

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Саратовский государственный технический
университет имени Гагарина Ю.А.»

Профессионально-педагогический колледж



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

по дисциплине
ОГСЭ.04 «Физическая культура»

специальности
21.02.05 «Земельно-имущественные отношения»

Рабочая программа рассмотрена
на заседании цикловой методической комиссии
технических специальностей
Председатель ЦМК  Е.Э.Воеводина

Пояснительная записка

Фонд оценочных средств разработан на основе рабочей программы «**Физическая культура**» в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности СПО 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения», утвержденного Приказом Министерства образования от 12.05.2014 N 486.

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 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

Знания и умения:

Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

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 бальная шкала оценки.

Перевод сто бальной 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»	$\leq 49\%$

Перевод пяти бальной шкалы учета результатов в пяти бальную 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»	$\leq 2,9$

1.4. Материально-техническое обеспечение для проведения контроля

Контроль проводится в учебном спортивном зале или на стадионе.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);

- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжные базы с лыжей хранилищами, теплые раздевалки;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

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

Основные учебные издания:

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2019. — 366 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06683-6. — URL: <https://book.ru/book/931285>
2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2019. — 299 с. — ISBN 978-5-406-06764-2. — URL: <https://book.ru/book/931237>

Электронные издания (электронные ресурсы) Интернет-ресурсы:

- 3 <https://minsport.gov.ru> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- 4 <https://www.edu.ru> (Федеральный портал «Российское Образование»).
- 5 <https://olympic.ru> (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- 6 <http://voenn.info/fizp.shtml> Организация обучения граждан РФ начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы

Распределение знаний и умений в соответствии с общими компетенциями

Общие компетенции	Знания	Умения
В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями: ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы,	<ul style="list-style-type: none"> О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Основы здорового образа жизни; 	<ul style="list-style-type: none"> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

<p>использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.</p> <p>ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 10. соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.</p>		
---	--	--

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 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 7

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 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 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 16

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 17

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 18

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 19

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 20

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 21

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 22

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 23

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 24

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 25

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 26

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 27

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 28

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 29

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 30

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 31

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 32

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 33

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 34

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 35

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 36

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 37

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 38

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 39

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 40

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 41

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 42

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 43

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 44

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 45

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 46

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 47

Тема: Техника прямого нападающего удара

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 48

Тема: Техника прямого нападающего удара

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 49

Тема: Техника прямого нападающего удара

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 50

Тема: Техника прямого нападающего удара

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 51

Тема: Техника прямого нападающего удара

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 52

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 53

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 54

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 55

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 56

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 57

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 58

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 59

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 60

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 61

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 62

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 63

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 64

Тема: Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

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

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

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

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

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

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

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

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

Практическое занятие 72

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 73

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 74

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 75

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 76

Тема: Лыжная подготовка

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».

Практическое занятие 83

Тема: Лыжная подготовка

Форма контроля: оперативный контроль.

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

Практическое занятие 84

Тема: Лыжная подготовка

Форма контроля: оперативный контроль.

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

ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ (ТЕСТИРОВАНИЕ)

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

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

Бег 100 м/сек (юноши), (девушки);

Проверяемые компетенции:

ОК 2, ОК3, ОК6, ОК10

Критерии оценивания:

Отметка	Объем выполнения работы в %
«5» (отлично)	90 – 100
«4» (хорошо)	70 – 89
«3» (удовлетворительно)	50 – 69
«2» (неудовлетворительно)	менее 50

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ (ТЕСТИРОВАНИЕ)

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.

Проверяемые компетенции:

ОК 2, ОК3, ОК6, ОК10

Критерии оценивания:

Отметка	Объем выполнения работы в %
«5» (отлично)	90 – 100
«4» (хорошо)	70 – 89
«3» (удовлетворительно)	50 – 69
«2» (неудовлетворительно)	менее 50

МЕЖСЕССИОННЫЙ КОНТРОЛЬ (ТЕСТИРОВАНИЕ)

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	50 передач с	40 передач, 2	30 передач

сетку	соблюдением всех критерий	ошибки	
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

Проверяемые компетенции:

ОК 2, ОК3, ОК6, ОК10

Критерии оценивания:

Отметка	Объем выполнения работы в %
«5» (отлично)	90 – 100
«4» (хорошо)	70 – 89
«3» (удовлетворительно)	50 – 69
«2» (неудовлетворительно)	менее 50

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ (ТЕСТИРОВАНИЕ)

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

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

Бег 100 м/сек (юноши), (девушки);

Проверяемые компетенции:

ОК 2, ОК3, ОК6, ОК10

Критерии оценивания:

Отметка	Объем выполнения работы в %
«5» (отлично)	90 – 100
«4» (хорошо)	70 – 89
«3» (удовлетворительно)	50 – 69
«2» (неудовлетворительно)	менее 50