Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»

«Сыктывкарсавöрпромышленносьт техникум»
уджсикасöвелöданканму учреждение

Утверждаю
Зам. директора
_____М.А. Арцер
31.08.2021

Фонд оценочных средств по учебному предмету

ОУП. 06 Физическая культура

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессиям

15.01.09 Машинист лесозаготовительных и трелевочных машин
35.01.04 Оператор линий и установок в деревообработке
15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))
13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)
23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей
15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики

Разработчики:
Осадчий А.И., Холодюк К.К. преподаватели ГПОУ «СЛТ»

Сыктывкар
2021

1. Общие положения

Фонд оценочных средств, предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, по учебному предмету ОУП.06 Физическая культура.

Фонд оценочных средств, включает контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета и дифференцированного зачёта.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Основные показатели оценки результатов**
Умения: 1.Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; 2.Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; 3.Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.	Контрольные нормативы
Знать: 1.Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; 2.Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; 3.Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; 4.Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.	

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»

«Сыктывкарса в р промышленносьт техникум»
уджсикас вел дан канму учреждение

РАССМОТРЕНО
на заседании МК
«Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»
Протокол № 1от «31» августа 2021 г.
Председатель МК_____ Е.Е. Муравьева

УТВЕРДЖАЮ:
Зам. директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021г

Контрольно-оценочное средство

Форма контроля:	промежуточная аттестация
Форма промежуточной аттестации:	Зачет
Тип контрольного задания:	Практический зачет
Проверяемые результаты обучения:	У 1 – 3, З 1 - 4

Контроль и оценка результатов освоения предмета

учебные нормативы 1 курса (1 семестр)

По освоению навыков, умений, двигательных качеств

	Нормативы		
	Отлично 5	Хорошо 4	Удовлетв. 3
Бег: девушки 100 метров 500 метров 1000 метров 2000 метров	17.2 2.18 5.10 11.00	17.5 2.30 5.15 13.00	18.00 б/вр б/вр б/вр
Бег: юноши 100 метров 500 метров 1000 метров 2000 метров 3000 метров	14.9 1.30 3.45 8.30 12.30	15.3 1.39 3.50 8.40 14.00	15.9 2.06 б/вр б/вр б/вр
Подтягивание: юноши девушки	10 15	8 8	6 5
Пресс на гимнастическом мате: девушки юноши	 30 40	 22 35	 18 20
Отжимание: девушки юноши	 9 35	 7 30	 5 25
Пресс» на высокой перекладине: юноши	7	5	3
БАСКЕТБОЛ: штрафные броски (из 5): девушки юноши	 3 3	 2 2	 1 1
-ведение 2 шага и бросок в кольцо (из 5): девушки юноши	 5 5	 4 4	 3 3
ВОЛЕЙБОЛ: подачи (из 5): девушки юноши	 5 5	 4 4	 3 3
-жонглирование: девушки юноши	 5 10	 4 9	 3 8
игра в парах через сетку: девушки юноши	 5 10	 4 9	 3 8
ФУТБОЛ: -набивание мяча ногой	12	10	8

Тестовое задание к зачету №1

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание к зачету № 1</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 1</td></tr>
</table>

- Подтягивание на высокой перекладине
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание к зачету № 2</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 1</td></tr>
</table>

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Баскетбол – штрафной бросок

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание к зачету № 3</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 1</td></tr>
</table>

- Подтягивание на высокой перекладине
- Волейбол – подача мяча через сетку

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание к зачету № 4</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 1</td></tr>
</table>

- Пресс на гимнастическом мате
- Волейбол – подача мяча через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 5** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 1	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 6** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 1	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 7** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 1	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Волейбол – жонглирование мяча над собой

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 8** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 1	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на гимнастическом мате
- Волейбол – игра в парах через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 9** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 1	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Волейбол – игра в парах через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 10** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 1	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 11** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 1	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Волейбол – игра в парах через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 12** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 1	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Волейбол – подача мяча через сетку

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021
Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание к зачету №13</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 1</td></tr>
</table>

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021
Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание к зачету № 14</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 1</td></tr>
</table>

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 15** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 1	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Волейбол – жонглирование мяча над собой

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 16** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 1	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 17** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 1	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 18** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 1	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Волейбол – жонглирование мяча над собой

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 19** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 1	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Волейбол – подача мяча через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 20** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 1	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Волейбол – игра в парах через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»

«Сыктывкарса в р промышленносьт техникум»
уджсикас вел дан канму учреждение

РАССМОТРЕНО
на заседании МК
«Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»
Протокол № 1от «31» августа 2021 г.
Председатель МК_____ Е.Е. Муравьева

УТВЕРДЖАЮ:
Зам. директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021г

Контрольно-оценочное средство

Форма контроля: промежуточная аттестация
Форма промежуточной аттестации: Зачет
Тип контрольного задания: Практический зачет
Проверяемые результаты обучения: У 1 – 3, З 1 - 4

Контроль и оценка результатов освоения предмета
учебные нормативы 1 курса (2 семестр)

По освоению навыков, умений, двигательных качеств

		Нормативы		
		Отлично 5	Хорошо 4	Удовлетв. 3
Бег: девушки	100 метров	17.2	17.5	18.00
	500 метров	2.18	2.30	б/вр
	1000 метров	5.10	5.15	б/вр
	2000 метров	11.00	13.00	б/вр
Бег: юноши	100 метров	14.9	15.3	15.9
	500 метров	1.30	1.39	2.06
	1000 метров	3.45	3.50	б/вр
	2000 метров	8.30	8.40	б/вр
	3000 метров	12.30	14.00	б/вр
Подтягивание:				
юноши		10	8	6
девушки		15	8	5
Пресс на гимнастическом мате:				
девушки		30	22	18
юноши		40	35	20
Отжимание:				
девушки		9	7	5
юноши		35	30	25
Пресс» на высокой перекладине: юноши		7	5	3
БАСКЕТБОЛ:				
штрафные броски (из 5):				

девушки юноши	3 3	2 2	1 1
-ведение 2 шага и бросок в кольцо (из 5): девушки юноши	 5 5	 4 4	 3 3
ВОЛЕЙБОЛ: подачи (из 5): девушки юноши	 5 5	 4 4	 3 3
-жонглирование: девушки юноши	 5 10	 4 9	 3 8
игра в парах через сетку: девушки юноши	 5 10	 4 9	 3 8
ФУТБОЛ: -набивание мяча ногой	12	10	8

Тестовое задание к зачету № 2

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 1** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 2	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Футбол – набивание мяча

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание к зачету № 2</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 2</td></tr>
</table>

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Футбол – набивание мяча

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание к зачету № 3</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 2</td></tr>
</table>

- Подтягивание на высокой перекладине
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Футбол – набивание мяча

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание к зачету № 4</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 2</td></tr>
</table>

- Пресс на гимнастическом мате
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Футбол – набивание мяча

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание к зачету № 5</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 2</td></tr>
</table>

- Подтягивание на высокой перекладине
- Кувырок вперед
- Футбол – набивание мяча

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание к зачету № 6</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 2</td></tr>
</table>

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Кувырок вперед
- Футбол – набивание мяча

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание к зачету № 7</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 2</td></tr>
</table>

- Подтягивание на высокой перекладине
- Кувырок вперед
- Футбол – набивание мяча

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание к зачету № 8</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 2</td></tr>
</table>

- Подтягивание на высокой перекладине
- Кувырок вперед
- Футбол – набивание мяча

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание к зачету № 9</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 2</td></tr>
</table>

- Подтягивание на высокой перекладине
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Футбол – набивание мяча

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 10** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 2	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Футбол – набивание мяча

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 11** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 2	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Футбол – набивание мяча

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021
Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание к зачету № 12</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 2</td></tr>
</table>

- Подтягивание на высокой перекладине
- Кувырок вперед
- Футбол – набивание мяча

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021
Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание к зачету №13</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 2</td></tr>
</table>

- Пресс на гимнастическом мате
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Футбол – набивание мяча

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 14** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 2	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Футбол – набивание мяча

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 15** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 2	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Футбол – набивание мяча

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 16** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 2	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Футбол – набивание мяча

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 17** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 2	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Футбол – набивание мяча

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 18** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 2	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Кувырок вперед
- Футбол – набивание мяча

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 19** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 2	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Кувырок вперед
- Футбол – набивание мяча

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание к зачету № 20</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 2</td></tr>
</table>

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Кувырок назад
- Футбол – набивание мяча

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»

«Сыктывкарса в р промышленносьт техникум»
уджсикас вел дан канму учреждение

РАССМОТРЕНО
на заседании МК
«Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»
Протокол № 1от «31» августа 2021 г.
Председатель МК_____ Е.Е. Муравьева

УТВЕРДЖАЮ:
Зам. директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021г

Контрольно-оценочное средство

Форма контроля: промежуточная аттестация
Форма промежуточной аттестации: Зачет
Тип контрольного задания: Практический зачет
Проверяемые результаты обучения: У 1 – 3, З 1 - 4

Контроль и оценка результатов освоения предмета

Учебные нормативы 2 курса (3 семестр)

		Нормативы		
		отлично 5	Хорошо 4	Удовлет. 3
Бег: девушки	100 метров	17.0	17.3	17.9
	500 метров	2.15	2.25	б/вр
	1000 метров	5.05	5.12	б/вр
	2000 метров	11.30	12.30	б/вр
Бег: юноши	100 метров	14.8	15.0	15.17
	500 метров	1.25	1.32	2.00
	1000 метров	3.40	3.45	б/вр
	2000 метров	8.20	8.30	б/вр
	3000 метров	13.30	14.15	б/вр
Подтягивание:	юноши	13	11	6
	девушки	16	10	5
Пресс:	девушки	35	27	20
	юноши	45	40	35
Отжимание:	девушки	10	8	6
	юноши	40	35	30

Пресс» на высокой перекладине: юноши	7	5	3
БАСКЕТБОЛ: - штрафные броски (из 5) девушки юноши	 3 3	 2 2	 1 1
-ведение 2 шага и бросок в кольцо (из 5) девушки юноши	 4 5	 3 4	 2 3
ВОЛЕЙБОЛ: подачи (из 5) девушки юноши	 5 5	 4 4	 3 3
-жонглирование: девушки юноши	 6 10	 5 9	 4 8
-игра в парах девушки юноши	 6 10	 5 9	 4 8
ФУТБОЛ: -набивание мяча ногой	 13	 11	 10

Тестовое задание к зачету № 3

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 1** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 3	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание к зачету № 2</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 3</td></tr>
</table>

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Баскетбол – штрафной бросок

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание к зачету № 3</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 3</td></tr>
</table>

- Подтягивание на высокой перекладине
- Волейбол – подача мяча через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 4** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 3	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на гимнастическом мате
- Волейбол – подача мяча через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 5** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 3	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к тесту № 6** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 3	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 7** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 3	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Волейбол – жонглирование мяча над собой

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание к зачету № 8</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 3</td></tr>
</table>

- Пресс на гимнастическом мате
- Волейбол – игра в парах через сетку

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание к зачету № 9</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 3</td></tr>
</table>

- Подтягивание на высокой перекладине
- Волейбол – игра в парах через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 10** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 3	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 11** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 3	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Волейбол – игра в парах через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 12** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 3	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Волейбол – подача мяча через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету №13** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 3	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 14** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 3	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 15** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 3	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Волейбол – жонглирование мяча над собой

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 16** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 3	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание к зачету № 17** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 3	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Баскетбол – штрафной бросок

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021
Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание к зачету № 18</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 3</td></tr>
</table>

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Волейбол – жонглирование мяча над собой

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021
Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание к зачету № 19</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 3</td></tr>
</table>

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Волейбол – подача мяча через сетку

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание к зачету № 20</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 3</td></tr>
</table>

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Волейбол – игра в парах через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»

«Сыктывкарса в р промышленносьт техникум»
уджсикас вел дан канму учреждение

РАССМОТРЕНО
на заседании МК
«Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»
Протокол № 1от «31» августа 2021 г.
Председатель МК_____ Е.Е. Муравьева

УТВЕРДЖАЮ:
Зам. директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021г

Контрольно-оценочное средство

Форма контроля: промежуточная аттестация
Форма промежуточной аттестации: Дифференцированный зачет
Тип контрольного задания: Практический зачет
Проверяемые результаты обучения: У 1 – 3, З 1 - 4

Контроль и оценка результатов освоения предмета

Учебные нормативы 2 курса (4 семестр)

		Нормативы		
		отлично 5	Хорошо 4	Удовлет. 3
Бег: девушки	100 метров	17.0	17.3	17.9
	500 метров	2.15	2.25	б/вр
	1000 метров	5.05	5.12	б/вр
	2000 метров	11.30	12.30	б/вр
Бег: юноши	100 метров	14.8	15.0	15.17
	500 метров	1.25	1.32	2.00
	1000 метров	3.40	3.45	б/вр
	2000 метров	8.20	8.30	б/вр
	3000 метров	13.30	14.15	б/вр
Подтягивание:	юноши	13	11	6
	девушки	16	10	5
Пресс:	девушки	35	27	20
	юноши	45	40	35
Отжимание:	девушки	10	8	6
	юноши	40	35	30

Пресс» на высокой перекладине: юноши	7	5	3
БАСКЕТБОЛ: - штрафные броски (из 5) девушки юноши	 3 3	 2 2	 1 1
-ведение 2 шага и бросок в кольцо (из 5) девушки юноши	 4 5	 3 4	 2 3
ВОЛЕЙБОЛ: подачи (из 5) девушки юноши	 5 5	 4 4	 3 3
-жонглирование: девушки юноши	 6 10	 5 9	 4 8
-игра в парах девушки юноши	 6 10	 5 9	 4 8
ФУТБОЛ: -набивание мяча ногой	 13	 11	 10

Тестовое задание к Дифференцированному зачету

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Дифференцированный зачет № 1** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»

Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Дифференцированный зачет № 2** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Дифференцированный зачет № 3** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Волейбол – подача мяча через сетку

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Дифференцированный зачет № 4</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 4</td></tr>
</table>

- Пресс на гимнастическом мате
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Волейбол – подача мяча через сетку

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Дифференцированный зачет № 5</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 4</td></tr>
</table>

- Подтягивание на высокой перекладине
- Кувырок вперед
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Дифференцированный зачет № 6** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Кувырок вперед
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Дифференцированный зачет № 7** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Кувырок вперед
- Волейбол – жонглирование мяча над собой

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Дифференцированный зачет № 8** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на гимнастическом мате
- Кувырок вперед
- Волейбол – игра в парах через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Дифференцированный зачет № 9** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Дифференцированный зачет № 10** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Дифференцированный зачет № 11** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Футбол – набивание мяча

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Дифференцированный зачет № 12** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Кувырок вперед
- Футбол – набивание мяча

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Дифференцированный зачет №13** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на гимнастическом мате
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Футбол – набивание мяча

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Дифференцированный зачет № 14</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 4</td></tr>
</table>

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Дифференцированный зачет № 15</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 4</td></tr>
</table>

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Дифференцированный зачет № 16** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Волейбол – подача мяча через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Дифференцированный зачет № 17** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Волейбол – подача мяча через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Дифференцированный зачет № 18** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Кувырок вперед
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Дифференцированный зачет № 19** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Кувырок вперед
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Дифференцированный зачет № 20** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Кувырок вперед
- Волейбол – жонглирование мяча над собой

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Дифференцированный зачет № 20** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Кувырок вперед
- Волейбол – игра в парах через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Дифференцированный зачет № 21** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Дифференцированный зачет № 22** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Баскетбол – штрафной бросок

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Дифференцированный зачет № 23</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 4</td></tr>
</table>

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Футбол – набивание мяча

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Дифференцированный зачет № 24</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 4</td></tr>
</table>

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Кувырок вперед
- Футбол – набивание мяча

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021
Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Дифференцированный зачет № 25</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 4</td></tr>
</table>

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Футбол – набивание мяча

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021
Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Дифференцированный зачет № 26</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 4</td></tr>
</table>

- Сгибание и разгибание туловища лежа на полу руки за головой
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Дифференцированный зачет № 27** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание туловища лежа на полу руки за головой
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Дифференцированный зачет № 28** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание туловища лежа на полу руки за головой
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Волейбол – подача мяча через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Дифференцированный зачет № 29** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Кувырок вперед
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Дифференцированный зачет № 30** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание туловища лежа на полу руки за головой
- Кувырок вперед
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021
Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Дифференцированный зачет № 31</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 4</td></tr>
</table>

- Подтягивание на высокой перекладине
- Кувырок вперед
- Волейбол – жонглирование мяча над собой

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021
Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Дифференцированный зачет № 32</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
«Физическая культура»</td></tr>
<tr><td>Группа № МЛТМ -2 Семестр 4</td></tr>
</table>

- Сгибание и разгибание туловища лежа на полу руки за головой
- Кувырок вперед
- Волейбол – игра в парах через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Дифференцированный зачет № 33** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание туловища лежа на полу руки за головой
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Дифференцированный зачет № 35** по учебному предмету **«Физическая культура»** Группа № МЛТМ -2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание туловища лежа на полу руки за головой
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Баскетбол – штрафной бросок

---

4. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. ЭБС Znanium.com - электронно-библиотечная система от правообладателя, Абаскалова Н.П., Боровец Е.Н., «Физиологические основы здоровья», учебное пособие, 2020.
2. ЭБС Znanium.com - электронно-библиотечная система от правообладателя, Богданова Т.Г., Гусейнова А.А., «Педагогика инклюзивного образования», учебник, 2021.
3. ЭБС Znanium.com - электронно-библиотечная система от правообладателя, Бороненко В.А., Рапопорт Л.А., «Здоровье и физическая культура студента», учебное пособие, 2018.
4. ЭБС Znanium.com - электронно-библиотечная система от правообладателя, Волков С.Р., Волкова М.М., «Здоровый человек и его окружение», учебник, 2021.
5. ЭБС Znanium.com - электронно-библиотечная система от правообладателя, Карасева Т.В., «Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы», учебное пособие, 2020.
6. http://de.ifmo.ru –Электронный учебник.