

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Суджанский сельскохозяйственный техникум»

Рассмотрена
на заседании
педагогического совета
протокол № 5
от «30» апреля 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОБПОУ «ССХТ»
Приказ № 113
от 29 апреля 2019 г.
Харламов Е.В.



Контрольно-оценочные средства

Учебного предмета

ОУП.06 Физическая культура

по профессии

35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

Суджа 2019 г.

Контрольно-оценочные средства учебного предмета ОУП.06 Физическая культура составлена в соответствии с примерной программой общеобразовательного учебного предмета, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

Составитель: Струков С.В., преподаватель ОБПОУ «Суджанский сельскохозяйственный техникум»

Контрольно-оценочные средства ОУП.06 Физическая культура рассмотрен и одобрен на заседании методической комиссией

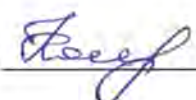
Протокол № 6 от 29 апреля 2019 г.

Председатель  В.Д. Федулова

Контрольно-оценочные средства ОУП.06 Физическая культура рассмотрен и одобрен на заседании Методического совета

Протокол № 1 от 29.04 2019 г.

Председатель МС  О.Г. Кудинова

Заместитель директора по учебной работе  О.К. Косименко

Содержание

| | |
|---|----|
| I. Паспорт комплекта оценочных средств | 4 |
| 1.1. Область применения комплекта оценочных средств | 4 |
| 1.2. Проверяемые результаты обучения | 4 |
| 1.3. Таблица сочетаний проверяемых знаний и умений | 5 |
| 2. Комплект оценочных средств. | 7 |
| 2.1 Задания в форме теста для проведения дифференцированного зачета ¹ | 7 |
| 2.2. Пакет экзаменатора | 18 |
| 2.3. Оценочный лист | 20 |

I. Паспорт комплекта оценочных средств

1.1. Область применения комплекта оценочных средств

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения общеобразовательного учебного предмета ОУП.06 Физическая культура. Аттестация проводится в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся.

1.2. Проверяемые результаты обучения

| Код | Результаты освоения (объекты оценивания) | Основные показатели оценки результата |
|------------|---|--|
| У1 | Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики жизни, активного отдыха и досуга. | Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики жизни, активного отдыха и досуга. |
| У2 | Проводить самоконтроль при занятиями физическими упражнениями | Проводит самоконтроль при занятии физическими упражнениями |
| У3 | Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью | Умеет оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью |
| У4 | Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности | Умеет использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности |
| У5 | Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, гимнастики, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | Выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, гимнастики, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма |

| | | |
|----|--|--|
| 31 | Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человек | Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человек |
| 32 | Знание основы здорового образа жизни | Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью |
| 33 | Знание способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | Знает способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности |

1.3. Таблица сочетаний проверяемых знаний и умений

| Результаты освоения | Основные показатели оценки результата | № задания |
|---------------------|--|-----------|
| У1 | Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики жизни, активного отдыха и досуга. | |
| У2 | Проводит самоконтроль при занятиями физическими упражнениями | |
| У3 | Умеет оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью | |
| У4 | Умеет использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности | |
| У5 | Выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, | |

| | | |
|-----------|--|--|
| | гимнастики, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | |
| 31 | Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человек | |
| 32 | Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью | |
| 33 | Знает способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | |

2. Комплект оценочных средств.

2.1 Задания в форме теста для проведения дифференцированного зачета².

2.1. Текст задания:

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

5. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

7. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

8. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

9. Выносливость человека не зависит от...

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц.

10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140—160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.
- г) повышена температура тела.

14. Для воспитания быстроты используются:

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;

5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3; в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4;
г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

16. Отметьте, что определяет техника безопасности:

- а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
- б) правильное выполнение упражнений;
- в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

17. Отметьте, что такое адаптация:

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

- а) 60 – 80 ударов в минуту;
- б) 70 – 90 ударов в минуту;
- в) 75 - 85 ударов в минуту;
- г) 50 - 70 ударов в минуту.

19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:

- а) режим дня;

б) соблюдение правил гигиены;

в) ритмическая деятельность.

22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

а) осанка;

б) рост;

в) движение.

23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:

а) питание;

б) дыхание;

в) зарядка.

24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:

а) зарядка;

б) сила;

в) воля.

25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

а) упрямство;

б) стойкость;

в) выносливость.

26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

а) гибкость;

б) растяжение;

в) стройность.

27. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:

а) ловкость;

б) быстрота;

в) натиск.

28. Назовите основные физические качества человека:

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

29. Назовите элементы здорового образа жизни:

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
- в) все перечисленное.

30. Укажите, что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

32. Первая помощь при обморожении:

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
- в) приложить тепло к обмороженному месту.

33. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика;
- в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт.

34. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:

- а) акробатика;

- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля;
- г) современное пятиборье.

35. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:

- а) борьба;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на средние дистанции;
- г) бадминтон.

37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

38. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...

- а) развитие физических качеств;
- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

39. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений.

40. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

41. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

42. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...

- а) базовой физической подготовленностью;
- б) профессионально прикладной физической подготовке.
- в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
- г) всего вышеперечисленного.

43. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость;
- г) упражнений на выносливость.

44. Освоение двигательного действия следует начинать с ...

- а) формирования общего представления о двигательном действии;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
- в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

45. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

- а) образования;
- б) организации досуга;

- в) спорта общедоступных достижений;
- г) производственной деятельности.

46. Укажите, чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

47. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

48. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

49. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

50. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:

1. Упражнения на точность и координацию движений;

2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
7. Дыхательные упражнения.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7; в) 3, 1, 4, 2, 6, 7, 5;
г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

1-г, 2-а, 3-а, 4-г, 5-б, 6-а, 7-в, 8-б, 9-б, 10-б, 11-в, 12-б, 13-в, 14-а, 15-г, 16-а,
17-а, 18-а, 19-б, 20-в, 21-б, 22-а, 23-б, 24-а, 25-а, 26-г, 27-б, 28-б, 29-в, 30-а,
31-г, 32-б, 33-г, 34-б, 35-а, 36-г, 37-б, 38-а, 39-а, 40-в, 41-б.

Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 5 минут

Выполнение 40 минут

Всего 45 минут

Оценка уровня физических способностей студентов

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Оценка | | | | | |
|-------|------------------------|--|--------------|------------------------|-------------------------------|------------------------|------------------------|--|----------------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 17 | 4,4 и выше 4,3 | 5,1—4,8 5,0—4,7 | 5,2 и ниже 5,2 | 4,8 и выше 4,8 | 5,9— 5,3 5,9— 5,3 | 6,1 и ниже 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 310 м, с | 16 17 | 7,3 и выше 7,2 | 8,0—7,7 7,9—7,5 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,4 и выше 8,4 | 9,3 — 8,7 9,3 — 8,7 | 9,7 и ниже 9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 17 | 230 и выше 240 | 195— 210 205— 220 | 180 и ниже 190 | 210 и выше 210 | 170 — 190 170 — 190 | 160 и ниже 160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 17 | 1500 и выше 1500 | 1300— 1400 300— 1400 | 1100 и ниже 1100 | 1300 и выше 1300 | 1050 — 1200 1050 — 1200 | 900 и ниже 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 17 | 15 и выше 15 | 9— 12 9— 12 | 5 и ниже 5 | 20 и выше 20 | 12 — 14 12 — 14 | 7 и ниже 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16 17 | 11 и выше 12 | 8—9 9— 10 | 4 и ниже 4 | 18 и выше 18 | 13 — 15 13 — 15 | 6 и ниже 6 |

2.2. Пакет экзаменатора

| ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА | | | |
|----------------------------|--|---|---------------|
| Тестирование | | | |
| Результаты освоения | Основные показатели оценки результата | Критерии оценки результата | Оценка |
| 31-33, У1-У5 | <p>Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики жизни, активного отдыха и досуга.</p> <p>Проводит самоконтроль при занятии физическими упражнениями.</p> <p>Умеет оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>Умеет использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.</p> <p>Выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> | <p>Оценка «5» - выставляется за 93-100% правильных ответов по результатам тестирования</p> <p>Оценка «4» - выставляется за 80-92% правильных ответов по результатам тестирования</p> <p>Оценка «3» - выставляется за 60-79% правильных ответов по результатам тестирования</p> <p>Оценка «2» - выставляется за менее 60% правильных ответов по результатам тестирования</p> | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человек.</p> <p>Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</p> | | |
|--|--|--|--|

2.3. Оценочный лист

ОЦЕНОЧНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПО ОУП.06 Физическая культура ФИО _____

Обучающийся студент на ___ курсе по профессии 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

Тестирование

| Результаты освоения (объекты оценивания) | Основные показатели оценки результата | Оцен ка |
|---|--|------------|
| У1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики жизни, активного отдыха и досуга. | Использует физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья | |
| У2. Проводить самоконтроль при занятии физическими упражнениями | Проводит самоконтроль при занятии физическими упражнениями | |
| У3. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью | Умеет оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью | |
| У4. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности | Умеет использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности | |
| У5. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | Выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | |

| | | |
|--|--|--|
| 31. Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человек | Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человек | |
| 32. Знание основы здорового образа жизни | Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью | |
| 33. Знание способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | Знает способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | |
| Итоговая оценка | | |

Учебный предмет освоен с оценкой _____

« _____ » _____ 20__ г.

Подпись преподавателя _____