

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»
в г. Петровске



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала СГТУ
имени Гагарина Ю.А. в г.Петровске
Е.А.Бесшапошникова
«30» июня 2021 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ОЦЕНКЕ КАЧЕСТВА
ОСВОЕНИЯ СТУДЕНТАМИ
ПРОГРАММ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

по дисциплине

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

специальности

13.02.07 «Электроснабжение (по отраслям)»

Фонд оценочных средств рассмотрен
на заседании предметной (цикловой) комиссии
общеобразовательных, ОГСЭ и ЕН дисциплин,
профессиональных модулей специальностей
социально-экономического профиля
«14» июня 2021 года, протокол № 13

Председатель ПЦК Мед /О.В.Медведева/

Пояснительная записка

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура», требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 13.2.7 Электроснабжение (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 14.12.2017 № 1216.

1. Паспорт фонда оценочных средств для проведения контроля успеваемости

1.1. Цели и задачи контроля

Целью текущего контроля успеваемости обучающихся является обеспечение систематического контроля и оценки уровня освоения знаний и умений, уровня сформированности общих и профессиональных компетенций ОГСЭ.04 Физическая культура.

Главной задачей текущего контроля успеваемости является повышение мотивации обучающихся к регулярной учебной и самостоятельной работе, закрепление, углубление знаний, закрепление и совершенствование умений, обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности посредством внедрения эффективной системы оценки в образовательный процесс.

Предметные результаты:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, на занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта знаний специально – прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Общие компетенции, включающие в себя способность:

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Знания и умения:

Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения

Уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

1.2. Структура фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля включает в себя комплекты контрольно-оценочных средств, предназначенные для проведения текущего контроля в виде:

- оперативного контроля;
- рубежного контроля.

Оперативный контроль проводится в форме:

- опрос (устный);
- тестирование;
- выполнение практической работы.

- опрос (устный);
- тестирование;
- выполнение практической работы;
- сдача нормативов

Фонд оценочных средств также, включает в себя комплект контрольно-оценочных средств для проведения промежуточной аттестации (Приложение 1). Межсессионная аттестация проводится в форме сдачи нормативов.

1.3. Система оценивания результатов выполнения заданий

Система оценивания результатов выполнения заданий

Оценивание результатов выполнения заданий промежуточной аттестации осуществляется на основе следующих принципов:

- достоверности оценки – оценивается уровень сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций, продемонстрированных обучающимися в ходе выполнения задания;

- адекватности оценки – оценка выполнения заданий должна проводиться в отношении тех компетенций, которые необходимы для эффективного выполнения задания; надежности оценки – система оценивания выполнения заданий должна обладать высокой степенью устойчивости при неоднократных оценках уровня сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций обучающихся;

- комплексности оценки – система оценивания выполнения заданий должна позволять интегративно оценивать общие и профессиональные компетенции обучающихся;

- объективности оценки – оценка выполнения конкурсных заданий должна быть независимой от особенностей профессиональной ориентации или предпочтений преподавателей, осуществляющих контроль или аттестацию.

При выполнении процедур оценки заданий используются следующие основные методы:

- метод расчета первичных баллов;

- метод расчета сводных баллов.

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки. Используется пятибалльная шкала для оценивания результатов обучения.

Перевод пятибалльной шкалы учета результатов в пятибалльную оценочную шкалу:

Оценка	Количество баллов, набранных за
--------	---------------------------------

	выполнение теоретического и практического задания, средний балл по итогам аттестации
Оценка 5 «отлично»	4,6-5
Оценка 4 «хорошо»	3,6-4,5
Оценка 3 «удовлетворительно»	3-3,5
Оценка 2 «неудовлетворительно»	≤ 2,9

1.4. Учебно-методическое и информационное обеспечение для проведения контроля.

Печатные и электронные издания

Основные учебные издания:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2019. — 239 с. — ISBN 978-5-406-06687-4. — URL: <https://book.ru/book/930222>

Дополнительные учебные издания:

2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248>

Интернет ресурсы

3. <https://www.minsport.gov.ru>(Официальный сайт Министерства спорта оссийской Федерации).
4. <http://www.edu.ru>(Федеральный портал «Российское образование»).
5. <https://olympic.ru>(Официальный сайт Олимпийского комтета России).
6. <http://voenn.info/fizp.shtml>(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
7. Информационный портал. Режим доступа: <https://guleon.wordpress.com>.
8. Информационный портал. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.
9. Информационный портал. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>.

Электронно-библиотечная система:

10. ЭБС «elibrary», ООО «РУНЭБ»
11. ЭБС «IPRbooks», ООО «Ай Пи Ар Медиа»
12. ЭБС «Лань», ООО «Издательство Лань»
13. ЭБС «PROFобразование»
14. ЭБС «Book.ru»

2. Контрольно-оценочные средства

Практическое занятие 1

Тема: Бег на короткие дистанции.

Прыжок в длину с места

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 2

Тема: Бег на короткие дистанции.

Прыжок в длину с места

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 3

Тема: Бег на короткие дистанции.

Прыжок в длину с места

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 4

Тема: Бег на короткие дистанции.

Прыжок в длину с места

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 5

Тема: Бег на короткие дистанции.

Прыжок в длину с места

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 6

Тема: Бег на длинные дистанции

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 7

Тема: Бег на длинные дистанции

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 8

Тема: Бег на длинные дистанции

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 9

Тема: Бег на длинные дистанции

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 10

Тема: Бег на длинные дистанции

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 11

Тема: Бег на длинные дистанции

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 12

Тема: Бег на длинные дистанции

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 13

Тема: Бег на длинные дистанции

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 14

Тема: Бег на длинные дистанции

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 15

Тема: Бег на длинные дистанции

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 16

Тема: Бег на длинные дистанции

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 17

Тема: Бег на длинные дистанции

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 18

Тема: Бег на длинные дистанции

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 19

Тема: Бег на длинные дистанции

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 20

Тема: Бег на длинные дистанции

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 21

Тема: Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 22

Тема: Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Тема: Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Тема: Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Тема: Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Тема: Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Тема: Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Тема: Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Тема: Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 30

Тема: Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 31

Тема: Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 32

Тема: Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 33

Тема: Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 34

Тема: Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 35

Тема: Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 36

Тема: Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 37

Тема: Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 38

Тема: Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 39

Тема: Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 40

Тема: Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 41

Тема: Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 42

Тема: Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 43

Тема: Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 44

Тема: Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 45

Тема: Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 46

Тема: Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 47

Тема: Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 48

Тема: Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 49

Тема: Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 50

Тема: Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 51

Тема: Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 52

Тема: Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 53

Тема: Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 54

Тема: Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 55

Тема: Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 56

Тема: Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 57

Тема: Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 58

Тема: Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 59

Тема: Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 60

Тема: Техника нижней подачи и приёма после неё

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 61

Тема: Техника нижней подачи и приёма после неё

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 62

Тема: Техника нижней подачи и приёма после неё

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 63

Тема: Техника прямого нападающего удара

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 64

Тема: Техника прямого нападающего удара

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 65

Тема: Совершенствование техники владения волейбольным мячом

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 66

Тема: Совершенствование техники владения волейбольным мячом

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 67

Тема: Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 68

Тема: Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 69

Тема: Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 70

Тема: Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 71

Тема: Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 72

Тема: Лыжная подготовка

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 73

Тема: Лыжная подготовка

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 74

Тема: Лыжная подготовка

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 75

Тема: Лыжная подготовка

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 76

Тема: Контрольные нормативы

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 77

Тема: Лыжная подготовка

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 78

Тема: Лыжная подготовка

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 79

Тема: Лыжная подготовка

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 80

Тема: Лыжная подготовка

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 81

Тема: Лыжная подготовка

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 82

Тема: Лыжная подготовка

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Приложение 1

Варианты заданий для промежуточной аттестации

Легкая атлетика:

Прыжки в длину с места (юноши), (девушки);

Метания гранаты 700 гр. (юноши), (девушки 500 гр);.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз), (юноши);

Подтягивание на перекладине (кол-во раз), (юноши), девушки (лежа, высота перекладины 100 см.);

Челночный бег 3*10 м/с (юноши), (девушки);

Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз), (юноши), (девушки);

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, колени закреплены, руки за головой (кол-во раз), (юноши), (девушки);

Поднимание ног до перекладины;

Бег 100 м/сек (юноши), (девушки);

Бег 1000 м/сек (юноши);

Бег 3000 м/сек (юноши);
 Бег 500 м/сек (девушки);
 Бег 2000 м/сек (девушки);
 Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (юноши), (девушки);
 Приседание (юноши), (девушки).

Волейбол:

10 передач волейбольного мяча без обивки;
 Передача мяча в парах через сетку;
 Передача мяча сверху над собой (10 раз);
 Комбинирование передачи одна сверху над собой, одна снизу;
 Прием мяча снизу с подачи;
 Верхняя подача в зону;

Баскетбол:

Передача мяча партнеру на расстоянии 3 метра;
 Бросок в кольцо, в движении 10 раз;
 Штрафной бросок 10 раз.

Гандбол:

Передачи в парах одной рукой;
 Бросок в движении, ворота 10 раз;
 Штрафной бросок 10 раз.

Оценка	Критерии оценки	
Отлично	90 ÷ 100	глубокие познания в освоенном материале
Хорошо	80 ÷ 89	материал освоен полностью без существенных ошибок
Удовлетворительно	70 ÷ 79	материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях
Неудовлетворительно	менее 70	материал не освоен, знания ниже базового уровня

Оценка	Количество баллов
Отлично	50 ÷ 56
Хорошо	44 ÷ 49
Удовлетворительно	39 ÷ 44
Неудовлетворительно	Менее 39

Приложение 1

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Вид задания	5	4	3
Прыжки в длину с места - юноши	215	210	200
- девушки	165	145	140
Метания гранаты 700 гр. (м) - юноши			
- девушки 500 гр.	18.00	15.00	12.00
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – юноши	12	9	7
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)			
- юноши	9	7	6
- девушки (лежа, высота перекладины 100 см.)	16	12	8
Челночный бег 3*10 м/с - юноши			
- девушки	8.6	8.9	9.3
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)			
- юноши	120	110	100
- девушки	130	120	110
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, колени закреплены, руки за головой (кол-во раз)			
- юноши	45	40	35
- девушки	33	28	23
Поднимание ног до перекладины	7	5	3
Бег 100 м/сек - юноши	14.5	15.0	15.5
- девушки	17.0	17.5	18.5
Бег 1000 м/сек - юноши	3.40	4.15	4.25
Бег 3000 м/сек - юноши	15.20	15.30	16.00
Бег 500 м/сек - девушки	2.00	2.15	2.20
Бег 2000 м/сек - девушки	11.30	12.00	12.30
Сгибание и разгибание рук в упоре на полу - юноши	9	7	6
- девушки			
Приседание - юноши	60	55	50
- девушки	50	45	40

Тема: волейбол

10 передач волейбольного мяча без обивки	с первой попытки	2-3 ошибки	менее 5 передач не
--	------------------	------------	--------------------

			выполнены
Передача мяча в парах через сетку	50 передач с соблюдением всех критерий	40 передач, 2 ошибки	30 передач
Передача мяча сверху над собой (10 раз)	10 передач без ошибки	10 передач, 2 ошибки	10 передач, 3 ошибки
Комбинирование передачи одна сверху над собой, одна снизу	10 передач без ошибки	10 передач, 2 ошибки	10 передач, 3 ошибки
Прием мяча снизу с подачи	точный прием без ошибки	мяч принят и остался в игре	из 5 подач 4 приема
Верхняя подача в зону	из 5 попыток - 5 без ошибок	из 5 попыток - 3 без ошибок	из 5 попыток - 2 без ошибок

Тема: баскетбол

Передача мяча партнеру на расстоянии 3 метра	18 передач без ошибок	16 передач без ошибок	14 передач без ошибок
Бросок в кольцо, в движении 10 раз	7 попаданий	6 попаданий	5 попаданий
Штрафной бросок 10 раз	5 попаданий	4 попадания	3 попадания

Тема: гандбол

Передачи в парах одной рукой	18 передач без ошибок	16 передач без ошибок	14 передач без ошибок
Бросок в движении, ворота 10 раз	7 попаданий	6 попаданий	5 попаданий
Штрафной бросок 10 раз	7 попаданий	6 попаданий	5 попаданий