

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 17:28:45

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

по дисциплине

ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения

очная

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств предназначен для оценивания знаний, умений, уровня сформированности компетенций студентов, обучающихся по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) по учебной дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура

ФОС составлен на основе ФГОС и рабочей программы дисциплины.

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

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

ФОС позволяет сформированность общие компетенции в соответствии с требованиями рабочей программы учебной дисциплины.

умения:

У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знания:

З.1 о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

З.2 основы здорового образа жизни.

Общие компетенции:

ОК 03. -определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;

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;

В рамках программы учебной дисциплины осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты с соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

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 (заполняется в соответствии с разделом 4 рабочей программы) | Проверяемые ПК, ОК, У, З (для общеобразовательных дисциплин ОК, Л, М, П) | Методы оценки | Проверяемые ПК, ОК, У, З (для общеобразовательных дисциплин ОК, Л, М, П) |
| Тема 1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике и | Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Стартовый разгон, бег по дистанции, | ОК 03, ОК 04; ОК 08 | Зачет Дифференцированный зачет | ОК 03, ОК 04; ОК 08 |

| | | | | |
|---|---|----------------------------|--|--|
| <p>легкой атлетике</p> | <p>финиширование. Бег 60 м. Чередование ходьбы и бега. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Подвижные игры скоростную подготовленность: бег 60 м. юноши: «5» - 8,3 с «4» - 8,7 с «3» - 9,3 с девушки: «5» - 9,4 с «4» - 10,1 с «3» - 11,1 с</p> | | | |
| <p>Тема 2. Техника низкой и высокого старта в легкой атлетике</p> | <p>Практическое занятие № 2. ОРУ. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м. Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры. Тестирование на основе контрольных нормативов: бег 100 м. юноши: юноши: «5» - 13,5 с «4» - 13,8 с «3» - 14,5 с девушки: «5» - 16,4 с «4» - 16,9 с «3» - 18,2 с</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |
| <p>Тема 3. Техника бега на короткие дистанции</p> | <p>Практическое занятие № 3. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Упражнения на растягивание. Акробатические упражнения. Челночный бег 6×10. Бег 60, 100 м. Игры и эстафеты на развитие выносливости на основе контрольных нормативов: Прыжки со скакалкой за 1 мин. юноши: юноши: «5» - 130 раз «4» - 120 раз «3» - 110 раз девушки: «5» - 120 раз «4» - 110 раз «3» - 100 раз</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |

| | | | | |
|--|--|----------------------------|--|--|
| <p>Тема 4. Бег на короткие дистанции на результат техники</p> | <p>Практическое занятие № 4. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м на результат. Подвижные игры.:</p> <p>Общие основы техники прыжков. Тестирование на основе контрольных нормативов: Прыжки в длину с места (см) юноши: «5» - 235 см «4» - 225 см «3» - 215 см девушки: «5» - 184 см «4» - 174 см «3» - 164 см</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |
| <p>Тема 5. Техника прыжков в длину с места</p> | <p>Практическое занятие № 5. Кроссовый бег – 20 мин. Прыжки в длину с места. Упражнения на растягивание. Тестирование на основе контрольных нормативов: Челночный бег 6х9 м (с) юноши: «5» - 13,8 с «4» - 14,3 с «3» - 14,8 с девушки: «5» - 15,8 с «4» - 16,8 с «3» - 17,8 с</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |
| <p>Тема 6. Совершенствование техники прыжков в длину с места</p> | <p>Практическое занятие № 6. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Чередование ходьбы и бега. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Выполнение прыжков в длину с места. Тестирование на основе контрольных нормативов: бег 100 м. юноши: «5» - 13,5 с «4» - 13,8 с «3» - 14,5 с девушки: «5» - 16,4 с «4» - 16,9 с «3» - 18,2 с</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |

| | | | | |
|--|---|---------------------|--|--|
| Тема 7. Техника бега на средние дистанции | <p>Практическое занятие № 7. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн). Тестирование на основе контрольных нормативов:</p> <p>Бег 1000 м (юноши), 500 м (девушки) (мин.с)</p> <p>юноши: «5» - 3.45 «4» - 4.15 «3» - 4.45</p> <p>девушки: «5» - 2.20 «4» - 2.35 «3» - 2.50</p> | ОК 03, ОК 04; ОК 08 | | |
| Тема 8. Совершенствование техники бега на средние дистанции. | <p>Практическое занятие № 8. СБУ. Бег в среднем темпе. ОРУ. Тест Куппера – бег за 12 мин (м). Приседание на двух ногах за 1 минуту.</p> <p>Легкоатлетические эстафеты. Тестирование на основе контрольных нормативов:</p> <p>Челночный бег 10х9 м (с)</p> <p>юноши: «5» - 26,5 «4» - 27,0 «3» - 28,0</p> <p>девушки: «5» - 27,5 «4» - 28,0 «3» - 30,0</p> | ОК 03, ОК 04; ОК 08 | | |
| Тема 9. Техника бега с ускорением | <p>Практическое занятие № 9. Медленный бег. ОРУ. Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в бадминтон</p> <p>Тестирование на основе контрольных нормативов:</p> <p>Бег 3000 м (юноши), 2000 м (девушки) (мин.с)</p> <p>юноши: «5» - 13.50 «4» - 14.50 «3» - 16.50</p> <p>девушки: «5» - 10.50 «4» - 11.50 «3» - 12.50</p> | ОК 03, ОК 04; ОК 08 | | |

| | | | | |
|--|--|----------------------------|--|--|
| <p>Тема 10. Спортивная игра баскетбол</p> | <p>Практическое занятие № 10. Правила игры. Предупреждение травматизма. ОРУ. Медленный бег. Силовая круговая тренировка. Обучение технике стоек и перемещений баскетболиста в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол.</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |
| <p>Тема 11. Техника держания мяча в баскетболе</p> | <p>Практическое занятие № 11. Специальная подготовка баскетболиста. Обучение ловле и передаче мяча двумя руками и передач мяча с отскоком от пола. Учебная игра в баскетбол. Тестирование на основе контрольных нормативов: Метание мяча 150 г с разбега (м) юноши: «5» - 55 «4» - 45 «3» - 35 девушки: «5» - 45 «4» - 35 «3» - 25</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |
| <p>Тема 12. Техника передвижений баскетболиста</p> | <p>Практическое занятие № 12. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр. Учебная игра в баскетбол. Тестирование на основе контрольных нормативов: Баскетбол –броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. (кол. резул. попаданий) юноши: «5» - 15 «4» - 13 «3» - 11 девушки: «5» - 13</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |

| | | | | |
|---|---|---------------------|--|--|
| | «4» - 11 «3» - 9 | | | |
| Тема 13. Техника передач одной рукой в баскетболе | <p>Практическое занятие № 13. ОРУ.</p> <p>Специальные подготовительные упражнения баскетболиста. Бег в равномерном темпе 10-20 мин., бег с ускорением. Обучение передач одной рукой на месте и в движении.</p> <p>Учебная игра в баскетбол. Тестирование на основе контрольных нормативов:</p> <p>Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м (сек)</p> <p>юноши: «5» - 31 «4» - 33 «3» - 35</p> <p>девушки: «5» - 35 «4» - 37 «3» - 39</p> | ОК 03, ОК 04; ОК 08 | | |
| Тема 14. Техника ведения мяча в баскетболе | <p>Практическое занятие № 14. Развитие силовых способностей (подтягивание на перекладине; разновысокие подтягивания; висы; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; подъём туловища в сед, из положения лежа).</p> <p>Техника ведения мяча на месте и в движении.</p> <p>Учебная игра в баскетбол. Тестирование на основе контрольных нормативов:</p> <p>Баскетбол – ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол. попаданий)</p> <p>юноши: «5» - 8 «4» - 7 «3» - 6</p> <p>девушки: «5» - 7 «4» - 6 «3» - 5</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра в стритбол</p> | ОК 03, ОК 04; ОК 08 | | |

| | | | | |
|---|---|----------------------------|--|--|
| <p>Тема 15. Техника передач мяча на месте и в движении в баскетболе.</p> | <p>Практическое занятие № 15. Техника передачи мяча на месте и в движении. Обучение технике ведения мяча. Учебная игра в баскетбол. Учебная игра в баскетбол. Тестирование на основе контрольных нормативов: Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10) юноши: «5» - 6 «4» - 5 «3» - 4 девушки: «5» - 5 «4» - 4 «3» - 3 Самостоятельная работа обучающихся: Ведение мяча. Броски в кольцо. Передачи.</p> | <p>ОК 01, ОК 04; ОК 8</p> | | |
| <p>Тема 16. Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении в баскетболе</p> | <p>Практическое занятие № 16. Разминка баскетболиста. Жонглирование с мячами. Ведение. Передачи. Стойки. Остановки. Учебная игра в баскетбол. Тестирование на основе контрольных нормативов: Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 1 мин. (кол. резул. попаданий) юноши: «5» - 30 «4» - 26 «3» - 22 девушки: «5» - 26 «4» - 22 «3» - 18 Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |
| <p>Тема 17. Стойки и перемещения волейболиста</p> | <p>Практическое занятие № 17. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Классификация техники игры в волейболе. Техническая подготовка волейболистов. Развитие основных качеств волейболистов.</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |

| | | | | |
|--|--|---------------------|--|--|
| | Медленный бег. Учебная игра в волейбол. | | | |
| Тема 18. Упражнения на технику владения мячом в волейболе | Практическое занятие № 18. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Учебная игра в волейбол гимнастических упражнений | ОК 03, ОК 04; ОК 08 | | |
| Тема 19. Техника верхней передачи мяча на месте | Практическое занятие № 19. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Учебная игра в волейбол | ОК 03, ОК 04; ОК 08 | | |
| Тема 20. Техника нижней передачи мяча на месте | Практическое занятие № 20. ОРУ. Упражнения на технику владения мячом. Круговая тренировка с волейбольными мячами. Учебная игра в волейбол | ОК 03, ОК 04; ОК 08 | | |
| Тема 21. Техника верхней передачи мяча в движении | Практическое занятие № 21. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная). Учебная игра в волейбол | ОК 03, ОК 04; ОК 08 | | |
| Тема 22. Техника нижней передачи мяча в движении | Практическое занятие № 22. ОРУ волейболиста. Бег до 10 минут в медленном темпе. Комплекс упражнений для начального разучивания техники нижней передачи мяча в движении. Упражнения на реакцию, координацию и ловкость. Учебная | ОК 03, ОК 04; ОК 08 | | |

| | | | | |
|--|---|---------------------|--|--|
| | игра в волейбол | | | |
| Тема 23. Техника верхней прямой подачи | <p>Практическое занятие № 23.</p> <p>Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста.</p> <p>Волейбол – передача в цель (кол.) d – 1 м.</p> <p>Верхняя прямая подача.</p> <p>Учебная игра в волейбол. передача мяча над собой (раз)</p> <p>юноши:</p> <p>«5» - 30</p> <p>«4» - 25</p> <p>«3» - 20</p> <p>девушки:</p> <p>«5» - 30</p> <p>«4» - 25</p> <p>«3» - 20</p> | ОК 03, ОК 04; ОК 08 | | |
| Тема 24. Техника нижней прямой подачи | <p>Практическое занятие № 24.</p> <p>Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Нижняя прямая подача (выполнение 10 из 10 в б зону). Учебная игра в волейбол</p> <p>Тестирование на основе контрольных нормативов: Нижняя передача мяча над собой (раз)</p> <p>юноши:</p> <p>«5» - 30</p> <p>«4» - 25</p> <p>«3» - 20</p> <p>девушки:</p> <p>«5» - 30</p> <p>«4» - 25</p> <p>«3» - 20</p> | ОК 03, ОК 04; ОК 08 | | |

| | | | | |
|---|---|----------------------------|--|--|
| <p>Тема 25. Техника боковой нижней подачи</p> | <p>Практическое занятие № 25. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Учебная игра в волейбол. Тестирование на основе контрольных нормативов: Верхняя передача в парах через сетку (раз) юноши: «5» - 40 «4» - 35 «3» - 30 девушки: «5» - 40 «4» - 35 «3» - 30 Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |
| <p>Тема 26. Техника боковой верхней подачи</p> | <p>Практическое занятие № 26. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |
| <p>Тема 27. Техника подачи в прыжке</p> | <p>Практическое занятие № 27. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Волейбол – подача мяча (количество успешных попыток из 10). Правила соревнований. Учебная игра в волейбол</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |
| <p>Тема 28. Техника метания набивного мяча из-за головы</p> | <p>Практическое занятие № 28. Техника выполнения хлесткому движению метящей руки в финальном усилии. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |

| | | | | |
|---|---|---------------------|--|--|
| | (1×1м) с расстояния 6-8 м. Легкоатлетические эстафеты | | | |
| Тема 29. Совершенствование техники набивного мяча из-за головы | Практическое занятие № 29. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением, с преодолением препятствий. Бег в среднем темпе. Техника метания набивного мяча (1 кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь. Игра в бадминтон. | ОК 03, ОК 04; ОК 08 | | |
| Тема 30. Техника метания мяча на дальность полета | Практическое занятие № 30. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Выполнение упражнений на совершенствование техники набивного мяча из-за головы. Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в настольный теннис. | ОК 03, ОК 04; ОК 08 | | |
| Тема 31. Подвижные игры с элементами легкой атлетики учебная игра. | Практическое занятие № 31. Метание мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Смешанное передвижение. Медленный бег. ОРУ. ОФП. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в настольный теннис | ОК 03, ОК 04; ОК 08 | | |
| Тема 32. Совершенствование техники бега | Практическое занятие № 32. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Поднимание ног до угла 90° из положения лежа на спине, руки вдоль туловища. Игры и эстафеты на развитие выносливости | ОК 03, ОК 04; ОК 08 | | |

| | | | | |
|---|--|----------------------------|--|--|
| <p>Тема 33. Комплекс упражнений для развития мышц ног</p> | <p>Практическое занятие № 33. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Двоеборье: юноши – поднимание туловища из положения лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек), девушки – поднимание туловища + приседание (30сек+30сек). Игра в бадминтон</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |
| <p>Тема 34. Техника выполнения низкого старта</p> | <p>Практическое занятие № 34. Стартовый разгон и бег по дистанции. Упражнения для развития статической и динамической силы. Развитие взрывной силы и силовой выносливости. Игра в бадминтон</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |
| <p>Тема 35. Техника выполнения высокого старта</p> | <p>Практическое занятие № 35. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Двоеборье: юноши – поднимание туловища из положения лежа руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки – поднимание туловища приседание (30сек+30сек) -</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |
| <p>Тема 36. Кроссовая подготовка</p> | <p>Практическое занятие № 36. Обычный бег, в чередовании с ходьбой, с изменением направления. ОРУ. СБУ. Бег 2000 м. (мин/сек) /жен./ Бег 3000 м. (мин/сек) /муж./ Подвижные игры с элементами легкой атлетики</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |

| | | | | |
|---|---|----------------------------|--|--|
| <p>Тема 37. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> | <p>Практическое занятие № 37. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Прыжки через скакалку. Отталкивание в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в настольный теннис</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |
| <p>Тема 38. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> | <p>Практическое занятие № 38. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Прыжки через скакалку. Отталкивание в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в настольный теннис</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |
| <p>Тема 39. Техника передачи в движении после двухтактного шага в баскетболе</p> | <p>Практическое занятие № 39. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Передачи мяча в движении «на перспективу». Двусторонняя игра в баскетбол.</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |
| <p>Тема 40. Техника финтов (обманных движений) в баскетболе</p> | <p>Практическое занятие № 40. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Штрафные броски. Броски в кольцо из-под щита за 30 с. Изучение обманных движений. Двусторонняя игра в баскетбол</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |
| <p>Тема 41. Совершенствование техники передачи мяча после ведения в баскетболе</p> | <p>Практическое занятие № 41. Упражнения баскетболиста. Упражнения на развитие координации и ловкости. Жонглирование мячами. Круговая тренировка. Двусторонняя игра в баскетбол</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |

| | | | | |
|--|---|----------------------------|--|--|
| <p>Тема 42. Передача мяча в движении после двухтактного шага в баскетболе</p> | <p>Практическое занятие № 42. ОРУ. Двусторонняя игра в баскетбол. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Техника передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |
| <p>Тема 43. Обучение технике индивидуальным действиям в защите в баскетболе</p> | <p>Практическое занятие № 43. Медленный бег. ОРУ. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ловля мяча после полупрыжка: высоко летящего мяча, катящегося мяча, стоя на месте, катящегося мяча в движении. Двусторонняя игра в баскетбол</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |
| <p>Тема 44. Совершенствование техники индивидуальным действиям в защите в баскетболе</p> | <p>Практическое занятие № 44. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Действия игроков в защите: противодействие нападению. Двусторонняя игра в баскетбол</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |
| <p>Тема 45. Техника нападающего удара в волейболе</p> | <p>Практическое занятие № 44. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Действия игроков в защите: противодействие нападению. Двусторонняя игра в баскетбол</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |

| | | | | |
|---|--|----------------------------|--|--|
| <p>Тема 46. Совершенствовани е техники нападающего удара в волейболе</p> | <p>Практическое занятие № 46. Бег в среднем темпе. ОРУ упражнения волейболиста. СБУ. Учебная игра в волейбол 2 на 2. Подача мяча с низкой и высокой траекторией. Двусторонняя игра в волейбол</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |
| <p>Тема 47. Техника передачи мяча над собой и за голову в волейболе.</p> | <p>Практическое занятие № 47. Медленный бег. ОРУ упражнения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Двусторонняя игра в волейбол</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |
| <p>Тема 48. Совершенствовани е техники передачи мяча над собой иза голову в волейболе</p> | <p>Практическое занятие № 48. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча. Двусторонняя игра в волейбол</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |
| <p>Тема 49. Совершенствовани е техники верхней передачи мяча в волейболе</p> | <p>Практическое занятие № 49. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра в волейбол</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |
| <p>Тема 50. Совершенствовани е техники нижнего приема мяча в волейболе</p> | <p>Практическое занятие № 50. Медленный бег. ОРУ. Прием мяча снизу в парах. Двусторонняя игра в волейбол.</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |

| | | | | |
|--|--|---------------------|--|--|
| Тема 51. Техника обучения приему мяча с подачи в волейболе | № 51. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением. Разбор ошибок при приеме мяча снизу после приема. Многократная передача мяча. Двусторонняя игра в волейбол | ОК 03, ОК 04; ОК 08 | | |
| Тема 52. Совершенствование техники приема мяча с подачи в волейболе | Практическое занятие № 52. Медленный бег. ОРУ. Техника приема мяча. Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину. Передача мяча через сетку в парах. Передача мяча в цель. Двусторонняя игра в волейбол | ОК 03, ОК 04; ОК 08 | | |
| Тема 53. Техника одиночного блокирования в волейболе | Практическое занятие № 53. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Прыжки с места, с имитацией блокирования, с доставанием предметов, отметок на стене, на баскетбольном щите. Техника постановки одиночного блока без перемещения и с перемещением. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая | ОК 03, ОК 04; ОК 08 | | |
| Тема 54. Совершенствование техники одиночного блокирования в волейболе | Практическое занятие № 54. Медленный бег. ОРУ. Прыжки вверх с двойными касаниями ладонями баскетбольного щита. Прыжки с продвижением вдоль сетки. Подводящие упражнения. Блокирование. Двусторонняя игра в волейбол | ОК 03, ОК 04; ОК 08 | | |

| | | | | |
|--|---|----------------------------|--|--|
| <p>Тема 55. Обучение групповому блокированию в волейболе</p> | <p>Практическое занятие № 55. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Техника двойного и тройного блока. Техника основного и вспомогательного блокирующих игроков. Техника приема мяча от блока. Страховка игрока. Прямой атакующий удар. Двусторонняя игра в волейбол</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |
| <p>Тема 56. Комплекс упражнений на развитие выносливости</p> | <p>Практическое занятие № 56. Медленный бег. ОРУ. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в настольный теннис</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |
| <p>Тема 57. Упражнения на развитие скоростных качеств</p> | <p>Практическое занятие № 57. Беговые упражнения. Легкоатлетическая разминка. ОРУ. СБУ. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Техника бега по прямой. Бег в среднем темпе. Бег на дистанции 60,100 м. Сдача контрольных нормативов. Игра в настольный теннис</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |
| <p>Тема 58. Техника двоеборья в легкой атлетике</p> | <p>Практическое занятие № 58. Медленный бег. ОРУ. Двоеборье: Юноши – поднятие туловища из положения лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек), девушки – поднятие туловища + приседание (30сек+30сек). Легкоатлетические игры</p> | <p>ОК 03, ОК 04; ОК 08</p> | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

2. Оценочные средства текущего контроля успеваемости и критерии оценки Тестирование на основе контрольных нормативов

| Контрольные упражнения (тесты) | Оценка | | | | | |
|--|---------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | юноши | | | девушки | | |
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 60м (сек) | 8,3 | 8,7 | 9,3 | 9,4 | 10,1 | 11,1 |
| 100м (сек) | 13,5 | 13,8 | 14,5 | 16,4 | 16,9 | 18,2 |
| Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин (кол.повт). | 130 | 120 | 110 | 120 | 110 | 100 |
| Прыжок в длину с места (см) | 235 | 225 | 215 | 184 | 174 | 164 |
| Челночный бег 6 х 9м (сек) | 13,8 | 14,3 | 14,8 | 15,8 | 16,8 | 17,8 |
| Бег 500м девушки, 1000 м юноши(мин.сек) | 3,45 | 4,15 | 4,45 | 2,20 | 2,35 | 2,50 |
| Челночный бег 10 х 9м (сек) | 26,5 | 27,0 | 28,0 | 27,5 | 28,0 | 30,0 |
| Бег 2000м девушки , 3000м юноши (сек) | 13,50 | 14,50 | 16,50 | 10,50 | 11,50 | 12,50 |
| Тройной прыжок в длину с места (см) | 630 | 615 | 600 | 570 | 550 | 530 |
| Метание мяча 150г с разбега | 55 | 45 | 35 | 45 | 35 | 25 |
| Лазание по канату | техника | | | техника | | |
| Акробатическое соединение из 3-4 элементов | техника | | | техника | | |
| Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) на низкой перекладине (девушки) (кол.повт.) | 13 | 11 | 9 | 13 | 11 | 9 |
| Подъем переворотом в упор на высокой перекладине (юноши) на низкой (девушки) | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90 ⁰ (кол.повт.) | 14 | 12 | 10 | 9 | 8 | 7 |

| | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. (кол. резул. попаданий) | 15 | 13 | 11 | 13 | 11 | 9 |
| Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м (сек) | 31 | 33 | 35 | 35 | 37 | 39 |
| Баскетбол – ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол. попаданий) | 8 | 7 | 6 | 7 | 6 | 5 |
| Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10) | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 |
| Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 1 мин. (кол. резул. попаданий) | 30 | 26 | 22 | 26 | 22 | 18 |
| Баскетбол – 3-очковые броски (количество успешных попыток из 10) | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| Верхняя передача мяча над собой (раз) | 30 | 25 | 20 | 30 | 25 | 20 |
| Нижняя передача мяча над собой (раз) | 30 | 25 | 20 | 30 | 25 | 20 |
| Верхняя передача мяча в парах через сетку (раз) | 40 | 35 | 30 | 40 | 35 | 30 |
| Подачи мяча (раз из 10 попыток) | 8 | 7 | 6 | 7 | 6 | 5 |
| Прием мяча в зону 3, передача в 2 или 4 зоны, нападающий удар | 10 | 8 | 6 | 9 | 7 | 5 |
| Прием мяча с передачей в зону 3 или 4 (раз) | 10 | 8 | 6 | 9 | 7 | 5 |
| Удар на дальность (м) | 60 | 50 | 40 | 40 | 35 | 30 |
| Удар на точность в ворота с 16,5 м (10 пр.ногой, 10 лев.ногой) | 16-18 | 14-16 | 11-13 | 16-18 | 14-16 | 11-13 |
| Точность передачи левой и правой ногой в движении, длина передачи 25 м. | 1 | 1,5 | 2 | 1 | 1,5 | 2 |
| Вбрасывание мяча с аута | 25 | 20 | 15 | 20 | 15 | 10 |
| Футбол – ведение мяча змейкой 15м, за кол-во сек | 21 | 23 | 25 | 21 | 23 | 25 |

Критерии оценивания практических знаний

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

| Оценка | Критерии оценивания |
|----------------------------------|--|
| Оценка 5 («отлично») | движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях |
| Оценка 4 («хорошо») | движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки |
| Оценка 3 («удовлетворительно») | движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений |
| Оценка 2 («неудовлетворительно») | движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки |

Уровень физической подготовленности

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме тестирования.

| Оценка | Критерии оценивания |
|----------------------|--|
| Оценка 5 («отлично») | уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств |

| | |
|--------------------------------|---|
| Оценка 4 («хорошо») | уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата |
| Оценка 3 («удовлетворительно») | уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпы прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

3. Оценочные средства для промежуточной аттестации и критерии оценки

(Не предусмотрены)

Общая оценка успеваемости складывается по всем темам программы путём сложения оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений, а также за выполнение рефератов.

Промежуточная аттестация в 3, 4, 5, семестрах в форме зачета, в 6 семестре – в форме дифференцированного зачета.