

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Хоменко Елена Семеновна

Должность: исполняющая обязанности заведующей филиалом, начальник отдела

учебно-производственной работы

Дата подписания: 09.04.2023 13:35:02

Уникальный программный ключ:

03c04d4933a2307f9c20d0107fe3c7a0c84980be

Министерство образования и науки РС (Я)

ГВПОУ РС (Я) «Якутский технологический техникум»

Направление подготовки/специальность:

Профиль/: *Технический*

Утверждено на МС
протокол № 26 от « 10 » сентября 2020 г.
Методист Коковина О.А.

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ФК.00 Физическая культура
(наименование дисциплины)

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации
(код и наименование специальности)

Пеледуй 2020

Разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации и на основании Положения об организации самостоятельной работы в техникуме и методических рекомендаций об организации самостоятельной работы в условиях реализации ФГОС, утвержденных Учебно-методическим советом ГБПОУ РС(Я) «Ленский технологический техникум».

Утверждено на МС
протокол № 26 от « 10 » сентября 2020 г.
Методист Коковина О.А.

Председатель ЦК: _____/_____/

Автор:
Руководитель физического воспитания
Сокольников Д.А.
" ____ " _____ 20__ г.

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 | Раздел 1. Легкая атлетика | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 З1, З2, З3, З7, З8, З9 | практическое задание |
| 2 | Раздел 2. Спортивные игры - баскетбол | У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3, З4 | практическое задание |
| 3 | Раздел 3. Гимнастика | У1, У2, У11, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 З1, З2, З3, З6 | практическое задание |
| 4 | Раздел 4. Лыжная подготовка | У1, У2, У25, У26, У27, У28, У29, У30 З1, З2, З3, З10, З11, З12 | практическое задание |
| 5 | Раздел 5. Спортивные игры - волейбол | У1, У2, У8, У9, У10, У11 З1, З2, З3, З5 | практическое задание |
| 1 | Раздел 6. Спортивные игры - баскетбол | У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3, З4 | практическое задание |
| 2 | Раздел 7. Легкая атлетика | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 З1, З2, З3, З7, З8, З9 | практическое задание |

Кодификатор контрольных заданий

| Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания) | Метод/форма контроля | Код контрольного задания |
|---|--|--------------------------|
| Проектное задание | Учебный проект (курсовой, исследовательский, обучающий, сервисный, социальный творческий, рекламно-презентационный). <i>Конечный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения практических задач и проблем, ориентироваться в информационном пространстве и уровень форсированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.</i> | 1 |
| Реферативное задание | Реферат. <i>Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.</i> | 2 |
| Расчетная задача | Контрольная работа , индивидуальное домашнее задание, лабораторная работа, практические занятия, письменный экзамен. <i>Средство проверки умений применять полученные знания по заранее определенной методике для решения задач или заданий по модулю или дисциплине в целом.</i> | 3 |
| Поисковая задача | Контрольная работа , индивидуальное домашнее задание. <i>Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.</i> | 4 |
| Аналитическая задача | Контрольная работа , индивидуальное домашнее задание. <i>Средство, позволяющее оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей.</i> | 5 |
| Графическая задача | Контрольная работа , индивидуальное домашнее задание. <i>Средство проверки умений применять полученные знания по заранее определенной методике для решения задач или заданий по модулю или дисциплине в целом.</i> | 6 |
| Задача на программирование | Контрольная работа, Индивидуальное домашнее задание. | 7 |
| Тест, тестовое задание | Тестирование , письменный экзамен. <i>Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.</i> | 8 |
| Практическое задание | Лабораторная работа , практические занятия, практический экзамен. <i>Средство для контроля приобретенных обучающимися профессиональных навыков и умений по управлению конкретным материальным объектом.</i> | 9 |
| Ролевое задание | Деловая игра. <i>Совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.</i> | 10 |
| Исследовательское задание | Исследовательская работа. <i>Задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.</i> | 11 |
| Рабочая тетрадь | <i>Дидактический комплекс, предназначенный для самостоятельной работы обучающегося и позволяющий оценивать уровень усвоения им учебного материала.</i> | 12 |
| Доклад, сообщение | <i>Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы</i> | 13 |

| | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|----|
| Задание на ВКР дипломный проект | Выпускная квалификационная работа СПО | 14 |
| Задание на ВКР дипломная работа | Выпускная квалификационная работа СПО | 15 |

| 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 |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | | | | | |
| 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 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 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 |
| Раздел 2. Спортивные игры - баскетбол | | | | | | |
| 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 |
| | Практическая работа | У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34 | Практические занятия | У5, У7 34 | Зачет, дифф. зачет | У2, У3, У4, У5, У6, У7 |

| | | | | | | |
|--|---------------------|--|----------------------|-------------------|-----------------------|--|
| Техника ведения баскетбольного мяча. Тактика нападения | | | | | | 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 |
| Раздел 3. Гимнастика | | | | | | |
| 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 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 |
| | Практическая работа | У2, У12, У13, У14, | Практические | У14 | Зачет, | У2, У12, У13, |

| | | | | | | |
|---|---------------------|--|----------------------|-------------------------|--------------------|--|
| Техника выполнения висов и упоров | | У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 | занятия | 36 | дифф. зачет | 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 |
| Раздел 4. Лыжная подготовка | | | | | | |
| 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 одновременныхходов. | 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 | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У25 | Зачет, дифф. зачет | |

| | | | | | | |
|---|---------------------|--|----------------------|-----|-----------------------|--|
| хода. Правильность работы рук | | | | | | |
| 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 | |
| Раздел 5. Спортивные игры - волейбол | | | | | | |
| 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 |
| Раздел 6. Спортивные игры - баскетбол | | | | | | |
| 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 |
| Раздел7. Легкая атлетика | | | | | | |
| 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, 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 |

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка |
|--|--|---------------------|
| Знать: 31. знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры | Соблюдение ТБ на уроках | <i>1 или 0 балл</i> |
| 32. 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> |
| 33. знать элементарные правила закаливания и уметь их применять | Устное перечисление основных правил и принципов закаливания | <i>1 или 0 балл</i> |
| 34. знать правила игры в баскетбол | Соблюдение правил во время игры в баскетбол на уроках | <i>1 или 0 балл</i> |
| 35. знать правила игры в волейбол | Соблюдение правил во время игры в баскетбол на уроках | <i>1 или 0 балл</i> |
| 36. знать правила техники безопасности на уроках гимнастики | Соблюдение правил техники безопасности на уроках гимнастики | <i>1 или 0 балл</i> |
| 37. знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках; | Соблюдение правил поведения на уроках | <i>1 или 0 балл</i> |
| 38. знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробежать 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> |
| 39. знать технику выполнения эстафетного бега. | Соблюдение техники бега во время эстафеты, соблюдения правил сближения и передачи эстафетной палочки | <i>1 или 0 балл</i> |
| 310. знать и выполнять правила поведения на лыжне и снежном склоне | Соблюдение правил поведения на уроках | <i>1 или 0 балл</i> |
| 311. 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> |
| 312. знать технику конькового хода. | Устное перечисление преимуществ и принципов конькового хода и его подбор по ходу дистанции. | <i>1 или 0 балл</i> |
| Уметь: У1. выполнять страховку и помощь во время занятий | Технически грамотное выполнение видов страховок на уроке | <i>1 или 0 балл</i> |

| | | |
|---|---|--------------|
| гимнастикой | | |
| У2. пользоваться простейшими способами самоконтроля | Умение определять пульс, подсчет ЧСС | 1 или 0 балл |
| У3. владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры | 1 или 0 балл |
| У4. выполнять броски и передачи | Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры | 1 или 0 балл |
| У5. владеть техникой ведения мяча | Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры | 1 или 0 балл |
| У6. выполнять длинные передачи | Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры | 1 или 0 балл |
| У7. 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. | 1 или 0 балл |
| У8. владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры. | 1 или 0 балл |
| У9. уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте | Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры. | 1 или 0 балл |
| У10. выполнять прием мяча снизу | Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры. | 1 или 0 балл |
| У11. уметь выполнять технико-тактические действия | Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры, варьирование тактического рисунка игры под конкретного соперника. | 1 или 0 балл |
| У12. выполнять построения и перестроения | Технически грамотное выполнение перед гимнастическими упражнениями на уроках физкультуры | 1 или 0 балл |
| У13. 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 | 1 или 0 балл |
| У14. выполнять разученные ранее висы и упоры | Техническое грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива «подтягивание на турнике» | 1 или 0 балл |

| | | |
|--|--|---------------------|
| У15. выполнять опорные прыжки, работать с набивными мячами 3-5 кг. | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. | <i>1 или 0 балл</i> |
| У16. выполнять длинный кувырок с места и разбега | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. | <i>1 или 0 балл</i> |
| У17. выполнять комбинации с гимнастической скакалкой и обручами | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. | <i>1 или 0 балл</i> |
| У18. выполнять шаги и повороты, простейшие элементы в равновесии | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. | <i>1 или 0 балл</i> |
| У19. самостоятельно составлять связки из 3 - 4 элементов | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры, показ собственных связок гимнастических элементов | <i>1 или 0 балл</i> |
| У20. выполнять стартовые команды | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры | <i>1 или 0 балл</i> |
| У21. пробегать 30м, 60м и 100м на результат | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача нормативов. | <i>1 или 0 балл</i> |
| У22. 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> |
| У23. метать гранату | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива. | <i>1 или 0 балл</i> |
| У24. уметь равномерно пробегать 2000м (Д) и 3000м (Юн) на результат | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива. | <i>1 или 0 балл</i> |
| У25. уметь выполнять технику четырехшажного хода | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке | <i>1 или 0 балл</i> |
| У26. выполнять повороты на месте переступанием | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке | <i>1 или 0 балл</i> |
| У27. выполнять переходы с хода на ход | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке | <i>1 или 0 балл</i> |
| У28. уметь преодолевать контруклон | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке | <i>1 или 0 балл</i> |
| У29. выполнять торможение «плугом» | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке | <i>1 или 0 балл</i> |
| У30. уметь проходить дистанцию 3 км (Д) и 5 | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке | <i>1 или 0 балл</i> |

| | | |
|----------------------|--|--|
| км (Юн) на резултат. | | |
|----------------------|--|--|

Фонд оценочных средств

Практические задания для текущего контроля по темам дисциплины Физическая культура

Критерии оценивания практических заданий по разделам: Легкая атлетика, Гимнастика

Отметка «5»:

- норматив выполнен с соответствующим количеством повторений
- норматив выполнен за соответствующее время
- упражнение норматива выполнено технически правильно

Соблюдена техника безопасности

Отметка «4»:

- норматив выполнен с соответствующим количеством повторений
- норматив выполнен за соответствующее время
- упражнение норматива выполнено технически правильно либо с одной незначительной ошибкой.

Соблюдена техника безопасности

Отметка «3»:

- норматив выполнен с соответствующим количеством повторений
- норматив выполнен за соответствующее время
- упражнение норматива выполнено технически правильно либо с двумя и более незначительными ошибками.

Соблюдена техника безопасности

Отметка «2»:

- норматив не выполнен с соответствующим количеством повторений
- норматив не выполнен за соответствующее время
- упражнение норматива не выполнено технически правильно либо с двумя и более незначительными ошибками.

Соблюдена техника безопасности

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

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 90° 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, лежа 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 |

