

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Бутакова Оксана Стефановна  
Должность: директор  
Дата подписания: 04.05.2023 10:56:49  
Уникальный программный ключ:  
92ebe478f3654efe030354ec9c160360d17a169

Министерство образования и науки РС (Я)  
ГБПОУ РС (Я) «Ленский технологический техникум»  
Направление подготовки: 46.01.03 Делопроизводитель  
Профиль: социально-экономический

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
Республики Саха (Якутия)  
«Ленский технологический техникум»  
Учебно методический совет  
Протокол № 11  
« 30 » июня 20 20 г.

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ФК.00 «Физическая культура»  
46.01.03 Делопроизводитель  
Делопроизводитель

Ленск, 2020

РАЗРАБОТЧИКИ:

Сокольников Дмитрий Андреевич, преподаватель ГБПОУ РС(Я) «Ленский технологический техникум».

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 9 «30» мая 2020 г.,

Председатель ПЦК

М.И.И. Кудринова В.В.  
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Внешние эксперты:

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О., должность, организация

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О., должность, организация

## СОДЕРЖАНИЕ.

1	Паспорт фонда оценочных средств	4
2	Кодификатор контрольных заданий	5
3	Контрольно-оценочные средства для текущего и рубежного контроля по дисциплине ФК.00. Физическая культура.	6
4	Контрольно-оценочные средства для промежуточного контроля по дисциплине ФК.00. Физическая культура.	26

**Паспорт  
фонда оценочных средств  
по дисциплине ФК.00 Физическая культура**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	практическое задание
2	<b>Раздел 2. Спортивные игры - баскетбол</b>	У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 32, 33, 34	практическое задание
3	<b>Раздел 3. Гимнастика</b>	У1, У2, У11, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 32, 33, 36	практическое задание
4	<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>	У1, У2, У25, У26, У27, У28, У29, У30 31, 32, 33, 310, 311, 312	практическое задание
5	<b>Раздел 5. Спортивные игры - волейбол</b>	У1, У2, У8, У9, У10, У11 31, 32, 33, 35	практическое задание
1	<b>Раздел 6. Спортивные игры - баскетбол</b>	У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 32, 33, 34	практическое задание
2	<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	практическое задание

### Кодификатор контрольных заданий

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Метод/форма контроля	Код контрольного задания
Практическое задание	<b>Лабораторная работа</b> , практические занятия, практический экзамен. <i>Средство для контроля приобретенных обучающимся профессиональных навыков и умений по управлению конкретным материальным объектом.</i>	9

Министерство образования и науки РС (Я)  
ГБПОУ РС (Я) «Ленский технологический техникум»

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
Республики Саха (Якутия)  
«Ленский технологический техникум»  
Учебно методический совет  
Протокол № 11  
« 30 » июня 20 20 г.

**Контрольно-оценочные средства для текущего и рубежного контроля  
учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура  
Основной профессиональной образовательной программы подготовки  
квалифицированных рабочих, служащих по профессии  
46.01.03 Делопроизводитель**

Ленск, 2020

Контрольно-оценочные средства учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** соответствуют рабочей программе дисциплины, разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии **46.01.03 Делопроизводитель**, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. №639.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Саха (Якутия)  
«Ленский технологический техникум»

Разработчик:

Сокольников Дмитрий Андреевич, преподаватель ГБПОУ РС(Я) «Ленский технологический техникум».

Рассмотрены и рекомендованы предметно – цикловой комиссией  
«Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 9, от «30» мая 2020 г.

Председатель ПЦК Мурз / Жудрикова В.В.

## 1. Общие положения

**Целью** создания **Контрольно-оценочных средств (КОС)** является установление соответствия уровня подготовки обучающегося требованиям рабочей программы учебной дисциплины. Каждое оценочное средство обеспечивает проверку усвоения конкретных элементов учебного материала.

**КОСы предназначены** для определения уровня освоенных умений, усвоенных знаний и овладения компетенциями, т.е. способностью обучающегося применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

**Объектом применения** КОС является измерение уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения при проведении текущего, рубежного и промежуточного контроля успеваемости по дисциплине.

## 2. Паспорт контрольно-оценочных средств

### 2.1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате освоения учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС освоенными умениями и усвоенными знаниями.

В результате контроля по освоению учебной дисциплины осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика освоения общих компетенций:

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
<b>Знать:</b>		
<b>31.</b> знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры	Соблюдение ТБ на уроках	<i>1 или 0 балл</i>
<b>32.</b> знать историю Олимпийского движения	Перечисление основных сведений развития Олимпийского движения: ОИ Античности, возрождение бароном Пьером де Кубертенем, развитие в 20 веке, значимые события Олимпийской истории 21 века	<i>1 или 0 балл</i>
<b>33.</b> знать элементарные правила закаливания и уметь их применять	Устное перечисление основных правил и принципов закаливания	<i>1 или 0 балл</i>
<b>34.</b> знать правила игры в	Соблюдение правил во	<i>1 или 0 балл</i>



баскетбол	время игры в баскетбол на уроках	
<b>35.</b> знать правила игры в волейбол	Соблюдение правил во время игры в баскетбол на уроках	<i>1 или 0 балл</i>
<b>36.</b> знать правила техники безопасности на уроках гимнастики	Соблюдение правил техники безопасности на уроках гимнастики	<i>1 или 0 балл</i>
<b>37.</b> знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках;	Соблюдение правил поведения на уроках	<i>1 или 0 балл</i>
<b>38.</b> знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробегать на результат Д – 500м, М – 800м)	Ориентирование в способах рационального распределения сил и подбора дыхания при беге на средние дистанции	<i>1 или 0 балл</i>
<b>39.</b> знать технику выполнения эстафетного бега.	Соблюдение техники бега во время эстафеты, соблюдения правил сближения и передачи эстафетной палочки	<i>1 или 0 балл</i>
<b>310.</b> знать и выполнять правила поведения на лыжне и снежном склоне	Соблюдение правил поведения на уроках	<i>1 или 0 балл</i>
<b>311.</b> знать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов	Устное перечисление отличий двухшажного и одношажного хода, их преимуществ и принципов выбора хода на дистанции	<i>1 или 0 балл</i>
<b>312.</b> Знать технику конькового хода.	Устное перечисление преимуществ и принципов конькового хода и его подбор по ходу дистанции.	<i>1 или 0 балл</i>
<b>Уметь:</b>		
<b>У1.</b> выполнять страховку и помощь во время занятий гимнастикой	Технически грамотное выполнение видов страховок на уроке	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У2.</b> пользоваться простейшими способами самоконтроля	Умение определять пульс, подсчет ЧСС	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У3.</b> владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У4.</b> выполнять броски и передачи	Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У5.</b> владеть техникой ведения мяча	Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках	<i>1 или 0 балл</i>

	физкультуры	
<b>У6.</b> выполнять длинные передачи	Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У7.</b> уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении	Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры, варьирование тактического рисунка игры под конкретного соперника.	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У8.</b> владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры.	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У9.</b> уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте	Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры.	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У10.</b> выполнять прием мяча снизу	Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры.	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У11.</b> уметь выполнять технико-тактические действия	Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры, варьирование тактического рисунка игры под конкретного соперника.	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У12.</b> выполнять построения и перестроения	Технически грамотное выполнение перед гимнастическими упражнениями на уроках физкультуры	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У13.</b> уметь составлять и выполнять небольшие комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без	Техническое грамотное выполнение ОРУ во время разминки, составление и показ собственных комплексов разминки	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У14.</b> выполнять разученные ранее висы и упоры	Техническое грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива «подтягивание на турнике»	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У15.</b> выполнять опорные прыжки, работать с набивными мячами 3-5 кг.	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры.	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У16.</b> выполнять длинный кувырок с места и разбега	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры.	<i>1 или 0 балл</i>

<b>У17.</b> выполнять комбинации с гимнастической скакалкой и обручами	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры.	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У18.</b> выполнять шаги и повороты, простейшие элементы в равновесии	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры.	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У19.</b> самостоятельно составлять связки из 3 - 4 элементов	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры, показ собственных связок гимнастических элементов	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У20.</b> выполнять стартовые команды	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У21.</b> пробегать 30м, 60м и 100м на результат	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача нормативов.	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У22.</b> выполнять прыжок в длину с места и 7 – 9 шагов разбега	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива.	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У23.</b> метать гранату	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива.	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У24.</b> уметь равномерно пробегать 2000м (Д) и 3000м (Юн) на результат	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива.	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У25.</b> уметь выполнять технику четырехшажного хода	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У26.</b> выполнять повороты на месте переступанием	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У27.</b> выполнять переходы с хода на ход	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У28.</b> уметь преодолевать контруклон	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У29.</b> выполнять торможение «плугом»	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке	<i>1 или 0 балл</i>

<b>У30.</b> уметь проходить дистанцию 3 км (Д) и 5 км (Юн) на результат.	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке	<i>1 или 0 балл</i>
--	--	---------------------

За правильный ответ на вопросы или верное решение задачи выставляется положительная оценка – 1-0 баллов, в зависимости от уровня выполнения.

За не правильный ответ на вопросы или неверное решение задачи выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Уровень оценки компетенций производится суммированием количества ответов «да» в процентном соотношении от общего количества ответов.

*Шкала оценки образовательных достижений*

Процент результативности (сумма баллов)	Оценка уровня подготовки	
	оценка компетенций обучающихся	оценка уровня освоения дисциплин;
90 ÷ 100	высокий	отлично
70 ÷ 89	повышенный	хорошо
50 ÷ 69	пороговый	удовлетворительно
менее 50	допороговый	неудовлетворительно

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Формы контроля	Проверяемые У, З	Формы контроля	Проверяемые У, З	Формы контроля	Проверяемые У, З
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>						
Основы знаний	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У1, У2 31, 32, 33	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника спринтерского бега Высокий старт с опорой на руку. Стартовый разгон.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У20, У21 37	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника спринтерского бега. Низкий старт. Финиширование	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У20, У21 37	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника спринтерского бега. Низкий старт.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У20, У21 37	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника длительного бега. Чередующий бег.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У24 38	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника длительного бега. Равномерный бег	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38,	Практические занятия	У24 38	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37,

		39				38, 39
Техника длительного бега. Длинные дистанции	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У24 38	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника метания гранаты с места. Техника эстафетного бега. Правила передачи палочки.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У23	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника эстафетного бега. Правила передачи палочки.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У20, У21 39	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом». Разбег.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У22	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника прыжка в длину (отталкивания и приземление)	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У22	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника прыжка в длину с места и разбега.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У22	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника метания малого мяча с места и разбега.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24	Практические занятия	У23	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24

		31, 32, 33, 37, 38, 39				31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника метания малого мяча Бросок набивного мяча	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У23	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
<b>Раздел 2. Спортивные игры - баскетбол</b>						
Техника безопасности на уроках спортивных игр	Практическая работа	У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34	Практические занятия	У2 31	Зачет, дифф. зачет	У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе	Практическая работа	У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34	Практические занятия	У3 34	Зачет, дифф. зачет	У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34
Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении	Практическая работа	У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34	Практические занятия	У5 34	Зачет, дифф. зачет	У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34
Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника	Практическая работа	У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34	Практические занятия	У5 34	Зачет, дифф. зачет	У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34
Техника ведения баскетбольного мяча. Тактика нападения	Практическая работа	У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34	Практические занятия	У5, У7 34	Зачет, дифф. зачет	У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34
Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке	Практическая работа	У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34	Практические занятия	У5, У6 34	Зачет, дифф. зачет	У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>						
Основы знаний	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36	Практические занятия	У2, У12 31, 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36
Техника выполнения строевых	Практическая	У2, У12, У13,	Практические	У2, У12	Зачет,	У2, У12, У13,

приёмов и выполнение команд	работа	У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36	занятия	36	дифф. зачет	У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36
Техника выполнения ОРУ на месте без предмета	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36	Практические занятия	У13 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36
Техника выполнения ОРУ на месте с предметом. Сдача нормативов по пройденным темам (другие формы контроля).	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36	Практические занятия	У13 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36
Техника выполнения висов и упоров	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36	Практические занятия	У14 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36
Техника выполнения опорных прыжков	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36	Практические занятия	У15 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36
Техника выполнения акробатических упражнений	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36	Практические занятия	У16, У17, У19 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36
Упражнения в равновесии	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36	Практические занятия	У18 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36



Техника выполнения силовых упражнений	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36	Практические занятия	У14, У19 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>						
Основы знаний. Техника попеременного двухшажного хода	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У2, У27 31, 310, 311	Зачет, дифф. зачет	
Техника выполнения одновременных ходов.	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У2, У27 31, 311	Зачет, дифф. зачет	
Техника одновременного безшажного хода	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У26, У27, 310	Зачет, дифф. зачет	
Техника одновременного одношажного хода	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У26, У27, 310	Зачет, дифф. зачет	
Техника одновременного одношажного хода	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У26, У27, 310	Зачет, дифф. зачет	
Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У26, У27, 310	Зачет, дифф. зачет	
Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У27	Зачет, дифф. зачет	
Техника попеременного четырёхшажного хода. Правильность работы рук	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У25	Зачет, дифф. зачет	
Техника попеременного четырёхшажного хода. Согласованность работы рук и ног	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У25	Зачет, дифф. зачет	

Техника попеременного четырёхшажного хода	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У25	Зачет, дифф. зачет	
Техника выполнения конькового хода. Работа рук	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У27	Зачет, дифф. зачет	
Техника выполнения конькового хода. Работа ног	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У27	Зачет, дифф. зачет	
Техника выполнения конькового хода	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У27	Зачет, дифф. зачет	
Техника выполнения конькового хода. Координация движений	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У27	Зачет, дифф. зачет	
Техника преодоления контруклона	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У28	Зачет, дифф. зачет	
Техника выполнения поворотов на месте и в движении. Торможения	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У29	Зачет, дифф. зачет	
Совершенствование изученных ходов, поворотов, подъёмов, торможения	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У30	Зачет, дифф. зачет	
<b>Раздел 5. Спортивные игры - волейбол</b>						
Основы знаний	Практическая работа	У2, У8, У9, У10, У11 31, 35	Практические занятия	У2, У8, У9, У10, У11 31, 35	Зачет, дифф. зачет	У2, У8, У9, У10, У11 31, 35
Техника передачи мяча сверху у сетки	Практическая работа	У2, У8, У9, У10, У11 31, 35	Практические занятия	У9 35	Зачет, дифф. зачет	У2, У8, У9, У10, У11 31, 35
Техника передачи мяча сверху через сетку в прыжке	Практическая работа	У2, У8, У9, У10, У11	Практические занятия	У9 35	Зачет, дифф. зачет	У2, У8, У9, У10, У11

		31, 35				31, 35
Техника приема мяча, отраженного сеткой	Практическая работа	У2, У8, У9, У10, У11 31, 35	Практические занятия	У10, 35	Зачет, дифф. зачет	У2, У8, У9, У10, У11 31, 35
Техника верхней прямой подачи. Нижняя прямая подача	Практическая работа	У2, У8, У9, У10, У11 31, 35	Практические занятия	У11, 35	Зачет, дифф. зачет	У2, У8, У9, У10, У11 31, 35
<b>Раздел 6. Спортивные игры - баскетбол</b>						
Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила судейства	Практическая работа	У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34	Практические занятия	У2 34	Зачет, дифф. зачет	У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34
Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек в баскетболе	Практическая работа	У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34	Практические занятия	У3	Зачет, дифф. зачет	У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34
Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении	Практическая работа	У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34	Практические занятия	У5	Зачет, дифф. зачет	У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34
Техника передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без.	Практическая работа	У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34	Практические занятия	У4	Зачет, дифф. зачет	У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34
Техника выполнения длинных передач. Тактические действия в нападении.	Практическая работа	У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34	Практические занятия	У6	Зачет, дифф. зачет	У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34
Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Зонная защита.	Практическая работа	У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34	Практические занятия	У4, У7	Зачет, дифф. зачет	У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>						
Техника безопасности на уроках легкой атлетике.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У1, У2 31, 37	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника низкого старта.	Практическая работа	У1, У2, У20,	Практические занятия	У20	Зачет,	У1, У2, У20,

	работа	У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	занятия		дифф. зачет	У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника бега на длинные дистанции. Подбор дыхания	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У24	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника метания гранаты с места	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У23	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом»	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У22	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника эстафетного бега	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У20, У21	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника метания малого мяча на дальность с разбега	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У23	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39

## 2.3 Оценка освоения учебной дисциплины

Проверка знаний, обучающихся осуществляется с помощью выполнения практических заданий, тестов. Применение теста позволяет рефлексивно закрепить изучаемый материал, при этом избежать завышения итоговой оценки.

I. Задачи тестирования: эффективно использовать во время урока; включить в активную учебную деятельность обучающихся (100%); повысить интерес обучающихся к изучаемому предмету и профессии в целом.

II. Оценка уровня усвоения изученного материала складывается из совокупности оценок выполненных практических работ.

## 2.4. Контрольно-измерительные материалы

### *Текущий контроль*

#### **Практические задания для текущего контроля по темам дисциплины**

#### **Физическая культура**

#### **Критерии оценивания практических заданий по разделам: Легкая атлетика,**

#### **Гимнастика**

<p><b>Отметка «5»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- норматив выполнен с соответствующим количеством повторений</li><li>- норматив выполнен за соответствующее время</li><li>- упражнение норматива выполнено технически правильно</li></ul> <p>Соблюдена техника безопасности</p>
<p><b>Отметка «4»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- норматив выполнен с соответствующим количеством повторений</li><li>- норматив выполнен за соответствующее время</li><li>- упражнение норматива выполнено технически правильно либо с одной незначительной ошибкой.</li></ul> <p>Соблюдена техника безопасности</p>
<p><b>Отметка «3»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- норматив выполнен с соответствующим количеством повторений</li><li>- норматив выполнен за соответствующее время</li><li>- упражнение норматива выполнено технически правильно либо с двумя и более незначительными ошибками.</li></ul> <p>Соблюдена техника безопасности</p>
<p><b>Отметка «2»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- норматив не выполнен с соответствующим количеством повторений</li><li>- норматив не выполнен за соответствующее время</li><li>- упражнение норматива не выполнено технически правильно либо с двумя и более незначительными ошибками.</li></ul> <p>Соблюдена техника безопасности</p>

## Критерии оценивания практических заданий по разделам: Спортивные

### игры - баскетбол

#### **Отметка «5»:**

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- выполнять длинные передачи;
- выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с высокой степенью результативности.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

#### **Отметка «4»:**

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- выполнять длинные передачи;
- выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с высокой степенью результативности. Допускает незначительные технические или тактические ошибки.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

#### **Отметка «3»:**

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- выполнять длинные передачи;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с невысокой степенью результативности.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

#### **Отметка «2»:**

Обучающийся не научился:

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- выполнять длинные передачи;

Не соблюдена техника безопасности

## Критерии оценивания практических заданий по разделам: Спортивные

### игры – волейбол

#### **Отметка «5»:**

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;

- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с высокой степенью результативности.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

**Отметка «4»:**

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с высокой степенью результативности.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

**Отметка «3»:**

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;
- выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с высокой степенью результативности.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

**Отметка «2»:**

Обучающийся не научился:

- владеть техникой передвижений;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу.

Не соблюдена техника безопасности

**Критерии оценивания практических заданий по разделам: Лыжная**

**подготовка**

**Отметка «5»:**

Обучающийся научился:

- выполнять технику четырехшажного хода;
- выполнять повороты на месте переступанием;
- выполнять переходы с хода на ход;
- преодолевать контруклон;
- выполнять торможение «плугом»;
- сдал норматив по прохождению дистанции 3 км (Д) и 5 км (Юн) на соответствующий результат.

Соблюдена техника безопасности

**Отметка «4»:**

Обучающийся научился:

- выполнять технику четырехшажного хода;
- выполнять повороты на месте переступанием;
- выполнять переходы с хода на ход;
- преодолевать контруклон;
- выполнять торможение «плугом»;
- сдал норматив по прохождению дистанции 3 км (Д) и 5 км (Юн) на соответствующий

результат.

Соблюдена техника безопасности

**Отметка «3»:**

Обучающийся научился:

- выполнять технику четырехшажного хода;
- выполнять повороты на месте переступанием;
- выполнять переходы с хода на ход;
- преодолевать контруклон;
- выполнять торможение «плугом»;
- сдал норматив по прохождению дистанции 3 км (Д) и 5 км (Юн) на соответствующий результат.

Соблюдена техника безопасности

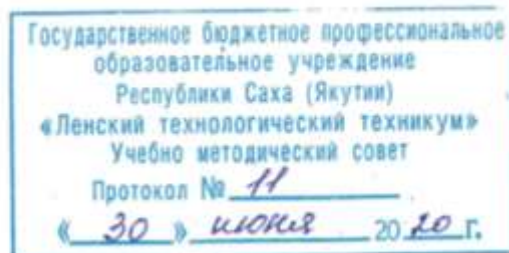
**Отметка «2»:**

Обучающийся не научился

- выполнять технику четырехшажного хода;
- выполнять повороты на месте переступанием;
- выполнять переходы с хода на ход;
- преодолевать контруклон;
- выполнять торможение «плугом»;
- не сдал норматив по прохождению дистанции 3 км (Д) и 5 км (Юн).

Не соблюдена техника безопасности





**Контрольно-оценочные средства для промежуточного контроля  
учебной дисциплины  
ФК.00 Физическая культура  
Основной профессиональной образовательной программы подготовки  
квалифицированных рабочих, служащих по профессии  
46.01.03 Делопроизводитель**

Контрольно-оценочные средства учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** соответствуют рабочей программе дисциплины, разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии **46.01.03 Делопроизводитель**, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. №639.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Саха (Якутия)  
«Ленский технологический техникум»

Разработчик:

Сокольников Дмитрий Андреевич, преподаватель ГБПОУ РС(Я) «Ленский технологический техникум».

Рассмотрены и рекомендованы предметно – цикловой комиссией  
«Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 9, от «30» мая 2020 г.

Председатель ПЦК Мурузь / Жудринова В.В.

## 1. Общие положения

**Целью** создания **Контрольно-оценочных средств (КОС)** является установление соответствия уровня подготовки обучающегося требованиям рабочей программы учебной дисциплины. Каждое оценочное средство обеспечивает проверку усвоения конкретных элементов учебного материала.

**КОСы предназначены** для определения уровня освоенных умений, усвоенных знаний и овладения компетенциями, т.е. способностью обучающегося применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

**Объектом применения** КОС является измерение уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения при проведении текущего, рубежного и промежуточного контроля успеваемости по дисциплине.

## 2. Паспорт контрольно-оценочных средств

### 2.1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате освоения учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС освоенными умениями и усвоенными знаниями.

В результате контроля по освоению учебной дисциплины осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика освоения общих компетенций:

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
<b>Знать:</b>		
<b>31.</b> знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры	Соблюдение ТБ на уроках	<i>1 или 0 балл</i>
<b>32.</b> знать историю Олимпийского движения	Перечисление основных сведений развития Олимпийского движения: ОИ Античности, возрождение бароном Пьером де Кубертенем, развитие в 20 веке, значимые события Олимпийской истории 21 века	<i>1 или 0 балл</i>
<b>33.</b> знать элементарные правила закаливания и уметь их применять	Устное перечисление основных правил и принципов закаливания	<i>1 или 0 балл</i>
<b>34.</b> знать правила игры в баскетбол	Соблюдение правил во время игры в баскетбол на уроках	<i>1 или 0 балл</i>

<b>35.</b> знать правила игры в волейбол	Соблюдение правил во время игры в баскетбол на уроках	<i>1 или 0 балл</i>
<b>36.</b> знать правила техники безопасности на уроках гимнастики	Соблюдение правил техники безопасности на уроках гимнастики	<i>1 или 0 балл</i>
<b>37.</b> знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках;	Соблюдение правил поведения на уроках	<i>1 или 0 балл</i>
<b>38.</b> знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробегать на результат Д – 500м, М – 800м)	Ориентирование в способах рационального распределения сил и подбора дыхания при беге на средние дистанции	<i>1 или 0 балл</i>
<b>39.</b> знать технику выполнения эстафетного бега.	Соблюдение техники бега во время эстафеты, соблюдения правил сближения и передачи эстафетной палочки	<i>1 или 0 балл</i>
<b>310.</b> знать и выполнять правила поведения на лыжне и снежном склоне	Соблюдение правил поведения на уроках	<i>1 или 0 балл</i>
<b>311.</b> знать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов	Устное перечисление отличий двухшажного и одношажного хода, их преимуществ и принципов выбора хода на дистанции	<i>1 или 0 балл</i>
<b>312.</b> Знать технику конькового хода.	Устное перечисление преимуществ и принципов конькового хода и его подбор по ходу дистанции.	<i>1 или 0 балл</i>
<b>Уметь:</b>		
<b>У1.</b> выполнять страховку и помощь во время занятий гимнастикой	Технически грамотное выполнение видов страховок на уроке	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У2.</b> пользоваться простейшими способами самоконтроля	Умение определять пульс, подсчет ЧСС	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У3.</b> владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У4.</b> выполнять броски и передачи	Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У5.</b> владеть техникой ведения мяча	Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У6.</b> выполнять длинные передачи	Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У7.</b> уметь выполнять технико-тактические	Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры,	<i>1 или 0 балл</i>

действия в защите и нападении	варьирование тактического рисунка игры под конкретного соперника.	
<b>У8.</b> владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры.	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У9.</b> уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте	Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры.	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У10.</b> выполнять прием мяча снизу	Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры.	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У11.</b> уметь выполнять технико-тактические действия	Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры, варьирование тактического рисунка игры под конкретного соперника.	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У12.</b> выполнять построения и перестроения	Технически грамотное выполнение перед гимнастическими упражнениями на уроках физкультуры	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У13.</b> уметь составлять и выполнять небольшие комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без	Техническое грамотное выполнение ОРУ во время разминки, составление и показ собственных комплексов разминки	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У14.</b> выполнять разученные ранее висы и упоры	Техническое грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива «подтягивание на турнике»	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У15.</b> выполнять опорные прыжки, работать с набивными мячами 3-5 кг.	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры.	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У16.</b> выполнять длинный кувырок с места и разбега	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры.	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У17.</b> выполнять комбинации с гимнастической скакалкой и обручами	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры.	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У18.</b> выполнять шаги и повороты, простейшие элементы в равновесии	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры.	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У19.</b> самостоятельно составлять связки из 3 - 4 элементов	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры, показ собственных связок гимнастических элементов	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У20.</b> выполнять стартовые команды	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У21.</b> пробегать 30м, 60м и 100м на	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача нормативов.	<i>1 или 0 балл</i>

результат		
<b>У22.</b> выполнять прыжок в длину с места и 7 – 9 шагов разбега	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива.	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У23.</b> метать гранату	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива.	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У24.</b> уметь равномерно пробегать 2000м (Д) и 3000м (Юн) на результат	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива.	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У25.</b> уметь выполнять технику четырехшажного хода	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У26.</b> выполнять повороты на месте переступанием	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У27.</b> выполнять переходы с хода на ход	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У28.</b> уметь преодолевать контруклон	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У29.</b> выполнять торможение «плугом»	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке	<i>1 или 0 балл</i>
<b>У30.</b> уметь проходить дистанцию 3 км (Д) и 5 км (Юн) на результат.	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке	<i>1 или 0 балл</i>

За правильный ответ на вопросы или верное решение задачи выставляется положительная оценка – 1-0 баллов, в зависимости от уровня выполнения.

За не правильный ответ на вопросы или неверное решение задачи выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Уровень оценки компетенций производится суммированием количества ответов «да» в процентном соотношении от общего количества ответов.

*Шкала оценки образовательных достижений*

Процент результативности (сумма баллов)	Оценка уровня подготовки	
	оценка компетенций обучающихся	оценка уровня освоения дисциплин;
90 ÷ 100	высокий	отлично
70 ÷ 89	повышенный	хорошо
50 ÷ 69	пороговый	удовлетворительно
менее 50	допороговый	неудовлетворительно

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Формы контроля	Проверяемые У, З	Формы контроля	Проверяемые У, З	Формы контроля	Проверяемые У, З
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>						
Основы знаний	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У1, У2 31, 32, 33	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника спринтерского бега Высокий старт с опорой на руку. Стартовый разгон.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У20, У21 37	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника спринтерского бега. Низкий старт. Финиширование	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У20, У21 37	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника спринтерского бега. Низкий старт.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У20, У21 37	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника длительного бега. Чередующий бег.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У24 38	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника длительного бега. Равномерный бег	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У24 38	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника длительного бега. Длинные дистанции	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У24 38	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника	Практическая работа	У1, У2,	Практические занятия	У23	Зачет,	У1, У2,

метания гранаты с места. Техника эстафетного бега. Правила передачи палочки.	кая работа	У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	кие занятия		дифф. зачет	У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника эстафетного бега. Правила передачи палочки.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У20, У21 39	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом». Разбег.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У22	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника прыжка в длину (отталкивания и приземление)	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У22	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника прыжка в длину с места и разбега.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У22	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника метания малого мяча с места и разбега.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У23	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника метания малого мяча Бросок набивного мяча	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У23	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
<b>Раздел 2. Спортивные игры - баскетбол</b>						
Техника безопасности на уроках спортивных игр	Практическая работа	У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34	Практические занятия	У2 31	Зачет, дифф. зачет	У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34
Техника передвижений, остановок,	Практическая работа	У2, У3, У4, У5, У6, У7	Практические занятия	У3 34	Зачет, дифф. зачет	У2, У3, У4, У5, У6, У7



поворотов и стоек в баскетболе		31, 34				31, 34
Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении	Практическая работа	У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34	Практические занятия	У5 34	Зачет, дифф. зачет	У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34
Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника	Практическая работа	У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34	Практические занятия	У5 34	Зачет, дифф. зачет	У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34
Техника ведения баскетбольного мяча. Тактика нападения	Практическая работа	У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34	Практические занятия	У5, У7 34	Зачет, дифф. зачет	У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34
Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке	Практическая работа	У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34	Практические занятия	У5, У6 34	Зачет, дифф. зачет	У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>						
Основы знаний	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36	Практические занятия	У2, У12 31, 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36
Техника выполнения строевых приёмов и выполнение команд	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36	Практические занятия	У2, У12 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36
Техника выполнения ОРУ на месте без предмета	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36	Практические занятия	У13 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36
Техника выполнения ОРУ на месте с предметом. Сдача нормативов по	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36	Практические занятия	У13 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36

пройденным темам (другие формы контроля).						
Техника выполнения висов и упоров	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36	Практические занятия	У14 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36
Техника выполнения опорных прыжков	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36	Практические занятия	У15 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36
Техника выполнения акробатических упражнений	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36	Практические занятия	У16, У17, У19 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36
Упражнения в равновесии	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36	Практические занятия	У18 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36
Техника выполнения силовых упражнений	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36	Практические занятия	У14, У19 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>						
Основы знаний. Техника попеременного двухшажного хода	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У2, У27 31, 310, 311	Зачет, дифф. зачет	
Техника выполнения одновременных ходов.	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У2, У27 31, 311	Зачет, дифф. зачет	
Техника одновременного безшажного хода	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У26, У27, 310	Зачет, дифф. зачет	
Техника	Практическая работа	У2, У25,	Практические занятия	У26, У27,	Зачет,	

одновременного одношажного хода	кая работа	У26, У27, У28, У30, 31, 310, 311, 312	кие занятия	310	дифф. зачет	
Техника одновременного одношажного хода	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30, 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У26, У27, 310	Зачет, дифф. зачет	
Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30, 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У26, У27, 310	Зачет, дифф. зачет	
Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30, 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У27	Зачет, дифф. зачет	
Техника попеременного четырёхшажного хода. Правильность работы рук	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30, 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У25	Зачет, дифф. зачет	
Техника попеременного четырёхшажного хода. Согласованность работы рук и ног	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30, 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У25	Зачет, дифф. зачет	
Техника попеременного четырёхшажного хода	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30, 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У25	Зачет, дифф. зачет	
Техника выполнения конькового хода. Работа рук	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30, 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У27	Зачет, дифф. зачет	
Техника выполнения конькового хода. Работа ног	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30, 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У27	Зачет, дифф. зачет	
Техника выполнения	Практическая работа	У2, У25, У26, У27,	Практические	У27	Зачет, дифф.	

конькового хода		У28, У30 31, 310, 311, 312	занятия		зачет	
Техника выполнения конькового хода. Координация движений	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У27	Зачет, дифф. зачет	
Техника преодоления контруклона	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У28	Зачет, дифф. зачет	
Техника выполнения поворотов на месте и в движении. Торможения	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У29	Зачет, дифф. зачет	
Совершенствование изученных ходов, поворотов, подъёмов, торможения	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У30	Зачет, дифф. зачет	
<b>Раздел 5. Спортивные игры - волейбол</b>						
Основы знаний	Практическая работа	У2, У8, У9, У10, У11 31, 35	Практические занятия	У2, У8, У9, У10, У11 31,35	Зачет, дифф. зачет	У2, У8, У9, У10, У11 31, 35
Техника передачи мяча сверху у сетки	Практическая работа	У2, У8, У9, У10, У11 31, 35	Практические занятия	У9 35	Зачет, дифф. зачет	У2, У8, У9, У10, У11 31, 35
Техника передачи мяча сверху через сетку в прыжке	Практическая работа	У2, У8, У9, У10, У11 31, 35	Практические занятия	У9 35	Зачет, дифф. зачет	У2, У8, У9, У10, У11 31, 35
Техника приема мяча, отраженного сеткой	Практическая работа	У2, У8, У9, У10, У11 31, 35	Практические занятия	У10, 35	Зачет, дифф. зачет	У2, У8, У9, У10, У11 31, 35
Техника верхней прямой подачи. Нижняя прямая подача	Практическая работа	У2, У8, У9, У10, У11 31, 35	Практические занятия	У11, 35	Зачет, дифф. зачет	У2, У8, У9, У10, У11 31, 35
<b>Раздел 6. Спортивные игры - баскетбол</b>						
Техника безопасности	Практическая работа	У2, У3, У4, У5,	Практические	У2 34	Зачет, дифф.	У2, У3, У4, У5,

на уроках спортивных игр. Правила судейства		У6, У7, 31, 34	занятия		зачет	У6, У7, 31, 34
Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек в баскетболе	Практическая работа	У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34	Практические занятия	У3	Зачет, дифф. зачет	У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34
Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении	Практическая работа	У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34	Практические занятия	У5	Зачет, дифф. зачет	У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34
Техника передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без.	Практическая работа	У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34	Практические занятия	У4	Зачет, дифф. зачет	У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34
Техника выполнения длинных передач. Тактические действия в нападении.	Практическая работа	У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34	Практические занятия	У6	Зачет, дифф. зачет	У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34
Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Зонная защита.	Практическая работа	У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34	Практические занятия	У4, У7	Зачет, дифф. зачет	У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>						
Техника безопасности на уроках легкой атлетике.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У1, У2 31, 37	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника низкого старта.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У20	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника бега на длинные дистанции. Подбор дыхания	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33,	Практические занятия	У24	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33,

		37, 38, 39				37, 38, 39
Техника метания гранаты с места	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У23	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом»	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У22	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника эстафетного бега	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У20, У21	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника метания малого мяча на дальность с разбега	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У23	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39

## 2.2. Оценка освоения учебной дисциплины

Проверка знаний, обучающихся осуществляется с помощью выполнения практических заданий

Оценка уровня усвоения изученного материала складывается из совокупности оценок выполненных практических работ.

## 2.3. Контрольно-измерительные материалы

### *Промежуточный контроль*

#### Тесты

#### Для оценки уровня физической подготовленности студентов

(девушки)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	16.4	17,5	18,2
		3	15,6	16,4	17,3
		5	14.8	15.6	16.4
2	Бег 500 м (сек)	1	1,55	2,05	2,15
		3	1,50	2,00	2,10
		5	1,45	1,55	2,05
3	Бег 2000 м (сек)	1	11,00	11,50	12,30
		3	10,55	11,45	12,25
		5	10,50	11,40	12,20
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	175	160	150
		3	180	170	160
		5	185	175	165
5	Прыжки со скалкой (раз/мин)	12	135	125	120
		34	140	130	125
		56	145	135	130
6	90° Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/ мин) (подъем ног до 0° в висе на гимнастической стенке (кол-во))	12	40(12)	35(10)	30 (8)
		34	42(14)	37(12)	32(10)
		56	45(15)	40(13)	35(11)
7	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2	11.8	12.0	12.5
		4	11.1	11.5	11.8
		6	10.2	10.5	11.1
8	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	2	20	17	14
		4	20	17	14
		6	20	17	14
9	Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лёжа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине)	12	12(12)	10 (9)	7 (6)
		34	14(15)	12(12)	8 (9)
		56	15(20)	13(15)	9 (12)

**Тесты**  
**Для оценки уровня физической подготовленности студентов**  
**(юноши)**

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	14.0	14.05	14.3
		3	13.9	14.03	14.4
		5	13.2	13.9	14.4
2	Бег 500 м (сек)	1	1.30	1.40	1.47
		3	1,30	1.40	1.47
		5	1,30	1,40	1.47
3	Бег 3000 м (мин.)	1	13,25	13,50	14.00
		3	12.50	13.0	13,30
		5	12.0	13.05	14.30
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2	230	215	200
		4	235	230	215
		6	240	235	230
5	Прыжки со скалкой (раз в 30``)	12	75	70	65
		34	80	75	70
		56	85	80	75
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
7	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
8	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во)	12	12	10	8
		34	14	12	10
		56	16	14	12
9	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2	10.5	10.8	11.0
		4	9.7	10.2	10.5
		6	8.8	9.2	9.7
10	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	2	19	21	25
		4	13	16	19
		6	19	16	13