

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
15.02.09 «Аддитивные технологии»

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  /О.В.Медведева/

Петровск 2021

Пояснительная записка

Фонд оценочных средств разработан на основе рабочей программы «**Физическая культура**» в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 15.02.09 «Аддитивные технологии», утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 22.12.2015 г., №1506.

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 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 04. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 05. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством и потребителями.

ОК 07. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 08. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 09. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

Знания и умения:

Знать: О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

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

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.

Рубежный контроль проводится в форме:

- 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

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки.

Используются следующие шкалы для оценивания результатов обучения: пятибалльная шкала оценки; сто балльная шкала оценки.

Перевод сто балльной шкалы учета результатов в пятибалльную оценочную шкалу:

| Оценка | Количество баллов, набранных за выполнение теоретического и практического задания |
|--------------------------------|--|
| Оценка 5 «отлично» | 90-100% |
| Оценка 4 «хорошо» | 76-89% |
| Оценка 3 «удовлетворительно» | 50-75% |
| Оценка 2 «неудовлетворительно» | ≤ 49% |

Перевод пяти балльной шкалы учета результатов в пяти балльную 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. Материально-техническое обеспечение для проведения контроля

Контроль проводится в учебном спортивном зале и тренажерном зале.

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

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>
2. Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: 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>
3. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО: учебно-методическое пособие / составители А. В. Русяйкина. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 42 с. — ISBN 978-5-7014-0891-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87159.html>

Электронные издания (электронные ресурсы)

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

Распределение знаний и умений в соответствии с общими компетенциями

| Общие компетенции | Знания | Умения |
|--|---|---|
| В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями: | О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, |

| | | |
|--|--|---|
| <p>ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 04. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 05. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 07. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и</p> | <p>человека</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p> | <p>достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p> |
|--|--|---|

| | | |
|---|--|--|
| личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. ОК 9. Ориентироваться в условиях постоянного изменения правовой базы. | | |
| | | |

2. Контрольно-оценочные средства

Практическое занятие 1

Тема: Легкая атлетика

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 2

Тема: Легкая атлетика

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 3

Тема: Легкая атлетика

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 4

Тема: Легкая атлетика

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 5

Тема: Легкая атлетика

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 6

Тема: Легкая атлетика

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 7

Тема: Общая физическая подготовка

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 8

Тема: Общая физическая подготовка

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 9

Тема: Общая физическая подготовка

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 10

Тема: Общая физическая подготовка

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 11

Тема: Атлетическая гимнастика

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 12

Тема: Атлетическая гимнастика

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 13

Тема: Атлетическая гимнастика

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 14

Тема: Атлетическая гимнастика

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 15

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 16

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 17

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 18

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 19

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 20

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 21

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 22

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 23

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 24

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 25

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 26

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 27

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 28

Тема: Волейбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 29

Тема: Волейбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 30

Тема: Волейбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 31

Тема: Волейбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 32

Тема: Волейбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 33

Тема: Волейбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 34

Тема: Волейбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 35

Тема: Волейбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 36

Тема: Волейбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 37

Тема: Волейбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 38

Тема: Волейбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 39

Тема: Волейбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 40

Тема: Волейбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 41

Тема: Волейбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 42

Тема: Волейбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 43

Тема: Волейбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 44

Тема: Волейбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 45

Тема: Баскетбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 46

Тема: Баскетбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 47

Тема: Баскетбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 48

Тема: Баскетбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 49

Тема: Баскетбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 50

Тема: Баскетбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 51

Тема: Баскетбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 52

Тема: Баскетбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 53

Тема: Баскетбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 54

Тема: Баскетбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 55

Тема: Баскетбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 56

Тема: Баскетбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 57

Тема: Баскетбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 58

Тема: Баскетбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 59

Тема: Баскетбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 60

Тема: Баскетбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 61

Тема: Футбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 62

Тема: Футбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 63

Тема: Футбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 64

Тема: Футбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 65

Тема: Футбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 66

Тема: Футбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 67

Тема: Футбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 68

Тема: Футбол

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 69

Тема: Настольный теннис

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 70

Тема: Настольный теннис

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 71

Тема: Настольный теннис

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 72

Тема: Настольный теннис

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 73

Тема: Настольный теннис

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 74

Тема: Настольный теннис

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 75

Тема: Контрольные нормативы

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: Контрольные нормативы

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 78

Тема: Контрольные нормативы

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 79

Тема: Контрольные нормативы

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 80

Тема: Контрольные нормативы

Форма контроля: оперативный контроль.

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

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 |

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 - девушки | 9 | 7 | 6 |
| Приседание - юноши - девушки | 60 50 | 55 45 | 50 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 |