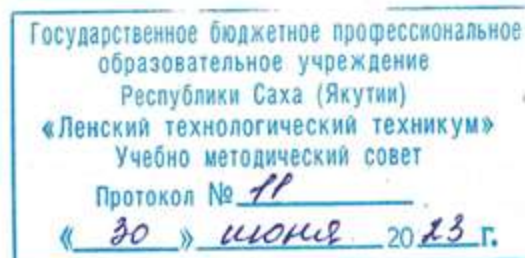


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Бутакова Оксана Стефановна  
Должность: директор  
Дата подписания: 14.03.2024 11:03:30  
Уникальный программный ключ:  
92ebe478f3654efeb10354ec9c160360c617a189

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

Направление подготовки: 18.01.29 Мастер по обслуживанию магистральных трубопроводов  
Профиль: технический



**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ФК.00 «Физическая культура»

**18.01.29 Мастер по обслуживанию магистральных трубопроводов**

Квалификация: ОКПР 14662 Монтер по защите подземных трубопроводов от коррозии;  
ОКПР 19238 Трубопроводчик линейный

РАЗРАБОТЧИКИ:

Ищеркин Николай Владимирович, преподаватель ГБПОУ РС(Я) «Ленский технологический техникум».

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 10 от «26» июня 2023г.

Председатель ПЦК  /Еремеева Т.С./

СОГЛАСОВАНО:

Внешние эксперты:

\_\_\_\_\_

Ф.И.О., должность, организация

\_\_\_\_\_

Ф.И.О., должность, организация

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |   |    |
|---|---|----|
| 1 | Паспорт рабочей программы учебной дисциплины  | 4  |
| 2 | Кодификатор контрольных заданий   | 5  |
| 3 | Инструкция для оценивания   | 21 |
| 4 | Практические задания для текущего контроля по темам дисциплины<br>Физическая культура | 36 |

**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.<br/>Легкая атлетика</b>             | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24<br>31, 32, 33, 37, 38, 39             | практическое задание             |
| 2     | <b>Раздел 2.<br/>Спортивные игры - баскетбол</b> | У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7<br>31, 32, 33,34                           | практическое задание             |
| 3     | <b>Раздел 3.<br/>Гимнастика</b>                  | У1, У2, У11, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19<br>31, 32, 33, 36 | практическое задание             |
| 4     | <b>Раздел 4.<br/>Лыжная подготовка</b>           | У1, У2, У25, У26, У27, У28, У29, У30<br>31, 32, 33, 310, 311, 312     | практическое задание             |
| 5     | <b>Раздел 5.<br/>Спортивные игры - волейбол</b>  | У1, У2, У8, У9, У10, У11<br>31, 32, 33, 35                            | практическое задание             |
| 1     | <b>Раздел 6.<br/>Спортивные игры - баскетбол</b> | У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7<br>31, 32, 33,34                           | практическое задание             |
| 2     | <b>Раздел 7.<br/>Легкая атлетика</b>             | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24<br>31, 32, 33, 37, 38, 39             | практическое задание             |

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

|                            |  |    |
|----------------------------|--|----|
|                            | анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей.   |    |
| Графическая задача         | <b>Контрольная работа</b> , индивидуальное домашнее задание.<br>Средство проверки умений применять полученные знания по заранее определенной методике для решения задач или заданий по модулю или дисциплине в целом.  | 6  |
| Задача на программирование | Контрольная работа, Индивидуальное домашнее задание.   | 7  |
| Тест, тестовое задание     | <b>Тестирование</b> , письменный экзамен.<br>Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.  | 8  |
| Практическое задание       | <b>Лабораторная работа</b> , практические занятия, практический экзамен.<br>Средство для контроля приобретенных обучающимся профессиональных навыков и умений по управлению конкретным материальным объектом.  | 9  |
| Ролевое задание            | <b>Деловая игра.</b><br>Совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации.<br>Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи. | 10 |
| Исследовательское задание  | <b>Исследовательская работа.</b><br>Задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.<br>Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.   | 11 |
| Рабочая тетрадь            | Дидактический комплекс, предназначенный для самостоятельной работы обучающегося и позволяющий оценивать уровень усвоения им учебного материала.  | 12 |
| Доклад, сообщение          | Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы  | 13 |

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

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



|   |                     |  |                      |                |                       |  |
|---|---------------------|--|----------------------|----------------|-----------------------|--|
| Техника длительного бега.<br>Равномерный бег  | Практическая работа | У1, У2, У20,<br>У21, У22, У23,<br>У24<br>31, 32, 33, 37,<br>38, 39 | Практические занятия | У24<br>38      | Зачет,<br>дифф. зачет | У1, У2, У20,<br>У21, У22,<br>У23, У24<br>31, 32, 33, 37,<br>38, 39 |
| Техника длительного бега.<br>Длинные дистанции  | Практическая работа | У1, У2, У20,<br>У21, У22, У23,<br>У24<br>31, 32, 33, 37,<br>38, 39 | Практические занятия | У24<br>38      | Зачет,<br>дифф. зачет | У1, У2, У20,<br>У21, У22,<br>У23, У24<br>31, 32, 33, 37,<br>38, 39 |
| Техника метания гранаты с места.<br>Техника эстафетного бега. Правила передачи палочки. | Практическая работа | У1, У2, У20,<br>У21, У22, У23,<br>У24<br>31, 32, 33, 37,<br>38, 39 | Практические занятия | У23            | Зачет,<br>дифф. зачет | У1, У2, У20,<br>У21, У22,<br>У23, У24<br>31, 32, 33, 37,<br>38, 39 |
| Техника эстафетного бега. Правила передачи палочки.                                     | Практическая работа | У1, У2, У20,<br>У21, У22, У23,<br>У24<br>31, 32, 33, 37,<br>38, 39 | Практические занятия | У20, У21<br>39 | Зачет,<br>дифф. зачет | У1, У2, У20,<br>У21, У22,<br>У23, У24<br>31, 32, 33, 37,<br>38, 39 |
| Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом». Разбег.                              | Практическая работа | У1, У2, У20,<br>У21, У22, У23,<br>У24<br>31, 32, 33, 37,<br>38, 39 | Практические занятия | У22            | Зачет,<br>дифф. зачет | У1, У2, У20,<br>У21, У22,<br>У23, У24<br>31, 32, 33, 37,<br>38, 39 |
| Техника прыжка в длину  | Практическая работа | У1, У2, У20,<br>У21, У22, У23,<br>У24<br>31, 32, 33, 37,           | Практические занятия | У22            | Зачет,<br>дифф. зачет | У1, У2, У20,<br>У21, У22,<br>У23, У24<br>31, 32, 33, 37,           |

|  |                     |   |                      |          |                    |   |
|--|---------------------|---|----------------------|----------|--------------------|---|
| (отталкивания и приземление)                         |                     | 38, 39  |                      |          |                    | 38, 39  |
| Техника прыжка в длину с места и разбега.            | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24<br>31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У22      | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24<br>31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника метания малого мяча с места и разбега.       | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24<br>31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У23      | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24<br>31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника метания малого мяча<br>Бросок набивного мяча | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24<br>31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У23      | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24<br>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<br>31, 34                          | Практические занятия | У2<br>31 | Зачет, дифф. зачет | У2, У3, У4, У5, У6, У7<br>31, 34                          |
| Техника передвижений, остановок,                     | Практическая работа | У2, У3, У4, У5, У6, У7<br>31, 34                          | Практические занятия | У3<br>34 | Зачет, дифф. зачет | У2, У3, У4, У5, У6, У7<br>31, 34                          |

|  |                     |                                  |                      |              |                    |                                  |
|--|---------------------|----------------------------------|----------------------|--------------|--------------------|----------------------------------|
| поворотов и стоек в баскетболе   |                     |                                  |                      |              |                    |                                  |
| Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении                      | Практическая работа | У2, У3, У4, У5, У6, У7<br>31, 34 | Практические занятия | У5<br>34     | Зачет, дифф. зачет | У2, У3, У4, У5, У6, У7<br>31, 34 |
| Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника                      | Практическая работа | У2, У3, У4, У5, У6, У7<br>31, 34 | Практические занятия | У5<br>34     | Зачет, дифф. зачет | У2, У3, У4, У5, У6, У7<br>31, 34 |
| Техника ведения баскетбольного мяча. Тактика нападения                         | Практическая работа | У2, У3, У4, У5, У6, У7<br>31, 34 | Практические занятия | У5, У7<br>34 | Зачет, дифф. зачет | У2, У3, У4, У5, У6, У7<br>31, 34 |
| Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке | Практическая работа | У2, У3, У4, У5, У6, У7<br>31, 34 | Практические занятия | У5, У6<br>34 | Зачет, дифф. зачет | У2, У3, У4, У5, У6, У7<br>31, 34 |
| <b>Раздел 3. Гимнастика</b>  |                     |                                  |                      |              |                    |                                  |
|  | Практическая        | У2, У12, У13,                    | Практические         | У2, У12      | Зачет,             | У2, У12, У13,                    |

|  |                     |  |                      |               |                       |   |
|--|---------------------|--|----------------------|---------------|-----------------------|---|
| Основы знаний  | работа              | У14, У15, У16,<br>У17, У18, У19<br>31, 36                  | занятия              | 31, 36        | дифф. зачет           | У14, У15,<br>У16, У17,<br>У18, У19<br>31, 36                  |
| Техника выполнения строевых приёмов и выполнение команд  | Практическая работа | У2, У12, У13,<br>У14, У15, У16,<br>У17, У18, У19<br>31, 36 | Практические занятия | У2, У12<br>36 | Зачет,<br>дифф. зачет | У2, У12, У13,<br>У14, У15,<br>У16, У17,<br>У18, У19<br>31, 36 |
| Техника выполнения ОРУ на месте без предмета   | Практическая работа | У2, У12, У13,<br>У14, У15, У16,<br>У17, У18, У19<br>31, 36 | Практические занятия | У13<br>36     | Зачет,<br>дифф. зачет | У2, У12, У13,<br>У14, У15,<br>У16, У17,<br>У18, У19<br>31, 36 |
| Техника выполнения ОРУ на месте с предметом. Сдача нормативов по пройденным темам (другие формы контроля). | Практическая работа | У2, У12, У13,<br>У14, У15, У16,<br>У17, У18, У19<br>31, 36 | Практические занятия | У13<br>36     | Зачет,<br>дифф. зачет | У2, У12, У13,<br>У14, У15,<br>У16, У17,<br>У18, У19<br>31, 36 |
| Техника выполнения висов и упоров  | Практическая работа | У2, У12, У13,<br>У14, У15, У16,<br>У17, У18, У19<br>31, 36 | Практические занятия | У14<br>36     | Зачет,<br>дифф. зачет | У2, У12, У13,<br>У14, У15,<br>У16, У17,<br>У18, У19<br>31, 36 |

|   |                     |  |                      |                         |                    |  |
|---|---------------------|--|----------------------|-------------------------|--------------------|--|
| Техника выполнения опорных прыжков                    | Практическая работа | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19<br>31, 36 | Практические занятия | У15<br>36               | Зачет, дифф. зачет | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19<br>31, 36 |
| Техника выполнения акробатических упражнений          | Практическая работа | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19<br>31, 36 | Практические занятия | У16, У17,<br>У19<br>36  | Зачет, дифф. зачет | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19<br>31, 36 |
| Упражнения в равновесии                               | Практическая работа | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19<br>31, 36 | Практические занятия | У18<br>36               | Зачет, дифф. зачет | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19<br>31, 36 |
| Техника выполнения силовых упражнений                 | Практическая работа | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19<br>31, 36 | Практические занятия | У14, У19<br>36          | Зачет, дифф. зачет | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19<br>31, 36 |
| <b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>                    |                     |  |                      |                         |                    |  |
| Основы знаний. Техника попеременного двухшажного хода | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30<br>31, 310, 311, 312     | Практические занятия | У2, У27<br>31, 310, 311 | Зачет, дифф. зачет |  |
|   | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30                          | Практические занятия | У2, У27<br>31, 311      | Зачет, дифф. зачет |  |

|   |                     |  |                      |               |                    |  |
|---|---------------------|--|----------------------|---------------|--------------------|--|
| Техника выполнения одновременных ходов.                     |                     | 31, 310, 311, 312                                |                      |               |                    |  |
| Техника одновременного безшажного хода                      | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30<br>31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У26, У27, 310 | Зачет, дифф. зачет |  |
| Техника одновременного одношажного хода                     | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30<br>31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У26, У27, 310 | Зачет, дифф. зачет |  |
| Техника одновременного одношажного хода                     | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30<br>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<br>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<br>31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У27 | Зачет, дифф. зачет |  |
| Техника попеременного четырёхшажного хода.<br>Правильность работы рук          | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30<br>31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У25 | Зачет, дифф. зачет |  |
| Техника попеременного четырёхшажного хода.<br>Согласованность работы рук и ног | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30<br>31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У25 | Зачет, дифф. зачет |  |
| Техника попеременного четырёхшажного хода                                      | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30<br>31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У25 | Зачет, дифф. зачет |  |
| Техника выполнения конькового хода. Работа рук                                 | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30<br>31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У27 | Зачет, дифф. зачет |  |

|  |                     |  |                      |     |                    |  |
|--|---------------------|--|----------------------|-----|--------------------|--|
|  |                     |  |                      |     |                    |  |
| Техника выполнения конькового хода. Работа ног                 | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30<br>31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У27 | Зачет, дифф. зачет |  |
| Техника выполнения конькового хода                             | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30<br>31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У27 | Зачет, дифф. зачет |  |
| Техника выполнения конькового хода. Координация движений       | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30<br>31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У27 | Зачет, дифф. зачет |  |
| Техника преодоления контруклона                                | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30<br>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<br>31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У29 | Зачет, дифф. зачет |  |



|  |                     |  |                      |                               |                    |                               |
|--|---------------------|--|----------------------|-------------------------------|--------------------|-------------------------------|
|  |                     |  |                      |                               |                    |                               |
| Совершенствование изученных ходов, поворотов, подъёмов, торможения | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30<br>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<br>31,35                    | Практические занятия | У2, У8, У9, У10, У11<br>31,35 | Зачет, дифф. зачет | У2, У8, У9, У10, У11<br>31,35 |
| Техника передачи мяча сверху у сетки                               | Практическая работа | У2, У8, У9, У10, У11<br>31,35                    | Практические занятия | У9<br>35                      | Зачет, дифф. зачет | У2, У8, У9, У10, У11<br>31,35 |
| Техника передачи мяча сверху через сетку в прыжке                  | Практическая работа | У2, У8, У9, У10, У11<br>31,35                    | Практические занятия | У9<br>35                      | Зачет, дифф. зачет | У2, У8, У9, У10, У11<br>31,35 |
| Техника приема мяча,   | Практическая работа | У2, У8, У9, У10, У11<br>31,35                    | Практические занятия | У10,<br>35                    | Зачет, дифф. зачет | У2, У8, У9, У10, У11<br>31,35 |

|   |                     |                                     |                      |            |                       |                                     |
|---|---------------------|-------------------------------------|----------------------|------------|-----------------------|-------------------------------------|
| отраженного сеткой  |                     |                                     |                      |            |                       |                                     |
| Техника верхней прямой подачи.<br>Нижняя прямая подача            | Практическая работа | У2, У8, У9, У10,<br>У11<br>31,35    | Практические занятия | У11,<br>35 | Зачет,<br>дифф. зачет | У2, У8, У9,<br>У10, У11<br>31,35    |
| <b>Раздел 6. Спортивные игры - баскетбол</b>                      |                     |                                     |                      |            |                       |                                     |
| Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила судейства  | Практическая работа | У2, У3, У4, У5,<br>У6, У7,<br>31,34 | Практические занятия | У2<br>34   | Зачет,<br>дифф. зачет | У2, У3, У4,<br>У5, У6, У7,<br>31,34 |
| Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек в баскетболе   | Практическая работа | У2, У3, У4, У5,<br>У6, У7,<br>31,34 | Практические занятия | У3         | Зачет,<br>дифф. зачет | У2, У3, У4,<br>У5, У6, У7,<br>31,34 |
| Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении    | Практическая работа | У2, У3, У4, У5,<br>У6, У7,<br>31,34 | Практические занятия | У5         | Зачет,<br>дифф. зачет | У2, У3, У4,<br>У5, У6, У7,<br>31,34 |
| Техника передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без. | Практическая работа | У2, У3, У4, У5,<br>У6, У7,<br>31,34 | Практические занятия | У4         | Зачет,<br>дифф. зачет | У2, У3, У4,<br>У5, У6, У7,<br>31,34 |
| Техника выполнения длинных  | Практическая работа | У2, У3, У4, У5,<br>У6, У7,<br>31,34 | Практические занятия | У6         | Зачет,<br>дифф. зачет | У2, У3, У4,<br>У5, У6, У7,<br>31,34 |

|   |                     |   |                      |                  |                    |   |
|---|---------------------|---|----------------------|------------------|--------------------|---|
| передач. Тактические действия в нападении.                        |                     |   |                      |                  |                    |   |
| 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<br>31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У1, У2<br>31, 37 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24<br>31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника низкого старта.   | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24<br>31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У20              | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24<br>31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника бега на длинные дистанции. Подбор дыхания                 | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24<br>31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У24              | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24<br>31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника метания гранаты с места                                   | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24<br>31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У23              | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24<br>31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника прыжка в длину с разбега                                  | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24<br>31, 32, 33, 37,        | Практические занятия | У22              | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24<br>31, 32, 33, 37,        |

|  |                     |   |                      |          |                    |   |
|--|---------------------|---|----------------------|----------|--------------------|---|
| способом «шагом»                                   |                     | 38, 39  |                      |          |                    | 38, 39  |
| Техника эстафетного бега                           | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24<br>31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У20, У21 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24<br>31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника метания малого мяча на дальность с разбега | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24<br>31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У23      | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24<br>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><br><b>31.</b> знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры     | Соблюдение ТБ на уроках   | <i>1 или 0<br/>балл</i> |
| <b>32.</b> знать историю Олимпийского движения   | Перечисление основных сведений развития Олимпийского движения:<br>ОИ Античности, возрождение бароном Пьером де Кубертенем, развитие в 20 веке, значимые события Олимпийской истории 21 века | <i>1 или 0<br/>балл</i> |
| <b>33.</b> знать элементарные правила закаливания и уметь их применять                                       | Устное перечисление основных правил и принципов закаливания   | <i>1 или 0<br/>балл</i> |
| <b>34.</b> знать правила игры в баскетбол  | Соблюдение правил во время игры в баскетбол на уроках   | <i>1 или 0<br/>балл</i> |
| <b>35.</b> знать правила игры в волейбол   | Соблюдение правил во время игры в баскетбол на уроках   | <i>1 или 0<br/>балл</i> |
| <b>36.</b> знать правила техники безопасности на уроках гимнастики   | Соблюдение правил техники безопасности на уроках гимнастики   | <i>1 или 0<br/>балл</i> |
| <b>37.</b> знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках;                                      | Соблюдение правил поведения на уроках   | <i>1 или 0<br/>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<br/>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<br/>балл</i> |
| <b>310.</b> знать и выполнять правила поведения на лыжне и снежном склоне             | Соблюдение правил поведения на уроках   | <i>1 или 0<br/>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<br/>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<br/>балл</i> |
| <b>Уметь:</b><br><b>У1.</b> выполнять страховку и помощь во время занятий гимнастикой | Технически грамотное выполнение видов страховок на уроке  | <i>1 или 0<br/>балл</i> |
| <b>У2.</b> пользоваться простейшими способами самоконтроля                            | Умение определять пульс, подсчет ЧСС  | <i>1 или 0<br/>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<br/>балл</i> |
| <b>У4.</b> выполнять броски и передачи  | Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры  | <i>1 или 0<br/>балл</i> |
| <b>У5.</b> владеть техникой ведения мяча  | Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры  | <i>1 или 0<br/>балл</i> |
| <b>У6.</b> выполнять длинные передачи   | Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры  | <i>1 или 0<br/>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<br/>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<br/>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<br/>балл</i> |
| <b>У10.</b> выполнять прием мяча снизу  | Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры.   | <i>1 или 0<br/>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<br/>балл</i> |
| <b>У12.</b> выполнять построения и перестроения   | Технически грамотное выполнение перед гимнастическими упражнениями на уроках физкультуры   | <i>1 или 0<br/>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<br/>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<br/>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<br/>балл</i> |
| <b>У16.</b> выполнять длинный кувырок с места и разбега   | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры.   | <i>1 или 0<br/>балл</i> |
| <b>У17.</b> выполнять комбинации с  | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры.   | <i>1 или 0<br/>балл</i> |

|  |  |                         |
|--|--|-------------------------|
| гимнастической скакалкой и обручами  |  |                         |
| <b>У18.</b> выполнять шаги и повороты, простейшие элементы в равновесии    | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры.   | <i>1 или 0<br/>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<br/>балл</i> |
| <b>У20.</b> выполнять стартовые команды                                    | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры  | <i>1 или 0<br/>балл</i> |
| <b>У21.</b> пробегать 30м, 60м и 100м на результат                         | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача нормативов.                                 | <i>1 или 0<br/>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<br/>балл</i> |
| <b>У23.</b> метать гранату   | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива.                                  | <i>1 или 0<br/>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<br/>балл</i> |
| <b>У25.</b> уметь выполнять технику четырехшажного хода                    | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке                               | <i>1 или 0<br/>балл</i> |
| <b>У26.</b> выполнять повороты на месте переступанием                      | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке                               | <i>1 или 0<br/>балл</i> |
| <b>У27.</b> выполнять переходы с хода на ход                               | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке                               | <i>1 или 0<br/>балл</i> |
| <b>У28.</b> уметь преодолевать   | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке                               | <i>1 или 0<br/>балл</i> |



|  |  |                     |
|--|--|---------------------|
| контруклон   |  |                     |
| <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)**

| №<br>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)**

| №<br>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<br>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<br>лежа на спине (раз/мин) | 12      | 35     | 30    | 25    |
|          |   | 34      | 40     | 35    | 30    |
|          |   | 56      | 45     | 40    | 35    |
| 7        | Отжимания в упоре лежа<br>(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 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 вперёд из положения сидя (см) | 2  | 19   | 21   | 25   |
|    |   | 4  | 13   | 16   | 19   |
|    |   | 6  | 19   | 16   | 13   |