

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 13.06.2024 15:51:48

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Пятигорского института

(филиал) СКФУ

Т.А. Шебзухова

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### ОД 09 Физическая культура

Специальность СПО

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Форма обучения очная

2024 г.

## **1. Паспорт фонда оценочных средств**

### **1.1. Область применения**

Фонд оценочных средств предназначен для оценивания знаний, умений, уровня сформированности компетенций студентов, обучающихся по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы по учебной дисциплине ОД.09 Физическая культура.

ФОС составлен на основе ФГОС и рабочей программы дисциплины.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине предусмотрена в форме (зачета, зачета с оценкой) с выставлением отметки по системе «зачтено, отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно»

### **1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины**

ФОС позволяет оценить личностные, метапредметные и предметные результаты, сформированность общих компетенций в соответствии с требованиями рабочей программы учебной дисциплины.

#### **Личностные:**

ЛР 01 Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)

ЛР 02 Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности

ЛР 03 Готовность к служению Отечеству, его защите

ЛР 04 Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире

ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности

ЛР 06 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям

ЛР 07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности

ЛР 08 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей

ЛР 09 Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

ЛР 10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений

ЛР 11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и

психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

ЛР 13 Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем

ЛР 14 Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности

ЛР 15 Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни

**Метапредметные:**

МР 01 Самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

МР 02 Устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

МР 03 Определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

МР 04 Выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

МР 05 Вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

МР 06 Владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

МР 07 Способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

МР 08 Овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

МР 09 Формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

МР 10 Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

МР 11 Выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

МР 12 Анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

МР 13 Давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

МР 14 Владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

МР 15 Создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

МР 16 Оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

МР 17 Использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

МР 18 Владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

**Предметные:**

ПР1 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том

числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ПР2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

ПР6 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

#### **Общие компетенции:**

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

#### **1.3. Формы контроля и оценивания**

Предметом оценки служат личностные, метапредметные и предметные результаты, сформированность общих компетенций

Таблица 1 Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

| Элемент учебной дисциплины                                             | Формы контроля и оценивания                                                                                                                                                                                   |                                                                                |                          |                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                        | Текущий контроль                                                                                                                                                                                              |                                                                                | Промежуточная аттестация |                                                                                |
|                                                                        | Методы оценки<br>(заполняется в соответствии с разделом 4 рабочей программы)                                                                                                                                  | Проверяемые<br>ПК, ОК, У, З<br>(для общеобразовательных дисциплин ОК, Л, М, П) | Методы оценки            | Проверяемые<br>ПК, ОК, У, З<br>(для общеобразовательных дисциплин ОК, Л, М, П) |
| Раздел 1. Легкая атлетика.                                             |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                | Зачет                    | ОК – 04,08<br>ЛР – 06,09,11,12<br>МР – 03,05<br>ПР – 05,06                     |
| Тема 1.1<br>Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона | Практическая работа №1.<br>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования<br>№2<br>Совершенствование техники спринтерского бега | ОК 08<br>ЛР09<br>ПР 06<br>МР 03                                                |                          |                                                                                |

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--|--|
| Тема 1.2<br>Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции | Практическая работа №3.<br>Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)<br>№4<br>Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) | ОК 08<br>ЛР 06<br>ПР 06<br>МР 03 |  |  |
| Тема 1.3<br>Техника прыжка в длину, высоту с разбега                      | Практическая работа №5<br>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.<br>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега<br>№6<br>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега                                                     | ОК 08<br>ЛР06<br>ПР 05<br>МР 03  |  |  |
| Тема1.4<br>Техники метания гранаты                                        | Практическая работа №7<br>Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)                                                                                                                                             | ОК 08<br>ЛР 11<br>ПР 05<br>МР 03 |  |  |
| Тема1.5<br>Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики    | Практическая работа №8<br>Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики<br>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики                                                                                                       | ОК 08<br>ЛР 06<br>ПР 05<br>МР 03 |  |  |
| Раздел 2. Гимнастика                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                  |  |  |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                            |  |  |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--|--|
| Тема 2.1<br>Основная<br>гимнастика | <p>Практическая работа №9<br/>Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.</p> <p>№10<br/>Практическая работа<br/>Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки</p> | <p>ОК 08<br/>ЛР 11<br/>ПР 05<br/>МР 03</p> |  |  |
| Тема 2.2<br>Акробатика             | <p>Практическая работа №11<br/>Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения</p> <p>Практическая работа №12<br/>Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>ОК 08<br/>ЛР 11<br/>ПР 05<br/>МР 03</p> |  |  |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                  |  |  |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--|--|
|                                      | кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».                                                                                                                                                                                                                                              |                                  |  |  |
| Тема 2.3.<br>Атлетическая гимнастика | Практическая работа №13<br>Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса                                                                                                                                                                                                     | ОК 04<br>ЛР 06<br>ПР 05<br>МР 05 |  |  |
| Тема 2.4<br>Аэробика                 | Практическая работа №14<br>Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.<br>Практическая работа №15<br>Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п | ОК 08<br>ЛР 11<br>ПР 05<br>МР 05 |  |  |

|                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--|--|
| Раздел 3<br>Методические<br>основы<br>обучения<br>различным<br>видам<br>физкультурно-<br>спортивной<br>деятельности                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                  |  |  |
| Тема 3.1<br>1 Подбор<br>упражнений,<br>составление и<br>проведение<br>комплексов<br>упражнений для<br>различных<br>форм<br>организации<br>занятий<br>физической<br>культурой | Практическая<br>работа №16.<br>Освоение методики<br>составления и<br>проведения<br>комплексов<br>упражнений<br>утренней зарядки,<br>физкультминуток,<br>физкультпауз.<br>Комплекс<br>упражнений для<br>коррекции осанки и<br>телосложения                                                                | ОК 08<br>ЛР 11<br>ПР 05<br>МР 03 |  |  |
| Тема 3.2<br>Методы<br>самоконтроля и<br>оценка<br>умственной и<br>физической<br>работоспособно-<br>сти                                                                       | Практическая<br>работа №17.<br>Применение<br>методов<br>самоконтроля и<br>оценка умственной<br>и физической<br>работоспособности                                                                                                                                                                         | ОК 08<br>ЛР 11<br>ПР 04<br>МР 03 |  |  |
| 2 семестр                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                  |  |  |
| Тема 3.3.<br>Составление и<br>проведение<br>самостоятельны-<br>х занятий по<br>подготовке к<br>сдаче норм и<br>требований<br>ВФСК «ГТО                                       | Практическая<br>работа №18.<br>Освоение методики<br>составления и<br>проведения<br>комплексов<br>упражнений для<br>подготовки к<br>выполнению<br>тестовых<br>упражнений.<br>Освоение методики<br>составления и<br>выполнения<br>самостоятельных<br>заданий по<br>подготовке к сдаче<br>норм и требований | ОК 08<br>ЛР 11<br>ПР 04<br>МР 03 |  |  |



|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--|--|
|                                                                                                                                                                          | ВФСК «ГТО»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                  |  |  |
| Тема 3.4<br>Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | Практическая работа №19<br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.<br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | ОК 08<br>ЛР 06<br>ПР 05<br>МР 03 |  |  |
| Тема 3.5<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                             | Практическая работа №20<br>Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.<br>Практическая работа №21<br>Освоение комплексов                                                                                                                           | ОК 08<br>ЛР 06<br>ПР 05<br>МР 03 |  |  |

|                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |                                  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--|--|
|                                                                               | упражнений для<br>производственной<br>гимнастики                                                                                                                                                             |                                  |  |  |
| Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)                                          |                                                                                                                                                                                                              |                                  |  |  |
| Тема4.1<br>Обучение<br>технике<br>волейбола                                   | Практическая работа<br>№22 Обучение<br>технике волейбола.<br>Методика<br>формирования<br>умений и навыков<br>при обучении<br>технике волейбола.<br>Учебная игра.                                             | ОК 08<br>ЛР 11<br>ПР 05<br>МР 03 |  |  |
| Тема 4.2.<br>Терминология и<br>правила игры в<br>волейбол                     | Практическая работа<br>№23 Терминология<br>и правила игры в<br>волейбол. Стойки и<br>передвижения,<br>повороты,<br>остановки.                                                                                | ОК 04<br>ЛР 06<br>ПР 05<br>МР 03 |  |  |
| Тема4..3<br>Комбинации из<br>освоенных<br>элементов<br>техники<br>перемещений | Практическая работа<br>№24 Комбинации из<br>освоенных<br>элементов техники<br>перемещений                                                                                                                    | ОК 04<br>ЛР 11<br>ПР 05<br>МР 03 |  |  |
| Тема4.4 Тактика<br>игры в<br>волейбол                                         | Практическая работа<br>№25Одиночный<br>блок и вдвоем,<br>страховка. Тактика<br>игры.<br>Практическая<br>работа№26<br>Индивидуальные,<br>групповые и<br>командные<br>тактические<br>действия. Учебная<br>игра | ОК 04<br>ЛР 06<br>ПР 05<br>МР 03 |  |  |
| Раздел 5 . Спортивные игры (баскетбол)                                        |                                                                                                                                                                                                              |                                  |  |  |
| Тема 5.1<br>Обучение<br>технике<br>баскетбола                                 | Практическая работа<br>№27Техника<br>безопасности на<br>занятиях<br>баскетболом.<br>Освоение и<br>совершенствование<br>техники<br>выполнения<br>приёмов игры.<br>Практическая работа                         | ОК 08<br>ЛР 11<br>ПР 05<br>МР 03 |  |  |

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                            |  |  |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--|--|
|                                              | <p>№28 Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости</p> <p>Практическая работа №29 Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.</p> |                                            |  |  |
| <p>Тема 5.2<br/>Тактика игры в баскетбол</p> | <p>Практическая работа №30 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Практическая работа №31 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>                                                                                                                                                                             | <p>ОК 08<br/>ЛР 11<br/>ПР 05<br/>МР 03</p> |  |  |
| Раздел 6. Спортивные игры.(Футбол)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                            |  |  |
| <p>Тема 6.1<br/>Обучение технике футбола</p> | <p>Практическая работа №32. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры</p> <p>Практическая работа №33<br/>Удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней</p>                                              | <p>ОК 04<br/>ЛР 11<br/>ПР 05<br/>МР 03</p> |  |  |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                  |  |  |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--|--|
|                                               | стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                  |  |  |
| Тема 6.2<br>Правила игры и методика судейства | Практическая работа №34. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника                                                                                                                                                                                                            | ОК 08<br>ЛР 06<br>ПР 05<br>МР 03 |  |  |
| Тема 6.3 Тактика игры в футбол                | Практическая работа №35. Освоение совершенствование приёмов тактики защиты и нападения<br>Практическая работа №36. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра                                                                                                                                                       | ОК 08<br>ЛР 11<br>ПР 05<br>МР 03 |  |  |
| Раздел. 7 Бадминтон                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                  |  |  |
| Тема 7.1<br>Обучение технике бадминтона       | Практическая работа №37. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. основные стойки, классическая универсальная ракетки<br>Практическая работа №38. Основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад | ОК 08<br>ЛР 11<br>ПР 05<br>МР 03 |  |  |
| Тема 7.2 Тактика игры в бадминтон             | Практическая работа №39. Освоение, совершенствование приёмов тактики защиты и                                                                                                                                                                                                                                                                        | ОК 08<br>ЛР 11<br>ПР 05<br>МР 03 |  |  |

|  |                                                                                                                                             |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | нападения.<br>Выполнение<br>технических<br>приёмов в игровой<br>деятельности.<br>Подвижные игры и<br>эстафеты с<br>элементами<br>бадминтона |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

## 2. Оценочные средства текущего контроля успеваемости и критерии оценки

### Фонд тестовых заданий

#### Тема 1.1

Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона

Тестирование на основе контрольных нормативов

| Контрольные упражнения (тесты)              | Оценка |     |     |         |      |      |
|---------------------------------------------|--------|-----|-----|---------|------|------|
|                                             | юноши  |     |     | девушки |      |      |
|                                             | «5»    | «4» | «3» | «5»     | «4»  | «3»  |
| <b>Тесты на скоростную подготовленность</b> |        |     |     |         |      |      |
| 60м (сек)                                   | 8,4    | 8,8 | 9,4 | 9,5     | 10,2 | 11,2 |

#### Тема 1.2

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

Тестирование на основе контрольных нормативов

| Контрольные упражнения (тесты) | Оценка |      |      |         |      |      |
|--------------------------------|--------|------|------|---------|------|------|
|                                | юноши  |      |      | девушки |      |      |
|                                | «5»    | «4»  | «3»  | «5»     | «4»  | «3»  |
| Бег 1000м, мин, сек            |        |      |      |         |      |      |
| Контрольные упражнения (тесты) | 3.40   | 4.00 | 4.10 | 4.10    | 4.30 | 5.00 |

#### Тема 1.3

Техника прыжка в длину, высоту с разбега

Тестирование на основе контрольных нормативов

| Контрольные упражнения (тесты) | Оценка |     |     |         |     |     |
|--------------------------------|--------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                | юноши  |     |     | девушки |     |     |
|                                | «5»    | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
| Прыжки в длину                 | 230    | 215 | 210 | 185     | 175 | 165 |

#### Тема 1.4

Метание мяча на дальность.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

| Контрольные упражнения (тесты)      | Оценка |     |     |         |     |     |
|-------------------------------------|--------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                     | юноши  |     |     | девушки |     |     |
| Техники метания гранаты 700гр 500гм | «5»    | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |

|                                |    |    |    |    |    |    |
|--------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| Контрольные упражнения (тесты) | 38 | 36 | 26 | 22 | 19 | 16 |
|--------------------------------|----|----|----|----|----|----|

### Тема 1.5

Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики

Тестирование на основе контрольных нормативов:

| Контрольные упражнения (тесты) | Оценка |      |      |         |      |      |
|--------------------------------|--------|------|------|---------|------|------|
|                                | юноши  |      |      | девушки |      |      |
|                                | «5»    | «4»  | «3»  | «5»     | «4»  | «3»  |
| Челночный бег 6 x 9м (сек)     | 13,8   | 14,2 | 14,8 | 16,0    | 17,0 | 17,8 |

### Тема 2.1

Основная гимнастика

Тестирование на основе контрольных нормативов

| Контрольные упражнения (тесты) | Оценка  |     |     |         |     |     |
|--------------------------------|---------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                | юноши   |     |     | девушки |     |     |
|                                | «5»     | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
| Лазание по канату              | техника |     |     | техника |     |     |

### Тема 2.2

Акробатика:

Тестирование на основе контрольных нормативов

| Контрольные упражнения (тесты)                   | Оценка |     |     |         |     |     |
|--------------------------------------------------|--------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                                  | юноши  |     |     | девушки |     |     |
|                                                  | «5»    | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
| Подъем переворотом в упор на высокой перекладине | 3      | 2   | 1   |         |     |     |

### Тема 3.1

: Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой

Тестирование на основе контрольных нормативов

| Контрольные упражнения (тесты)         | Оценка  |     |     |         |     |     |
|----------------------------------------|---------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                        | юноши   |     |     | девушки |     |     |
| Комплексов упражнений утренней зарядки | «5»     | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
|                                        | техника |     |     | техника |     |     |

### Тема 3.4

Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач

Тестирование на основе контрольных нормативов

| Контрольные упражнения (тесты)                                                                                | Оценка  |     |     |         |     |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                                                                                               | юноши   |     |     | девушки |     |     |
| Комплекс упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессии | «5»     | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
|                                                                                                               | техника |     |     | техника |     |     |

#### Тема 4.1

Обучение технике волейбола

Тестирование на основе контрольных нормативов

| Контрольные упражнения (тесты)                   | Оценка |     |     |         |     |     |
|--------------------------------------------------|--------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                                  | юноши  |     |     | девушки |     |     |
|                                                  | «5»    | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
| Волейбол - верхняя передача мяча над собой (раз) | 20     | 16  | 12  | 18      | 14  | 10  |

#### Тема 4.2

Терминология и правила игры в волейбол

Тестирование на основе контрольных нормативов

| Контрольные упражнения (тесты)                   | Оценка |     |     |         |     |     |
|--------------------------------------------------|--------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                                  | юноши  |     |     | девушки |     |     |
|                                                  | «5»    | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
| Волейбол - верхняя передача мяча над собой (раз) | 20     | 16  | 12  | 18      | 14  | 10  |

#### Тема 4.3

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений

Тестирование на основе контрольных нормативов

| Контрольные упражнения (тесты)         | Оценка |     |     |         |     |     |
|----------------------------------------|--------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                        | юноши  |     |     | девушки |     |     |
|                                        | «5»    | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
| Волейбол - метание мяча 150г с разбега | 30     | 25  | 20  | 20      | 18  | 13  |

#### Тема 4.4

Тактика игры волейбол

Тестирование на основе контрольных нормативов:

| Контрольные упражнения (тесты)                             | Оценка |     |     |         |     |     |
|------------------------------------------------------------|--------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                                            | юноши  |     |     | девушки |     |     |
|                                                            | «5»    | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
| Волейбол - верхняя передача мяча в парах через сетку (раз) | 20     | 16  | 12  | 18      | 14  | 10  |

#### Тема 4.1

Обучение технике баскетбола

Тестирование на основе контрольных нормативов:

| Контрольные упражнения (тесты) | Оценка |  |  |         |  |  |
|--------------------------------|--------|--|--|---------|--|--|
|                                | юноши  |  |  | девушки |  |  |

|                                                                             |     |     |     |     |     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|                                                                             | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м (сек) | 30  | 32  | 34  | 32  | 34  | 37  |

#### Тема 4.2 Тактика игры в баскетбол

Тестирование на основе контрольных нормативов:

| Контрольные упражнения (тесты)                                                                         | Оценка |     |     |         |     |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                                                                                        | юноши  |     |     | девушки |     |     |
|                                                                                                        | «5»    | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
| Баскетбол – ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол. попаданий) | 8      | 6   | 4   | 8       | 6   | 4   |

#### Тема 4.3 Стойки игрока.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

| Контрольные упражнения (тесты)                                  | Оценка |     |     |         |     |     |
|-----------------------------------------------------------------|--------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                                                 | юноши  |     |     | девушки |     |     |
|                                                                 | «5»    | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
| Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10) | 5      | 4   | 3   | 5       | 4   | 3   |

|                                                                                |    |    |    |    |    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 1 мин. (кол. резул. попаданий) | 28 | 24 | 20 | 24 | 20 | 16 |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|

#### Тема 6.1.

Обучение технике футбола

Тестирование на основе контрольных нормативов:

| Контрольные упражнения (тесты) | Оценка |     |     |         |     |     |
|--------------------------------|--------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                | юноши  |     |     | девушки |     |     |
|                                | «5»    | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
| Футбол - удар на дальность (м) | 60     | 55  | 50  | 50      | 45  | 40  |

#### Тема 6.2

Правила игры и методика судейства.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

| Контрольные упражнения (тесты)                                          | Оценка |       |      |         |      |     |
|-------------------------------------------------------------------------|--------|-------|------|---------|------|-----|
|                                                                         | юноши  |       |      | девушки |      |     |
|                                                                         | «5»    | «4»   | «3»  | «5»     | «4»  | «3» |
| Футбол - удар на точность в ворота с 16,5 м (10 пр.ногой, 10 лев.ногой) | 14-16  | 13-11 | 10-8 | 14-12   | 11-9 | 8-6 |

#### Тема 6.3 Тактика игры в футбол

Тестирование на основе контрольных нормативов:

| Контрольные упражнения (тесты) | Оценка |  |  |         |  |  |
|--------------------------------|--------|--|--|---------|--|--|
|                                | юноши  |  |  | девушки |  |  |



|                                |     |     |     |     |     |     |
|--------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|                                | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Футбол - удар на дальность (м) | 60  | 55  | 50  | 50  | 45  | 40  |

### Тема 7.1 Обучение технике бадминтона

Тестирование на основе контрольных нормативов:

| Контрольные упражнения (тесты)                                                    | Оценка |     |     |         |     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                                                                   | юноши  |     |     | девушки |     |     |
|                                                                                   | «5»    | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
| Жонглирование воланом закрытой стороной ракетки стоя на месте (количество ударов) | 50     | 40  | 30  | 50      | 40  | 30  |

### Тема 7.2

Тактика игры в бадминтон

Тестирование на основе контрольных нормативов:

| Контрольные упражнения (тесты)                                  | Оценка |     |     |         |     |     |
|-----------------------------------------------------------------|--------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                                                 | юноши  |     |     | девушки |     |     |
|                                                                 | «5»    | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
| Розыгрыш волана в парах( количество выполненных ударов в парах) | 26     | 22  | 18  | 26      | 22  | 18  |

## Темы индивидуальных проектов

по дисциплине «Физическая культура»

1. История развития волейбола в России
2. Все виды олимпийских игр
3. Выносливость, удары, применяемые в настольном теннис
4. История развития лёгкой атлетики в России
5. Всемирная Летняя Универсиада 2013 года
6. Зимние Олимпийские игры в Сочи
7. Параолимпийские игры
8. История развития гимнастики
9. История возникновения волейбола
10. Лучшее место, где я бывал во время каникул
11. Спорт в нашей жизни
12. Жизнь без табака
13. Ты жертва моды?
14. Мой магазин
15. Досуг студента
16. В магазине
17. Моя будущая профессия

18. Оборудование кабинета
19. О себе
20. Моя семья
21. Семья моего друга
22. Мой друг
23. Все мы разные
24. Виды дресс - кода в различных учреждениях
25. Человек и природа

## **1. Критерии оценивания:**

### *Оценка «Отлично»:*

– работа носит практический характер, содержит грамотно изложенную теоретическую базу, характеризуется логичным, последовательным изложением материала с соответствующими выводами и обоснованными предложениями;

– при защите работы обучающийся показывает достаточно глубокие знания вопросов темы, свободно оперирует данными исследованиями, вносит обоснованные предложения, во время выступления использует наглядные пособия (таблицы, схемы, графики, электронные презентации и т.д.) или раздаточный материал, легко отвечает на поставленные вопросы.

### *Оценка «Хорошо»:*

– носит практический характер, содержит грамотно изложенную теоретическую базу, характеризуется последовательным изложением материала с соответствующими выводами, однако с не вполне обоснованными предложениями;

– при защите обучающийся показывает знания вопросов темы, оперирует данными исследования, вносит предложения, во время выступления использует наглядные пособия (таблицы, схемы, графики, электронные презентации и т.д.) или раздаточный материал, без особых затруднений отвечает на поставленные вопросы.

### *Оценка «Удовлетворительно»:*

– носит практический характер, содержит теоретическую базу, базируется на практическом материале, но отличается поверхностным анализом и недостаточно критическим разбором, в ней просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные предложения;

– имеются замечания по содержанию работы и оформлению;

– при защите обучающийся проявляет неуверенность, показывает слабое знание вопросов темы, не дает полного, аргументированного ответа на заданные вопросы.

### *Оценка «Неудовлетворительно»:*

– индивидуальный проект не завершен;

– к защите обучающийся не допускается.