**
90-100 / Оценка 5 («отлично»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств
80-89/ Оценка 4 («хорошо»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата
60-79/ Оценка 3 («удовлетворительно»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств

Нормативы для оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	УРОВЕНЬ					
				ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
				3	4	5	3	4	5
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5, 2 и ниже	5,1 – 4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9 – 5,3	4,8 и выше
			17	5,2	5,0 – 4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0 – 7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3 – 8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,3	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195 – 210	230 и выше	160 и ниже	170 – 190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16	5 и ниже	9 – 12	15 и выше	7 и ниже	12 – 14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8 – 9	11 и выше	6 и ниже	13 – 15	18 и выше
			17	4	9-10	12	6	13-15	18

3.3. Оценочные средства при текущем контроле

Осенний семестр

Формы текущего контроля:

Формой промежуточной аттестации в первом семестре является другая форма контроля, в процессе которых определяются сформированность обозначенных в рабочей программе компетенций. Инструментом измерения сформированности компетенций является контрольные упражнения, показывающие физическую подготовленность студентов, усвоение теоретического материала.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. Учитывается техника выполнения, правильность и своевременность применяемых элементов. Обучающиеся занимающиеся в специальной медицинской группе оцениваются согласно критериям оценивания теоретических и практических знаний.

При изучении дисциплины «Физическая культура» для текущего контроля используются следующие разделы: «Лёгкая атлетика», «Атлетическая гимнастика. Гиревой спорт», «Лыжная подготовка», «Настольный теннис», «Баскетбол», «Волейбол», «Подготовка к сдаче норм ГТО» и заключается в следующем:

Перечень контрольных нормативов уровня физической подготовленности обучающихся 1 курса

№ п/п	Нормативы	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1 семестр							
Лёгкая атлетика							
1.	Бег на 30 м, с	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
Настольный теннис							
2	Набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол – во раз)	20	25	30	20	25	30
Лыжная подготовка							
3	Бег на лыжах на 5 км (мин, с), 3 км (мин, с) без у/в	29.00	27.30	25.50	23.00	21.00	19.00
Комплекс ГТО							
4	Челночный бег 3х10 м, с	8,3	8,0	7,3	9,7	9,3	8,4
2 семестр							
Баскетбол							
1.	Бросок набивного мяча 1 / 2 кг из – за головы (м)	6,5	7,5	9,5	5,0	6,5	10,5
Волейбол							
2.	Прыжки со скакалкой за 1' (количество раз)	110	120	130	115	125	140

Тестовые задания по Разделу 1

№ п/п	Задание	Ответ
1	Выберите один правильный вариант ответа. *Физическая культура - это*	1.использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности; **2.часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности;** 3.использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм; 4.образовательный урок в школе или колледже.
2	Выберите один правильный вариант ответа. *Здоровье – это (по определению ВОЗ):*	1. полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 2. **полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.** 3. отсутствие болезней или физических дефектов.

3	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *Основными ошибками в питании современного человека являются:*	**1. высокая калорийность продуктов;** **2. большое количество рафинированных продуктов;** 3. соблюдение режима питания; **4. недостаточное потребление фруктов и овощей;** **5. потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.**
4	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *К компонентам здорового образа жизни не относится:*	1. ежедневная двигательная активность; 2. закаливание; **3. наличие вредных привычек;** 4. соблюдение режима труда и отдыха; 5. рациональное питание; **6. гиподинамия.**
5	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:*	1. **заболевания пищеварительной системы;** 2. **сердечно-сосудистые заболевания**; 3. заболевания опорно-двигательного аппарата; 4. **заболевания органов дыхания**; 5. **физическая и психическая зависимость.**
6	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. *Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что*:	**1. повышаются адаптационные возможности организма**; 2. наступает физическое переутомление; 3. снижаются функциональные возможности сердечно – сосудистой системы; **4. улучшается функция внешнего дыхания.**
7	Выберите один правильный вариант ответа *Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:*	1. антропометрических показателей; 2. **пульсометрии;** 3. динамометрии; 4. спирометрии.
8	Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
	А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм	1. Йога
	Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей	2. Пилатес
	В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении не-	3.Стретчинг

	скольких раундов	
	Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	4. Атлетическая гимнастика
	Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц **А- 2, Б-4, В- 5, Г-1, Д- 3**	5. Табата
9	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. *Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что*:	**1. повышаются адаптационные возможности организма**; 2. наступает физическое переутомление; **3.** снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы; 4. **улучшается функция внешнего дыхания.**
10	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:*	**1. гиподинамия;** 2. рациональное питание; **3. стрессы;** **4. проживание в крупных мегаполисах;** 5.систематические физические нагрузки.

3.4. Оценочные средства при промежуточной аттестации

Весенний семестр

Формы текущего контроля:

Формой промежуточной аттестации во втором семестре - дифференцированный зачет, в процессе которых определяются сформированность обозначенных в рабочей программе компетенций. Инструментом измерения сформированности компетенций является контрольные упражнения, показывающие физическую подготовленность студентов, усвоение теоретического материала.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Критерии оценивания:

90-100 - посещение практических занятий в полном объеме (100%) и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как «отлично».

80-89 - посещение практических занятий в полном объеме (100%) и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как «хорошо»

60-79 - посещение практических занятий не в полном объеме (75%) и выполнение контрольно-

го упражнения с результатом, оцениваемым как «удовлетворительно»

0-59 - посещение практических занятий не в полном объеме (65%) и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как «неудовлетворительно».

Шкала оценивания для зачета

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	«незачтено»	«зачтено»		

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	«2»	«3»	«4»	«5»

Перечень контрольных нормативов уровня физической подготовленности обучающихся 1 курса

№ п/п	**Нормативы**	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1 семестр							
Лёгкая атлетика							
1	Бег 400 м, с	1.15	1.06	1.03	1.24	1.18	1.15
Лыжная подготовка							
2.	Кросс по пересеченной местности 5 км, 3 км (ГТО) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	19.15	18.30	17.30
2 семестр							
Баскетбол							
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине / Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	11	13	5	10	20
Волейбол							
2	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз)	25	30	35	20	25	30
Настольный теннис							
3	Набивание мяча тыльной стороной ракетки (кол – во раз)	20	25	30	20	25	30
Комплекс ГТО							
4.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (количество раз), (ГТО)	25	31	42	8	11	16
5.	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 7	До 8	До 9	До 7	До 8	До 9

Обучающие занимающиеся в специальной медицинской группе выполняют оздоровительную физическую культуру либо ЛФК (при своем заболевании) и теоретически изучают представленный материал в системе MOODLE.

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок (тестирования), полученных обучающимся по всем разделам в модулях в системе MOODLE, а так же:

Критерии оценивания:

Количество баллов / шкала оценивания	**Условия, при которых выставляется оценка**

90-100 / Оценка 5 («отлично»)	посещение практических занятий в полном объеме (100%) и имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия; выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятиях; обучающийся, не имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем. Занимается самостоятельно в спортивной секции (согласно своей медицинской группе), имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга; постоянно на занятиях демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра; выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе соревнований техникума между группами или организации спортивных мероприятий, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры; участие в научных конференциях разного уровня (при наличии диплома или сертификата призера и победителя), спортивных соревнованиях (шашки, шахматы, при наличии призовых мест).
80-89 / Оценка 4 («хорошо»)	посещение практических занятий в полном объеме (100%) и имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия; выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятиях; обучающийся, не имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем; постоянно на занятиях демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и развития физических и морально-волевых качеств в семестре; выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации занятия, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры; участие в научных конференциях разного уровня (при наличии диплома или сертификата участника).
60-79/ Оценка 3 («удовлетворительно»)	посещение практических занятий не в полном объеме (75%) и имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия; выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятиях; обучающийся, не имеющий выраженные отклонения в со-

	стоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены преподавателем физической культуры; продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и развития физических и морально-волевых качеств в течение семестра; частично выполняет все теоретические и иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.
0-59 / Оценка 2 («неудовлетворительно»)	посещение практических занятий не в полном объеме (65%) и не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия; не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры; обучающийся, не имеет выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены преподавателем физической культуры; не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств; не выполнял теоретические или иные задания преподавателя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

3.4.1 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Порядок организации проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлен в Положении о проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования в филиале КузГТУ.

Оценочные средства для формирования компетенции **ОК 01**
в процессе освоения дисциплины (модуля)

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

Задания закрытого типа

№ п/п	Задание	Ответ
1	Допишите предложение *Современный вариант лыж был создан примерно в: _____*	***XV веке н.э.***
2	Допишите предложение *День рождения лыжного спорта в России: _____*	***25 декабря 1895 год***
3	Допишите предложение *Подъем «лесенкой» применяется?_____*	***на крутых склонах***
4	Допишите предложение *Специальные военные лыжные подразделения впервые действовали в: _____*	***войне с белофиннами***
5	Допишите предложение *Вначале передвижение на лыжах осуществлялось при помощи? _____*	***шеста***

Задания открытого типа

№ п/п	Задание	Ответ
1	Выберите один правильный вариант ответа *Классические лыжные ходы включают ходы?*	1. бесшажные и двухшажные 2. спортивные и прогулочные 3. коньковые и полуконьковые **4. попеременные и одновременные**
2	Выберите один правильный вариант ответа *Одновременный двухшажный ход применяется:*	1. при совершении лыжных ходов 2. на плохо подготовленной лыжной дистанции 3. при плохом скольжении **4. на укатанной лыжне и ровных участках**
3	Выберите один правильный вариант ответа *Каким образом целесообразней располагаться преподавателю к занимающимся?*	1. спиной к занимающимся **2. лицом к занимающимся, зеркально** 3. боком к занимающимся 4. сидя на стуле
4	Выберите один правильный вариант ответа *Подъем обычным шагом в основном применяется:*	1. при мокром снежном покрове 2. при глубоком снежном покрове **3. на пологих склонах** 4. на крутых склонах
5	Выберите один правильный вариант ответа *Лыжные ходы с попеременной работой палками включают:*	1. коньковый ход 2. попеременный двухшажный ход 3. попеременный четырехшажный ход **4. попеременный двухшажный и четырехшажный ходы**

6	Выберите один правильный вариант ответа *Применение того или иного способа подъёма в большей степени зависит от:*	1. крутизны и длины склона **2. смазки лыж** 3. технической подготовленности лыжника 4. состояния снежного покрова
7	Выберите один правильный вариант ответа *Одним из основных средств изучения бесшажного хода является:*	**1. имитация бесшажного хода на месте** 2. многократное выполнение хода в целом 3. работа на тренажёрах 4. теоретическая подготовка
8	Выберите один правильный вариант ответа *Какой командой завершается упражнение?*	1. «Остановись!» 2. «Вольно!» 3. «Разойдись!» **4. «Стой!»**
9	Выберите один правильный вариант ответа *Общеразвивающие упражнения - это?*	**1. упражнения для различных частей тела** 2. упражнения в переползании 3. упражнения на кольцах 4. упражнения в балансировании
10	Выберите один правильный вариант ответа *Как называется положение, из которого должно выполняться ОРУ?*	1. «Правой – ВОЛЬНО!» 2. сомкнутая стойка 3. «Смирно!» **4. исходное положение**

Оценочные средства для формирования компетенции **ОК 04**
в процессе освоения дисциплины (модуля)

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

Задания закрытого типа

№ п/п	Задание	Ответ
1	Допишите предложение *Нельзя делать передачу партнеру, если он …*	***не смотрит на вас***
2	Допишите предложение *Как разыгрывается начало игры в волейболе?*	***подачей из-за лицевой линии***
3	Допишите предложение *Какие виды заслона существуют в баскетболе?*	***боковой, передний, задний***
4	Допишите предложение *Игрок, выигравший жребий, выбрал право подавать первым в первой партии. Что может выбрать его соперник в настольном теннисе?*	***сторону стола***
5	Допишите предложение *На какой высоте от пола должна находиться верхняя поверхность стола в настольном теннисе?*	***76 см***

Задания открытого типа

№ п/п	Задание	Ответ
1	Выберите один правильный вариант ответа *Какой должна быть высота сетки над игровой поверхностью стола в настольном теннисе?*	1. 15 см **2. 15,25 см** 3. 16 см 4. Правилами это не регулируется
2	Выберите один правильный вариант ответа *Прямой нападающий удар применяется для?*	1. передачи мяча **2. нападения** 3. защиты 4. подачи
3	Выберите один правильный вариант ответа *Как должен пролететь шар при подаче в настольном теннисе, чтобы она была признана правильной?*	1. над или вокруг комплекта **2. над комплектом сетки** 3. над или под комплектом сетки 4. под комплектом сетки
4	Выберите один правильный вариант ответа *Сколько очков должно быть разыграно в партии, чтобы подающий игрок (пара) стал принимающим?*	**1. 2** 2. 3 3. 4 4. 5
5	Выберите один правильный вариант ответа *Какое положение рук недопустимо для защитника?*	1. руки разведены в стороны 2. руки согнуты в локтях 3. одна рука поднята вверх, а вторая опущена вниз **4. руки опущены вниз**
6	Выберите один правильный вариант ответа *Назовите способы выбивания мяча?*	1. кулаком сверху **2. кистью сверху и снизу** 3. сзади через плечо 4. как получится
7	Выберите один правильный вариант ответа *Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права …*	1. выполнить передачу мяча партнеру 2. выполнить бросок мяча в кольцо

		3. возобновить ведение мяча 4. всё перечисленное верно
8	Выберите один правильный вариант ответа *Если после разрешения судьи на подачу в волейболе, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то …*	**1. подача считается проигранной** 2. подача повторяется этим же игроком 3. подача повторяется другим игроком этой же команды 4. игрок удаляется с площадки
9	Выберите один правильный вариант ответа *В каком случае в волейболе игрок может блокировать подачу?*	1. когда руки блокирующего находятся на своей стороне 2. когда подача выполняется в прыжке 3. **это запрещено правилами** 4. когда мяч касается сетки
10	Выберите один правильный вариант ответа *Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча в волейболе является ____*	1. прием игроком стойки волейболиста **2. своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения** 3. своевременное сгибание и разгибание ног 4. своевременное сгибание и разгибание рук

Оценочные средства для формирования компетенции **ОК 08**
в процессе освоения дисциплины (модуля)

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

Задания закрытого типа

№ п/п	Задание	Ответ
1	Допишите предложение *Перед началом финального усилия в метаниях спортсмен принимает положение …*	***«натянутого лука»***
2	Допишите предложение *Какие используются три варианта низкого старта в легкой атлетике: …*	***обычный, сближенный, растянутый.***
3	Допишите предложение *Длина зоны передачи эстафетной палочки в эстафетном беге составляет …*	***20 метров***
4	Допишите предложение *Играя в зоне нападения в баскетболе, нельзя выполнить передачу …*	***в свою зону защиты***
5	Допишите предложение *Что означает в баскетболе термин «дриблинг»?*	***ведение мяча***

Задания открытого типа

№ п/п	Задание	Ответ
1	Выберите один правильный вариант ответа *До скольких очков ведется счет в решающей партии в волейболе?*	1. до 11 **2. до 15** 3. до 20 4. до 25
2	Выберите один правильный вариант ответа *Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?*	1. 1 **2. 2** 3. 3 4. 4
3	Выберите один правильный вариант ответа *До скольки очков играется партия в настольном теннисе?*	1. до 7 **2. до 11** 3. до 15 4. до 21
4	Выберите один правильный вариант ответа *На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче в настольном теннисе?*	1. не менее 10 см 2. **не менее 16 см** 3. не менее 20 см 4. можно не подбрасывать
5	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа *При какой команде судьи - стартера бегун на короткой дистанции должен занять исходное положение для бега?*	1. «Занять исходную позицию!» 2. «Приготовиться!» **3. «На старт!»** 4. «Внимание!»
6	Выберите один правильный вариант ответа *Могут ли бегуны на короткую дистанцию бежать по одной дорожке стадиона?*	1. могут бежать после прохождения первого виража. 2. могут бежать по разрешению судьи 3. могут **4. не могут**
7	Выберите один правильный вариант ответа *На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч,*	1. не менее 0,5 м **2. не менее 1 м**

	должны находиться другие игроки в баскетболе?:	3. не менее 1,5 4. не менее 2 м
8	Выберите один правильный вариант ответа *Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только?*	**1. соперниками игрока, выполняющего бросок** 2. партнерами игрока, выполняющего броски 3. с одной стороны партнером, с другой стороны соперником 4. на усмотрение судьи
9	Выберите один правильный вариант ответа *За нарушения правил баскетбола, такие, как: «ведение двумя руками», «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает (дает) …?*	1. штрафной бросок в кольцо 2. предупреждение 3. **вбрасывание из-за боковой линии** 4. игра продолжается
10	Выберите один правильный вариант ответа *Какие применяются в волейболе перемещения?*	1. шагом, бегом, вперед-назад, приставным, скачком **2.** приставными, двойными шагами, падением, прыжком 3. **шагом, бегом, приставными, двойными шагами, скачком, прыжком** 4. прыжком, скачком, падением, приставным шагом