

**Приложение к ППССЗ по специальности
54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы**

**Контрольно-оценочные материалы 4 курс
2 полугодие 2023-2024 учебного года**

ОП.04 Русский язык и культура речи (дифференцированный зачёт)

Зачет осуществляется в письменном виде, предусматривает выполнение *итогового теста*. Итоговый тест состоит из 30 вопросов различных видов: вопросы открытой и закрытой форм, на установление соответствия элементов двух списков, на установление правильной последовательности. Время выполнения теста 45 минут.

1) *Найдите в тексте одну фактическую ошибку:*

В усадьбе И. С. Тургеньева сохранились флигель, каретный сарай, богадельня, парк.

2) *Вставьте пропущенное слово в определение:*

Анахронизм – нарушение _____ точности при употреблении слов, связанных с определенной исторической эпохой.

3) *Выберите один правильный ответ.*

Ошибка при употреблении деепричастного оборота наблюдается в высказывании:

А. Выступив на конференции, мне всё стало понятно.

Б. Изучая растения средней полосы, обратите внимание на их отличия от растений других зон.

В. Переплыв Днепр, гонцы сумели опередить половцев.

4) *Выберите один правильный ответ.*

Логичное продолжение фразы

«Получив начальное домашнее образование в Москве,...»

1. ...Радищева зачислили в петербургский Пажеский корпус.

2. ...двенадцатилетний Радищев поступил в Пажеский корпус в Петербурге.

3. ...этого было достаточно для поступления в Пажеский корпус в Петербурге.

4. ...дальнейшее обучение Радищева проходило в Петербурге.

5) *Укажите один правильный ответ.*

Высказывание, в котором присутствует алогизм:

А. Клюв лесного рябчика по цвету не отличается от клюва обыкновенного рябчика.

Б. Клювы лесного и обыкновенного рябчиков по цвету не отличаются.

В. Клюв лесного рябчика по цвету не отличается от обыкновенного рябчика.

б) *Выберите один правильный ответ.*

Явление контаминации наблюдается в ряду словосочетаний:

А. Предпринял меры; не имеет роли, не играет значения.

Б. Отложить отпечаток, полезные области применения.

В. Истинный друг, подлинный документ.

7) *Установите соотношение элементов двух списков.*

Высказывания по типу ошибок:

А. В глубоком детстве он был похож на мать.

- Б. С него взыскали материальный ущерб.
В. Дирекции надо стремиться от этого равнодушия.
Г. Местные работники леса не ограничиваются только охраной леса.
1. Контаминация.
 2. Неверное употребление многозначного слова.
 3. Речевая недостаточность.
 4. Тавтология.

8) *Выберите один правильный ответ.*

Ошибочные плеонастические конструкции представлены в ряду словосочетаний:

1. Главная суть, окружить со всех сторон, ценные сокровища.
2. Масло масляное, черные чернила, красная краска.
3. Рассказать рассказ, облокотиться локтем, экспонаты выставки.

9) *Исправьте одну грамматическую ошибку:*

При такой заботе и внимании дуб еще долго простоит.

10) *Выберите один верный ответ.*

Приемлемым вариантом правки для предложения с нарушением антитезы: «*Эта книга о рождении и смерти, о любви и радости, о ненависти, страданиях и горе*» – является:

1. Эта книга о жизни и смерти, о любви и радости, о ненависти, страданиях и горе.
2. Эта книга о рождении и смерти, о любви и ненависти, о радости и горе, о страданиях и наслаждениях.
3. Эта книга о рождении и смерти, о любви и ненависти, о радости и страданиях, о горе.

11) *Выберите один правильный ответ.*

Метафора представлена в обоих высказываниях в ряду:

1. Снег лежал великолепными коврами. Лед неокрепший на речке студеной словно как тающий сахар лежит.
2. Я ступаю по ковру белого снега. Сахар искристого льда наполнял воздух пряными ароматами.
3. Снежные ковры устлали поляны. Лед, словно сахарный, хрустел под ногами и источал пряный запах.

12) *Выберите один правильный ответ.*

Метонимический перенос указан неверно в варианте:

- А. Фарфор и бронза на столе – перенос «материал - предмет».
- Б. Траурный Шопен громыхал перед закатом... - перенос «автор - произведение».
- В. Приходил старичок в изумленных очках – перенос «состояние человека – внешнее проявление состояния».

13) *Установите соотношение элементов двух списков.*

Данные примеры относятся к видам тропов:

- А. Мы все глядим в Наполеоны.
- Б. Облокотился задумчиво на бархат алый.
- В. Убит неприятельской рукой.
- Г. Их сёла и нивы за буйный набег обрек он мечам и пожарам.
- Д. Он слыл за ловеласа.
- Е. С берез слетает желтый лист.

1. Метонимия.
2. Синекдоха.
3. Антономазия.

14) *Выберите один правильный ответ.*

Видами метонимии являются:

1. Синекдоха и аллегория.
2. Синекдоха и антономазия.
3. Антономазия и аллегория.

15) *Установите соответствие элементов двух списков.*

Данные эпитеты относятся к видам:

- А. Метафорический эпитет.
- Б. Усилительный эпитет.
- В. Метонимический эпитет.

1. Волнистые туманы, зеркальная гладь озера.
2. Белый запах нарциссов.
3. Золотая осень, прозрачная тишина.

16) *Выпишите из предложения средство выразительности – перифразу:*

В 1938 году, после трагической гибели В. П. Чкалова во время испытательного полёта, новосибирские авиастроители попросили Москву дать им право носить имя любимца страны.

17) *В каждом ряду укажите лишнее выражение:*

А. (1) Ожидать целую вечность, (2) задушить в объятиях, (3) море слез, (4) море по колено.

Б. (1) Осиная талия, (2) любить до безумия, (3) от горшка два вершка, (4) мужичок с ноготок.

18) *Выберите один правильный ответ.*

Эссе строится на основе:

1. Свободного раскрытия художественного образа.
2. Жесткой структуры тезисов и антитезисов.
3. Схемы – шаблона документа.

19) *Выберите один правильный ответ.*

Сочинение по раскрытию смысла афоризма предполагает тип изложения:

- А. Повествование.
- Б. Описание.
- В. Рассуждение.

20) *Выберите два верных варианта ответа.*

Деловой жанр «Объяснительная записка» характеризуется следующими положениями:

1. Документ должен быть заверен нотариально.
2. В документе необходимо указать паспортные данные.
3. В документе следует использовать клишированные выражения: «прошу (предоставить / продлить / разрешить в связи с тем, что...)).»
4. В документе следует избегать личных обращений.
5. Документ должен содержать дату, указание адресата и подпись.

21) *Выберите один правильный ответ.*

Орфографический словарь по общей классификации словарей относится к...:

- А. Академическим словарям.
- Б. Аспектным словарям.
- В. Словарям трудностей языка.

22) *Установите соотношение элементов двух списков.*

Данные словари обладают следующими характеристиками:

А. В словарь включено 30 тыс. пословиц и поговорок.
Б. Иллюстративный материал представлен цитатами из художественной литературы.

- В. Словарь, изданный Академией наук в 17 томах.
- Г. Однотомный словарь, активно переиздающийся с 1949 года.
- 1. Словарь русского языка под редакцией А. П. Евгеньевой (МАС).
- 2. Словарь русского языка С. И. Ожегова.
- 3. Словарь живого великорусского языка В. И. Даля.
- 4. Словарь современного русского литературного языка (БАС).

23) *Выберите один правильный ответ.*

Энциклопедические словари противостоят по классификации:

- А. Аспектным словарям.
- Б. Толковым словарям.
- В. Лингвистическим словарям.

24) *Выберите один правильный ответ.*

Слово «нос» образовано от глагола «носить» и имеет значение «подарок жениха невесте» во фразеологизме:

- А. Зарубить себе на носу.
- Б. Свадьба на носу.
- В. Остаться с носом.
- Г. Комар носа не подточит.
- Д. Повесить нос.

25) *Установите соотношение элементов двух списков.*

Виды выразительной лексики представлены примерами:

- 1. А вы, друзья, как ни садитесь, всё в музыканты не годитесь.
- 2. Кричать на всю Ивановскую.
- 3. Прозаседавшиеся.
- 4. На каждой горной вершине вы оказываетесь над пропастью.
- 5. Панический страх.
- 6. Административный восторг.
- А. Фразеологизмы.
- Б. Афоризмы.
- В. Крылатые слова.

26) *Выберите один правильный ответ.*

Пример контаминации элементов фразеологических выражений:

- А. Довести до белого колена.
- Б. Язык не поднимается говорить об этом.
- В. Со всех своих длинных ног она кинулась бежать.

27) *Выберите один правильный ответ.*

Проверочное слово для примера «нащ_пать лучины»:

1. Щиплет.
2. Щепка.
3. Щипать.

28) *Установите соотношение элементов двух списков.*

Проверочным словом в каждом случае является:

- А. Постепенно ув_дать.
 - Б. Т_сниться в расщелине.
 - В. Прож_вать в Москве.
1. Видеть.
 2. Жить.
 3. Жевать.
 4. Тесно.
 5. Вянет.
 6. Тиски.

29) *Выберите три верных варианта ответа.*

Примеры слов, правописание которых подчиняется дифференцирующему принципу:

- А. Убирать – уберу.
- Б. Промокает – обмакнул.
- В. Вырос – расту.
- Г. В течение года – в течении реки.
- Д. Ожѐг – ожог.
- Е. Прилагаю – приложил.

30) *Вставьте пропущенное слово.*

Дифференцирующий принцип применяется для различения на письме слов, имеющих разное значение, но совпадающих в звучании, то есть слов - _____

Критерии оценки выполнения тестовых заданий:

- "5" (отлично) - 90-100% (25-30 правильных ответов);
- "4" (хорошо) - 80-89% (19-24 правильных ответов);
- "3" (удовлетворительно) - 70-79% (13-18 правильных ответов);
- "2" (неудовлетворительно) - 69% (12 и менее правильных ответов).

ОГСЭ.05 Физическая культура (дифференцированный зачѐт)

Зачет осуществляется в письменной форме, предусматривает выполнение *двух типов заданий*: ответы на тестовые вопросы (итоговый тест) и практическая работа: выполнение контрольных нормативов.

Итоговый тест состоит из 54 вопросов различных видов: вопросы открытой и закрытой форм, на установление соответствия элементов двух списков, на установление правильной последовательности.

Ответьте на вопросы тестового задания.

Выберите один правильный ответ.

1. Физическая культура – это:

- а) часть культуры общества и человека;
- б) процесс развития физических способностей;

- в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

Выберите один правильный ответ

2. Физическая культура направлена на совершенствование:

- а) морально-волевых качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) природных физических свойств человека.

Дополните предложение до логического завершения.

3. Двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и повышают работоспособность человека, называются...

Закончите предложение, выбрав два правильных ответа.

4. Упражнения, используемые в заключительной части занятия физической культуры:

- а) упражнения «на выносливость»;
- б) дыхательные упражнения;
- в) силовые упражнения;
- г) скоростные упражнения;
- д) упражнения «на гибкость»;
- е) упражнения «на внимание».

Выберите два правильных ответа.

5. Задачи основной части урока физической культуры:

- а) функциональная подготовка организма;
- б) разучивание двигательных действий;
- в) коррекция осанки;
- г) воспитание физических качеств;
- д) восстановление работоспособности;
- е) активизация внимания.

Выберите один правильный ответ.

6. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;
- б) уровнем развития физических качеств;
- в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения;
- г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.

Выберите один правильный ответ.

7. Выносливость, как физическое качество – это:

- а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения;
- б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению;
- в) способность сохранять заданные параметры работы.

Выберите один правильный ответ.

8. Техника безопасности предусматривает:

- а) навыки знаний физических упражнений без травм;
- б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи;
- в) правильное выполнение упражнений;
- г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

Выберите один правильный ответ.

9. Смысл физической культуры заключается:

- а) в укреплении здоровья и воспитание физических качеств людей;

- б) в обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;
- в) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
- г) определенным образом организованной двигательной активности.

10. Определите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- а) обеспечить вдыхание паров нашатырного спирта,
- б) обеспечить приток свежего воздуха,
- в) уложить с приподнятым ножным концом,
- г) обтереть лицо холодной водой.

11. Определите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:

- а) холод на место ушиба;
- б) покой ушибленной части тела;
- в) давящая повязка на область кровоизлияния;
- г) пострадавшей конечности придают возвышенное положение.

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

12. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...

- а) скоростным индексом;
- б) скоростной выносливостью;
- в) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- г) абсолютным запасом скорости.

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

13. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...

- а) специальной выносливости;
- б) скоростной выносливости;
- в) общей выносливости;
- г) элементарных форм выносливости.

Выберите один правильный ответ.

14. Бег с остановками и изменением направления по сигналу, способствует формированию:

- а) координации движений;
- б) техники движений;
- в) быстроты реакции;
- г) скоростной силы.

Выберите один правильный ответ.

15. Длительный бег в медленном темпе развивает:

- а) силу;
- б) выносливость;
- в) ловкость;
- г) быстроту.

Выберите один правильный ответ.

16. Быстрота, как физическое качество - это:

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

Выберите один правильный ответ.

17. Комбинированная эстафета в плавании начинается со способа:

- а) дельфин;
- б) кроль на спине;

- в) брасс;
- г) кроль на груди.

18. Установите соответствие между задачами занятия и формой двигательной деятельности в плавании.

- | | |
|---|---------------------------|
| 1. Совершенствование двигательной способности и плавательной подготовленности – компенсация утраченных двигательных функций; | а) спортивная тренировка; |
| 2. Нагрузки выше, чем в оздоровительной тренировке, для достижения более высокого уровня плавательной подготовленности; | б) рекреативное; |
| 3. Исправление или компенсация имеющихся ухудшений в состоянии здоровья, с помощью специально подобранных средств водной среды; | в) оздоровительное; |
| 4. Улучшение физического и психоэмоционального состояния на основе активного отдыха с использованием средств плавания; | г) реабилитационное; |
| 5. Достижение и дальнейшее поддержание желаемого состояния уровня здоровья, профилактика заболеваний. | д) адаптивное; |
| | е) кондиционное. |

Выберите один правильный ответ.

19. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) прыжков высоту;
- в) бега с максимальной скоростью.

Выберите один правильный ответ.

20. Баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо, означает:

- а) выполнение с мячом в руках одного шага;
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов;
- в) выполнение с мячом в руках трех шагов.

21. Установите соответствие между количеством игроков команды и спортивной игрой:

- | | |
|--------|---------------|
| 1) 6; | а) футбол; |
| 2) 11; | б) баскетбол; |
| 3) 7; | в) волейбол. |
| 4) 5. | |

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

22. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям ...

- а) в нападении;
- б) в защите;
- в) в противодействии;
- г) во взаимодействии.

Дополните предложение до логического завершения.

23. Выход мяча за пределы площадки или поля в спортивных играх называется...

Выберите один правильный ответ.

24. Здоровый образ жизни –

- а) это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов;
- б) это способность человека выполнять определенную физическую работу в течение длительного времени без снижения ее качества и производительности;
- в) это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья.

Выберите один правильный ответ.

25. Утомление характеризуется:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС;
- г) процессом повышения максимально возможной скорости сокращения мышц.

Выберите один правильный ответ.

26. Утренняя гимнастика – это:

- а) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности;
- б) система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды;
- в) комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию.

Выберите один правильный ответ.

27. Закаливание представляет собой:

- а) систему мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды;
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
- в) процесс повышения максимально возможного напряжения мышц;
- г) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

28. Основными источниками энергии для организма являются...

- а) белки и жиры;
- б) витамины и жиры;
- в) углеводы и витамины;
- г) белки и витамины.

Выберите один правильный ответ.

29. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- а) с 12 до 16 часов дня;
- б) до 12 и после 16 часов дня;
- в) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- г) с 10 до 14 часов.

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

30. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются...

- а) подводящими;
- б) корректирующими;
- в) имитационными;
- г) общеразвивающими.

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

31. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями ...

- а) на координацию;
- б) на быстроту;
- в) на выносливость;
- г) на гибкость.

Выберите один правильный ответ.

32. Сила, как физическое качество - это:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;

в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

Выберите один правильный ответ.

33. Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении:

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

Дополните предложение до логического завершения.

34. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению...

Дополните предложение до логического завершения.

35. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры, называется...

Выберите два правильных ответа.

36. Действия при выполнении команды «кругом»:

- а) осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 градусов;
- б) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 градусов;
- в) приставить левую ногу к правой ноге;
- г) приставить правую ногу к левой ноге;
- д) поворот осуществляется в произвольном направлении.

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

37. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...

- а) челночный бег;
- б) подвижные игры;
- в) прыжки через скакалку;
- г) упражнения «на равновесие».

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

38. Упражнения на гибкость выполняются ...

- а) до уменьшения амплитуды движений;
- б) 12-16 циклов движений;
- в) до появления пота;
- г) до появления болевых ощущений.

Дополните предложение до логического завершения.

39. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опоры отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

Дополните предложение до логического завершения.

40. Сохранение равновесия тела путем изменения положения его отдельных звеньев называется ...

Выберите один правильный ответ.

41. Наиболее объективным показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:

- а) время выполнения двигательного действия;
- б) продолжительность сна;
- в) коэффициент выносливости;
- г) величина частоты сердечных сокращений.

Выберите один правильный ответ.

42. 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.

Выберите два правильных ответа.

43. Нагрузка, при выполнении физических упражнений, характеризуется:

- а) интенсивностью выполнения двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) объемом выполняемой работы.

44. Установите соответствие между ЧСС и зоной интенсивности нагрузки.

Интенсивность и объем физической нагрузки: Частота сердечных сокращений:

- | | |
|----------------|-------------------------|
| 1. Предельная; | а) 130 – 150 уд. /мин.; |
| 2. Средняя; | б) 100 – 130 уд. /мин.; |
| 3. Высокая; | в) 170 – 200 уд. /мин.; |
| 4. Небольшая. | г) 150 – 170 уд. /мин. |

45. Установите соответствие между элементами списков:

Физические способности:

- 1. скоростные;
- 2. координационные;
- 3. выносливость;
- 4. гибкость.

Контрольное упражнение (тест):

- а) 6 - минутный бег;
- б) наклон вперед из положения сидя;
- в) бег 30 метров;
- г) челночный бег 3 x 10 метров.

Выберите один правильный ответ.

46. Естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие-это:

- а) психофизическая подготовка;
- б) двигательная активность;
- в) физическая подготовка;
- г) функциональная подготовленность.

Выберите два правильных ответа.

47. Объективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность - это:

- а) состояние спортивной базы, уровень требований учебной программы, содержание занятий, личность преподавателя;
- б) понимание личностной значимости занятий; духовное обогащение,
- в) духовное обогащение, развитие познавательных способностей;
- г) состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий.

Выберите правильный ответ.

48. Субъективные факторы, влияющие на формирование мотивов, побуждающих студентов к самостоятельной деятельности – это:

- а) продолжительность занятий, их эмоциональная окраска;
- б) удовлетворение, соответствие эстетическим вкусам

Выберите неправильный ответ.

49. Формы самостоятельных занятий – это:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) упражнения в течение учебного дня;
- в) самостоятельные тренировочные занятия;
- г) спортивное ориентирование, туристские походы.

Выберите неправильный ответ.

50. К наиболее распространенным средствам самостоятельных занятий относятся:

- а) ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья;
- б) утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки;
- в) ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика;

г) плавание, спортивные и подвижные игры.

Выберите правильный ответ.

51. Наиболее доступными способами оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем являются функциональные пробы.

Проба Штанге – это:

- а) задержка воздуха на вдохе
- б) задержка воздуха на выдохе
- в) 20 приседаний за 30 секунд.

52. Проба Генчи – это:

- а) задержка воздуха на вдохе
- б) задержка воздуха на выдохе
- в) 20 приседаний за 30 секунд.

53. Проба Мартине – Кушелевского – это:

- а) задержка воздуха на вдохе
- б) задержка воздуха на выдохе
- в) 20 приседаний за 30 секунд.

54. Установите соответствие между ЧСС и зоной интенсивности нагрузки.

ЧСС

- 1) 135
- 2) 150
- 3) 180
- 4) 160

зона интенсивности

- А - аэробная
- Б - смешанная

Критерии оценки выполнения тестовых заданий:

- оценка **5 «отлично»** - 49-54 правильных ответов;
- оценка **4 «хорошо»** - 38-48 правильных ответов;
- оценка **3 «удовлетворительно»** - 27-37 правильных ответов;
- оценка **2 «неудовлетворительно»** - 26 и менее правильных ответов.

Практическое задание

Виды испытаний (тесты) и нормы:

Виды испытаний (тесты)	юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5
В упоре, поднятие ног до прямого угла	14	15	16	12	14	15
Поднятие туловища, из положения лежа на животе	26	28	30	26	28	30
Поворот-наклон	21	23	26	21	23	26
Подтягивание на высокой перекладине (ю)	11	13	14	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (д)	-	-	-	9	11	17
Поднятие ног до прямого угла из положения лежа на спине	26	28	20	26	28	30
Отведение ног в сторону, стоя у опоры (за 30 сек)	26	28	30	26	28	30
Поднятие ног с касанием пола за головой, из положения лежа на спине	20	22	24	20	22	24
Поднятие туловища из положения лежа на животе	26	28	30	26	28	30
Упор присев – прыжок вверх	20	22	24	20	22	24

Критерии оценки выполнения практических заданий

- Без ошибок – **5 «отлично»**;
- Не более двух неточностей/ошибок – **4 «хорошо»**;
- 3-4 незначительные ошибки/неточности – **3 «удовлетворительно»**
- Более четырех ошибок – **2 «неудовлетворительно»**;

Оценка за зачет выводится как средняя арифметическая путем сложения оценок за выполнение тестового и практического задания.