Министерство образования Самарской области

АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "ИНСТИТУТ НАПРАВО.РУ"

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора
от 07.08.2024 № 012/2/с

Воробьев К.А.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ОУД.09 Физическая культура

Специальность 09.02.10 Разработка компьютерных игр, дополненной и виртуальной реальности
Квалификация: разработчик компьютерных игр, дополненной и виртуальной реальности
Форма обучения: очная
На базе основного общего образования
Срок получения образования: 3 года 10 месяцев

Тольятти, 2024г.

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств 3

1.1. Назначение и область применения 3

1.2. Сведения об образовательной программе 3

1.3. Объём подготовки и формы аттестации 3

1.4. Нормативные и учебно-методические основания 3

2. Проверяемые результаты и формы контроля 3

3. Организация оценивания и критерии 7

4. Контрольно-оценочные материалы 8

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Назначение и область применения

Фонд оценочных средств предназначен для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по учебной дисциплине «ОУД.09 Физическая культура».

1.2. Сведения об образовательной программе

Основная образовательная программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.10 «Разработка компьютерных игр, дополненной и виртуальной реальности» реализуется ИНСТИТУТ НАПРАВО.РУ. Присваиваемая квалификация — разработчик компьютерных игр, дополненной и виртуальной реальности.

1.3. Объём подготовки и формы аттестации

Общий объём учебной дисциплины — 78 академических часов. Форма промежуточной аттестации: Дифференцированный зачёт — семестр 1, 2.

1.4. Нормативные и учебно-методические основания

— Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 09.02.10 «Разработка компьютерных игр, дополненной и виртуальной реальности», утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 июня 2024 г. № 441.

— Учебный план по программе подготовки специалистов среднего звена 09.02.10 «Разработка компьютерных игр, дополненной и виртуальной реальности».

— Рабочая программа учебной дисциплины «ОУД.09 Физическая культура» по специальности 09.02.10 «Разработка компьютерных игр, дополненной и виртуальной реальности».

2. Проверяемые результаты и формы контроля

2.1. Цели дисциплины Содержание программы общеобразовательной дисциплины «ОУД.09 Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.10 «Разработка компьютерных игр, дополненной и виртуальной реальности» и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования

Код и наименование компетенции	Общие результаты	Предметные результаты
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, - готовность к активной деятельности технологической и	— уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного

Код и наименование компетенции	Общие результаты	Предметные результаты
деятельности применительно к различным контекстам	социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; – интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; – устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; – определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; – выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; – вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски	отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой
	последствий деятельности; – развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; – выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; – анализировать полученные в ходе решения задачи	работоспособности
	результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; – уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; – уметь интегрировать знания из разных предметных областей; – выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; – способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в	— готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками	— уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации

Код и наименование компетенции	Общие результаты	Предметные результаты
коллективе и команде	учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; – принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; – координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г)	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); – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики
	принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; – признавать свое право и право других людей на ошибки; – развивать способность понимать мир с позиции другого человека	переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе	— готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; — наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и	— уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов
профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; – потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; – давать оценку новым ситуациям; – расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; – делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой

Код и наименование компетенции	Общие результаты	Предметные результаты
	— оценивать приобретенный опыт; – способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	работоспособности; – владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; – иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

Раздел / тема рабочей программы	Форма контроля	Материалы
Раздел 1	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 1.6 Профессионально- прикладная физическая подготовка	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 2.3 Методы	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 2.5 Профессионально- прикладная физическая подготовка	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм	Опрос; практическая	Задания и критерии

Раздел / тема рабочей программы	Форма контроля	Материалы
занятий физической культурой	или контрольная работа	настоящего фонда
Тема 2.7 Атлетическая гимнастика	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 2.8 Баскетбол	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 2.9 Волейбол	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 2.10 Лёгкая атлетика	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда

3. Организация оценивания и критерии

Текущий контроль проводится по завершении тем и практических работ. Обучающийся получает условие задания, исходные данные, требования к результату и критерии оценки. Результат фиксируется в ведомости или журнале с указанием вида работы и даты.

При промежуточной аттестации проверяются результаты всех завершённых разделов соответствующего семестра. Состав варианта обеспечивает сопоставимость сложности.

При наличии нескольких семестров аттестации задания выбираются только из освоенного к этому сроку содержания рабочей программы.

Практическая работа оценивается по правильности и полноте результата, обоснованности способа решения, самостоятельности выполнения, соблюдению требований безопасности и качеству оформления. По заданиям с собственным ключом применяется приведённый ключ; при отсутствии отдельной шкалы используется следующая.

Оценка	Условия
Отлично	90–100% максимального балла; результат полный, проверен и обоснован.
Хорошо	75–89%; результат правильный, имеются отдельные неточности, не искажающие основное решение.
Удовлетворительно	60–74%; выполнены основные требования; отдельные ошибки исправляются при уточняющих вопросах.
Неудовлетворительно	Менее 60%; основные требования не выполнены, результат не подтверждён или содержит существенные ошибки.

Для зачёта требуется выполнить обязательные работы и подтвердить достижение проверяемых результатов. Для дифференцированного зачёта выставляется оценка по установленной шкале. Нарушение безопасности, создающее угрозу здоровью, является основанием остановить выполнение работы; невыполненные действия оцениваются как неподтверждённые.

Для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются доступные форматы материалов, необходимые технические средства и специальные условия проведения оценивания с сохранением проверяемых результатов.

При процентных шкалах доля набранных баллов в максимальном балле умножается на 100 и округляется вниз до целого процента. Оценка определяется по шкале конкретного задания; если отдельная шкала отсутствует, применяется общая шкала фонда.

4. Контрольно-оценочные материалы

4.1. Билеты для проведения дифференцированного зачета.

Дифференцированный зачет.

Проверяемые компетенции: ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Билет №1

1. Техника безопасности на уроках физической культуры
2. Пробежать 60-метровую дистанцию в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Баскетбол: ведение мяча и бросок в кольцо

Преподаватель _____

Дифференцированный зачет.

Проверяемые компетенции: ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Билет №2

1. Физические качества и их характеристики.
2. Прыжок в длину с места в соответствии с нормами ГТО по возрасту.
3. Баскетбол: правила судейства игры.

Преподаватель _____

Дифференцированный зачет.

Проверяемые компетенции: ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Билет №3

1. Физическое качество – сила. Способы развития.
2. Метание гранаты на дальность в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Волейбол: прием мяча в парах

Преподаватель _____

Дифференцированный зачет.

Проверяемые компетенции: ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Билет №4

1. Физическое качество – выносливость. Способы развития.
2. Подтягивание и отжимание в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Волейбол: подача мяча на точность

Преподаватель _____

Дифференцированный зачет.

Проверяемые компетенции: ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Билет №5

1. Физическое качество – быстрота. Способы развития.
2. Упражнения на гибкость в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Волейбол: учебная двусторонняя игра

Преподаватель _____

Дифференцированный зачет.

Проверяемые компетенции: ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Билет №6

1. Физическое качество – гибкость. Способы развития.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Бадминтон: подачи

Преподаватель _____

Дифференцированный зачет.

Проверяемые компетенции: ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Билет №7

1. Физическое качество – ловкость. Способы развития.
2. Кросс 2 (3) тысячи метров в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Бадминтон: учебная игра

Преподаватель _____

Дифференцированный зачет.

Проверяемые компетенции: ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Билет №8

1. Олимпийские игры. История. Современность.
2. Кросс 3(2) тысячи метров в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Комплекс утренней гимнастики

Преподаватель _____

Дифференцированный зачет.

Проверяемые компетенции: ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Билет №9

1. Легкая атлетика и ее виды. История. Современность.
2. Челночный бег 3х10 метров в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Комплекс упражнений силовой подготовки.

Преподаватель _____

Дифференцированный зачет.

Проверяемые компетенции: ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Билет №10

1. Футбол. История. Современность.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Комплекс на развитие силы ног на тренажере

Преподаватель _____

Дифференцированный зачет.

Проверяемые компетенции: ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Билет №11

1. Волейбол. История. Современность.
2. Подтягивание на перекладине в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Комплекс упражнений для брюшного пресса

Преподаватель _____

Дифференцированный зачет.

Проверяемые компетенции: ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Билет №12

1. Баскетбол. История. Современность.

2. Поднимание туловища за 1 минуту в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Футбол: ведение мяча и передача партнеру

Преподаватель _____

Дифференцированный зачет.

Проверяемые компетенции: ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Билет №13

1. Плавание. История. Современность.
2. Бег на 30 метров в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Футбол: удар по воротам

Преподаватель _____

Дифференцированный зачет.

Проверяемые компетенции: ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Билет №14

1. Гиподинамия. Проблемы и решения в современном обществе.
2. Прохождение дистанции на лыжах в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Футбол: учебная игра и судейство

Преподаватель _____

Дифференцированный зачет.

Проверяемые компетенции: ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Билет №15

1. Гипокинезия. Проблемы и решения в современном обществе.
2. Бег на 100 метров в соответствии с нормами ГТО по возрасту.
3. Комплекс утренней гимнастики

Преподаватель _____

Дифференцированный зачет.

Проверяемые компетенции: ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Билет №16

1. Дыхательная гимнастика.
2. Прыжки в длину с разбега в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Бадминтон: подачи и двусторонняя игра

Преподаватель _____

Дифференцированный зачет.

Проверяемые компетенции: ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Билет №17

1. Здоровый образ жизни. Как вы его видите.
2. Метание малого мяча на дальность в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Спортивная эстафета

Преподаватель _____

Дифференцированный зачет.

Проверяемые компетенции: ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Билет №18

1. Вредные привычки: алкоголь. Его влияние на здоровье человека
2. Бег на 30 метров в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Бадминтон: игра в парах

Преподаватель _____

Дифференцированный зачет.

Проверяемые компетенции: ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Билет №19

1. Вредные привычки: табакокурение. Его влияние на здоровье человека.
2. Бег на 100 метров в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Футбол: удар по воротам

Преподаватель _____

Дифференцированный зачет.
Проверяемые компетенции: ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Билет №20

1. Вредные привычки: наркотики. Их влияние на здоровье человека.
2. Прыжки в длину с места в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Комплекс утренней гимнастики

Преподаватель _____

Критерии оценивания 1 вопроса билета:
отметка «5» - дан развернутый точный ответ без ошибок и неточностей, ответил точно и грамотно на дополнительные вопросы.
отметка «4» - при ответе на вопрос допущены несущественные неточности, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
отметка «3» - дан правильный ответ только на часть вопроса и на часть дополнительных вопросов.
отметка «2» - дан ответ с грубой ошибкой, не дан ответ на дополнительные вопросы.

Критерии оценивания 2 задания билета:
Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		б	с	з	б	с	з
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	ли бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		б	с	з	б	с	з
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за мин)	36	40	50	33	36	44
8	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
(возрастная группа от 18 до 24 лет)

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		б	с	з	б	с	з
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,9	5,7	5,1
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	10,9	10,5	9,6
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	17,8	17,4	16,4
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	13.10	12.30	10.50
	или бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	12	18
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	32	44	10	12	17

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		б	с	з	б	с	з
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	8,0	7,7	7,1	9,0	8,8	8,2
6	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	270	290	320
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	170	180	195
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за мин)	33	37	48	32	35	43
8	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	14	17	21
9	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	-	-	-	21.00	19.40	18.10
	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	27.00	25.30	22.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19.15	18.30	17.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.00	25.00	22.00	-	-	-
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.25	1.15	1.00

Критерии оценивания 3 задания билета:
отметка «5» - выставляется за уверенные глубокие знания правил игры, тактики, техники выполнения упражнения.
отметка «4» - выставляется за нечеткое выполнение, совершение неточностей.
отметка «3» - выставляется за неуверенные действия или допуск грубой ошибки
отметка «2» - выставляется за плохое понимание и выполнение практического материала.

Отметка за выполнение всех заданий билета ставится как среднеарифметическая.

3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2089967
2. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Просвещение, 2022. - 320 с. - ISBN 978-5-09-101691-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2090605

Дополнительные источники.

Филиппова, Ю. С. Физическая культура / Ю. С. Филиппова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство НИЦ ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-16-015948-5— Текст : электронный // Образовательная платформа Знаниум [сайт]. —

URL: https://znanium.com/catalog/document?id=418066 (дата обращения: 27.09.2023).

Интернет ресурсы:

http://sport.minstm.gov.ru

http://www.mossport.ru

http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564