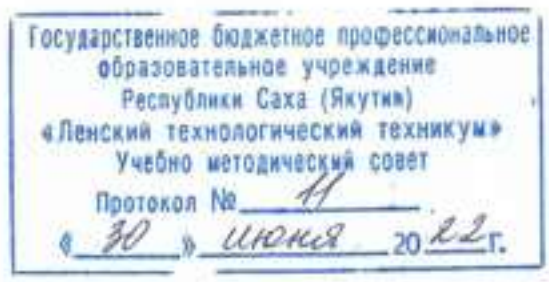


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Бутакова Оксана Стефановна  
Должность: директор  
Дата подписания: 04.12.2024 07:43:21  
Уникальный программный ключ:  
92ebe478f3654efe030354ec9e160360c017a1b9

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

Направление подготовки: 18.01.2028 «Оператор нефтепереработки»  
Профиль: технический



**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ОДБ.01 Физическая культура  
18.01.2028 «Оператор нефтепереработки»**  
Квалификация: 18.01.2028 «Оператор нефтепереработки»

РАЗРАБОТЧИКИ:

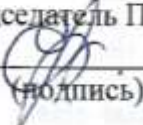
Сокольников Дмитрий Андреевич, преподаватель ГБПОУ РС(Я) «Ленский технологический техникум».

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 10 «17» июня 2022 г.,

Председатель ПЦК

 /Еремеева Т.С./

(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Внешние эксперты:

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

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

**Паспорт  
фонда оценочных средств  
по дисциплине ОДБ.01 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
3			

## Кодификатор контрольных заданий

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Метод/форма контроля	Код контрольного задания
Проектное задание	<p><b>Учебный проект</b> (курсовой, исследовательский, обучающий, сервисный, социальный творческий, рекламно-презентационный).</p> <p><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></p>	1
Реферативное задание	<p><b>Реферат.</b></p> <p><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></p>	2
Расчетная задача	<p><b>Контрольная работа</b>, индивидуальное домашнее задание, лабораторная работа, практические занятия, письменный экзамен.</p> <p><i>Средство проверки умений применять полученные знания по заранее определенной методике для решения задач или заданий по модулю или дисциплине в целом.</i></p>	3
Поисковая задача	<p><b>Контрольная работа</b>, индивидуальное домашнее задание.</p> <p><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></p>	4
Аналитическая задача	<p><b>Контрольная работа</b>, индивидуальное домашнее задание.</p> <p><i>Средство, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей.</i></p>	5

Графическая задача	<b>Контрольная работа</b> , 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	<b>Тестирование</b> , письменный экзамен. <i>Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.</i>	8
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
Ролевое задание	<b>Деловая игра.</b> <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	<b>Исследовательская работа.</b> <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
<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 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	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38,	Практические занятия	У22	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37,

(отталкивания и приземление)		39				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 31, 34	Практические занятия	У3 34	Зачет, дифф. зачет	У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34



поворотов и стоек в баскетболе						
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>						
	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19	Практические занятия	У2, У12 31, 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17,

Основы знаний		31, 36				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
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
	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16,	Практические занятия	У15 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12, У13, У14, У15,

Техника выполнения опорных прыжков		У17, У18, У19 31, 36				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	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У2, У27 31, 311	Зачет, дифф. зачет	

ходов.						
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	
	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30	Практические занятия	У27	Зачет, дифф. зачет	

Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы		31, 310, 311, 312				
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 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 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, 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
	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24	Практические занятия	У20, У21	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24

Техника эстафетного бега		31, 32, 33, 37, 38, 39				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
<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>З10.</b> знать и выполнять правила поведения на лыжне и снежном склоне	Соблюдение правил поведения на уроках	<i>1 или 0 балл</i>
<b>З11.</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>З12.</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 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	<i>1 или 0</i>

	уроках физкультуры.	<i>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	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива.	<i>1 или 0 балл</i>

разбега		
<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>

## 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 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	12	12	10	8

	(кол-во)	34	14	12	10
		56	16	14	12
9	Челночный бег 4x9 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 вперёд из положения сидя (см)	2	19	21	25
		4	13	16	19
		6	19	16	13