

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Фурсов Владимир Алексеевич

Должность: И.о. директора Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета

Дата подписания: 08.06.2026 14:34:50

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

Уникальный программный ключ: Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

1c378726a41fd0143ae5bccc8ba81860b00daa62

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора Пятигорского
института (филиал) СКФУ

В.А. Фурсов

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

СГ.04 Физическая культура

Специальность СПО
Форма обучения

38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
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 СГ.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 общекомпетенции 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:

ОК03.-определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;

ОК04. 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,	ОК03, ОК04; ОК08	Зачет Дифференцированный зачет	ОК03, ОК04; ОК08

легкой атлетике	финиширование.Бег60 м. Чередованиеходьбы и бега. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упорележа.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			
Тема2.Техника низкого и высокого старта в легкой атлетике	Практическоезанятие №2.ОРУ.Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.Бег60 м. Чередованиеходьбы и бега.Подвижные игры.Тестированиена основеконтрольных нормативов:бег100м. 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	ОК03,ОК04;ОК08		
Тема 3. Техника бега на короткие дистанции	Практическоезанятие №3.Бегв среднем темпе. ОРУ. СБУ. Упражнения на растягивание. Акробатические упражнения. Челночныйбег6×10. Бег60,100м.Игрыи эстафетына развитие выносливостина основеконтрольных нормативов:Прыжкисоскалкойза1 мин. юноши: юноши: «5»-130 раз «4»-120 раз «3»-110 раз девушки: «5»-120 раз «4»-110 раз «3»-100 раз	ОК03,ОК04;ОК08		

Тема 4. Бег на короткие дистанции на результат техники	Практическое занятие №4. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м на результат. Подвижные игры.: 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	ОК03, ОК04; ОК08		
Тема 5. Техника прыжков в длину с места	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	ОК03, ОК04; ОК08		
Тема 6. Совершенствование техники прыжков в длину с места	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	ОК03, ОК04; ОК08		

Тема7.Техника бега на средние дистанции	Практическоезаянтие №7.Бегвсреднем темпе. ОРУ. СБУ. Бег насредниедистанции– 500 м (дев.), 1000 м (юн).Тестирование на основе контрольных нормативов: Бег 1000 м (юноши), 500м(девушки)(мин.с) юноши: «5»-3.45 «4»-4.15 «3»-4.45 девушки: «5»-2.20 «4»-2.35 «3»-2.50	ОК03,ОК04;ОК08		
Тема 8. Совершенствовани е техники бега на средние дистанции.	Практическоезаянтие № 8. СБУ. Бег в среднем темпе. ОРУ. ТестКуппера–бегза 12мин(м).Приседание на двух ногах за 1 минуту. Легкоатлетические эстафеты.Тестирование наосновеконтрольных нормативов: Челночный бег 10х9 м (с) юноши: «5»-26,5 «4»-27,0 «3»-28,0 девушки: «5»-27,5 «4»-28,0 «3»-30,0	ОК03,ОК04;ОК08		
Тема9.Техника бегас ускорением	Практическоезаянтие №9.Медленныйбег. ОРУ. Бег на средние дистанции. Игры и эстафетынаразвитие выносливости.Играв бадминтон Тестированиенаоснове контрольных нормативов: Бег3000м(юноши), 2000 м (девушки) (мин.с) юноши: «5»-13.50 «4»-14.50 «3»-16.50 девушки: «5»-10.50 «4»-11.50 «3»-12.50	ОК03,ОК04;ОК08		

Тема 10. Спортивная игра баскетбол	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.	ОК03, ОК04; ОК08		
Тема 11. Техника держания мяча в баскетболе	Практическое занятие №11. Специальная подготовка баскетболиста. Обучение ловле и передаче мяча двумя руками и передаче 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	ОК03, ОК04; ОК08		
Тема 12. Техника передвижений баскетболиста	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	ОК03, ОК04; ОК08		

	«4»- 11 «3»-9			
Тема13.Техника передач одной рукой в баскетболе	Практическоезаяние №13.ОРУ. Специальные подготовительные упражнения баскетболиста.Бегв равномерномтемпе10-20мин.,бегс ускорением.Обучение передачонойрукойна местеивдвижении. Учебнаяиграв баскетбол.Тестирование наосновеконтрольных нормативов: Баскетбол–передачи мячатремяспособамис ведениемпоплощадке 20м (сек) юноши: «5»- 31 «4»- 33 «3»- 35 девушки: «5»- 35 «4»- 37 «3»- 39	ОК03,ОК04;ОК08		
Тема14.Техника ведения мяча в баскетболе	Практическоезаяние №14.Развитиесиловых способностей (подтягиваниена перекладине; разнорысокие подтягивания;висы; сгибаниеиразгибание рук,вупорележа; подъёмтуловищавсед, изположениялежа). Техникаведениямяча наместеивдвижении. Учебнаяиграв баскетболТестирование наосновеконтрольных нормативов: Баскетбол –ведение мяча за пределами штрафнойзоны,2шага бросоквкольцо за1 мин.(кол.попаданий) юноши: «5»-8 «4»-7 «3»-6 девушки: «5»-7 «4»-6 «3»-5 Самостоятельнаяработа обучающихся: Ведениемяча.Броски в кольцо.Игравстритбол	ОК03,ОК04;ОК08		

Тема 15. Техника передач мяча на месте и в движении в баскетболе.	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.	ОК01, ОК04; ОК8		
Тема 16. Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении в баскетболе	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)	ОК03, ОК04; ОК08		
Тема 17. Стойки и перемещения волейболиста	Практическое занятие № 17. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Классификация техники игры в волейболе. Техническая подготовка волейболистов. Развитие основных качеств волейболистов.	ОК03, ОК04; ОК08		

	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	ОК03, ОК04; ОК08		
Тема 19. Техника верхней передачи мяча на месте	Практическое занятие №19. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Учебная игра в волейбол	ОК03, ОК04; ОК08		
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	ОК03, ОК04; ОК08		
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	ОК03, ОК04; ОК08		
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	ОК03, ОК04; ОК08		

	игра в волейбол			
Тема 23. Техника верхней прямой подачи	Практическое занятие №23. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Волейбол – передача в цель (кол.) d – 1 м. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. Передача мяча над собой (раз) юноши: «5»- 30 «4»- 25 «3»- 20 девушки: «5»- 30 «4»- 25 «3»- 20	ОК03, ОК04; ОК08		
Тема 24. Техника нижней прямой подачи	Практическое занятие № 24. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Нижняя прямая подача (выполнение 10 из 10 в 6 зону). Учебная игра в волейбол. Тестирование на основе контрольных нормативов: Нижняя передача мяча над собой (раз) юноши: «5»- 30 «4»- 25 «3»- 20 девушки: «5»- 30 «4»- 25 «3»- 20	ОК03, ОК04; ОК08		

Тема25.Техника боковой нижней подачи	Практическоезанятие № 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)	ОК03,ОК04;ОК08		
Тема26.Техника боковой верхней подачи	Практическоезанятие №26. Общеразвивающиеи подготовительные упражнения волейболиста. Упражненияна 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	ОК03,ОК04;ОК08		
Тема27.Техника подачи в прыжке	Практическоезанятие №27. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Волейбол – подача мяча (количество успешных попыток из 10). Правила соревнований. Учебная игра в волейбол	ОК03,ОК04;ОК08		
Тема28.Техника метания набивного мяча из-за головы	Практическоезанятие №28. Техника выполнения хлесткого движения метящей руки в финальном усилии. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	ОК03,ОК04;ОК08		

	(1×1м)срасстояния 6-8 м. Легкоатлетические эстафеты			
Тема 29. Совершенствование техники набивного мяча из-за головы	Практическоезанятие №29.ОРУ.СБУ.Бегс ускорением, с преодолением препятствий. Бег в среднемтемпе.Техника метания набивного мяча(1 кг)из-заголовой, изположениясидяноги врозь. Игра в бадминтон.	ОК03,ОК04;ОК08		
Тема30.Техника метания мяча на дальностьполета	Практическоезанятие №30.Бегвсреднем темпе. ОРУ. СБУ. Выполнение упражненийна совершенствование техники набивного мяча из-за головы. Бег на средние дистанции.Игрыи эстафетына развитие выносливости.Играв настольныйтеннис.	ОК03,ОК04;ОК08		
Тема 31. Подвижныеигры с элементами легкой атлетики учебная игра.	Практическое занятие № 31.Метание мячана дальность. Броски набивного мяча на дальность. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Смешанное передвижение. Медленныйбег.ОРУ. ОФП.Челночныйбег. Развитиескоростно-силовыхкачеств.Играв настольныйтеннис	ОК03,ОК04;ОК08		
Тема 32. Совершенствование техники бега	Практическоезанятие №32.Медленныйбег. ОРУ. СБУ. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Поднимание ног до угла90изположения лежа на спине, руки вдольтуловища.Игры изэстафетынаразвитие выносливости	ОК03,ОК04;ОК08		

Тема33. Комплекс упражненийдля развития мышц ног	Практическоезанятие № 33. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Двоеборье: юноши – подниманиетуловища из положения лежа, руки за головой + сгибаниеиразгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек), девушки –подниманиетуловища +приседание (30сек+30сек). Играв бадминтон	ОК03,ОК04;ОК08		
Тема34.Техника выполнения низкого старта	Практическоезанятие №34.Стартовыйразгон и бег по дистанции. Упражнения для развитиястатическойи динамической силы. Развитиевзрывной силы и силовой выносливости.Играв бадминтон	ОК03,ОК04;ОК08		
Тема35.Техника выполнения высокогостарта	Практическое занятие № 35. Медленный бег. ОРУ. СБУ.Низкийивысокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Двоеборье: юноши – подниманиетуловища из положения лежа руки за головой + сгибаниеиразгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки –подниманиетуловища приседание (30сек+30сек) -	ОК03,ОК04;ОК08		
Тема 36. Кроссовая подготовка	Практическоезанятие № 36. Обычный бег, в чередованиисходьбой, с изменением направления. ОРУ. СБУ. Бег 2000 м. (мин/сек) /жен./ Бег 3000м.(мин/сек)/муж./ Подвижные игры с элементами легкой атлетики	ОК03,ОК04;ОК08		

Тема37.Техника отталкивания в прыжкахвдлинус разбега способом«согнув ноги»	Практическоезанятие №37.Бегвсреднем темпе. ОРУ. СБУ. Прыжкичерез скакалку.Отталкивание в прыжках в длину с разбега способом «согнувноги».Играв настольный теннис	ОК03,ОК04;ОК08		
Тема 38. Совершенствованиетехники отталкиванияв прыжкахвдлинус разбега способом«согнув ноги	Практическоезанятие №38.Бегвсреднем темпе. ОРУ. СБУ. Прыжкичерез скакалку.Отталкивание в прыжках в длину с разбега способом «согнувноги».Играв настольный теннис	ОК03,ОК04;ОК08		
Тема39.Техника передачи в движении после двухтактного шагабаскетболе	Практическоезанятие №39. Общеразвивающиеи подготовительные упражнения баскетболиста.Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления,скорости. Передачи мяча в движении «на перспективу». Двусторонняяиграв баскетбол.	ОК03,ОК04;ОК08		
Тема40.Техника финтов (обманных движений) в баскетболе	Практическоезанятие №40.Бегвсреднем темпе. ОРУ. СБУ. Штрафные броски. Броскикольцоиз-под щита за 30 с. Изучение обманныхдвижений. Двусторонняяиграв баскетбол	ОК03,ОК04;ОК08		
Тема 41. Совершенствованиетехники передачи мяча послеведенияв баскетболе	Практическоезанятие №41.Упражнения баскетболиста. Упражнения на развитиекоординации ловкости. Жонглирование мячами.Круговая тренировка. Двусторонняяиграв баскетбол	ОК03,ОК04;ОК08		

Тема 42. Передача мяча в движении после двухтактного шага в баскетболе	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	ОК03, ОК04; ОК08		
Тема 43. Обучение технике индивидуальным действиям в защите в баскетболе	Практическое занятие № 43. Медленный бег. ОРУ. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ловля мяча после полуотскока: высоко летающего мяча, катящегося мяча, стоя на месте, катящегося мяча в движении. Двусторонняя игра в баскетбол	ОК03, ОК04; ОК08		
Тема 44. Совершенствован ие техники индивидуальным действиям в защите в баскетболе	Практическое занятие № 44. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Действия игроков в защите: противодействие нападению. Двусторонняя игра в баскетбол	ОК03, ОК04; ОК08		
Тема 45. Техника нападающего удара в волейболе	Практическое занятие № 44. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Действия игроков в защите: противодействие нападению. Двусторонняя игра в баскетбол	ОК03, ОК04; ОК08		

Тема 46. Совершенствование техники нападающего удара в волейболе	Практическое занятие №46. Бег в среднем темпе. ОРУ упражнения волейболиста. СБУ. Учебная игра в волейбол 2 на 2. Поддача мяча с низкой и высокой траекторией. Двусторонняя игра в волейбол	ОК03, ОК04; ОК08		
Тема 47. Техника передачи мяча над собой иза голову в волейболе.	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	ОК03, ОК04; ОК08		
Тема 48. Совершенствование техники передачи мяча над собой иза голову в волейболе	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	ОК03, ОК04; ОК08		
Тема 49. Совершенствование техники верхней передачи мяча в волейболе	Практическое занятие №49. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра в волейбол	ОК03, ОК04; ОК08		
Тема 50. Совершенствование техники нижнего приема мяча в волейболе	Практическое занятие № 50. Медленный бег. ОРУ. Прием мяча снизу в парах. Двусторонняя игра в волейбол.	ОК03, ОК04; ОК08		

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	ОК03, ОК04; ОК08		
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	ОК03, ОК04; ОК08		
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. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая	ОК03, ОК04; ОК08		
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	ОК03, ОК04; ОК08		

Тема 55. Обучение групповому блокированию волейболе	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	ОК03, ОК04; ОК08		
Тема 56. Комплекс упражнений на развитие выносливости	Практическое занятие №56. Медленный бег. ОРУ. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в настольный теннис	ОК03, ОК04; ОК08		
Тема 57. Упражнения на развитие скоростных качеств	Практическое занятие № 57. Беговые упражнения. Легкоатлетическая разминка. ОРУ. СБУ. Упражнения для мышц руки и плечевого пояса. Техника бега по прямой. Бег в среднем темпе. Бег на дистанции 60, 100 м. Сдача контрольных нормативов. Игра в настольный теннис	ОК03, ОК04; ОК08		
Тема 58. Техника двоеборья в легкой атлетике	Практическое занятие № 58. Медленный бег. ОРУ. Двоеборье: Юноши – поднятие туловища из положения лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек + 30 сек), девушки – поднятие туловища + приседание (30 сек + 30 сек). Легкоатлетические игры	ОК03, ОК04; ОК08		

--	--	--	--	--

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 с скалкой 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 6х9 м (сек)	13,8	14,3	14,8	15,8	16,8	17,8
Бег 500 м девушки, 1000 м юноши (мин. сек)	3,45	4,15	4,45	2,20	2,35	2,50
Челночный бег 10х9 м (сек)	26,5	27,0	28,0	27,5	28,0	30,0
Бег 2000 м девушки, 3000 м 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 150 г 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° (кол. повт.)	14	12	10	9	8	7

Баскетбол–броскимячавкольцо из-подшита за 30 сек.(кол.резул. попаданий)	15	13	11	13	11	9
Баскетбол–передачимячатремя способами с ведением по площадке 20 м (сек)	31	33	35	35	37	39
Баскетбол–ведениемяча 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 попытки из 10)	6	5	4	5	4	3
Баскетбол–броскимячавкольцо из-подшита за 1 мин.(кол.резул. попаданий)	30	26	22	26	22	18
Баскетбол – 3-очковые броски (количество успешных попытки 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 передачи 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–ведениемяча змейкой 15 м, 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/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 (темп 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.

Тестовые задания

Вариант 1

№ п\п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов		
1.	Физическая культура ориентирована на совершенствование... а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека; г) природных физических свойств человека.	Г
2.	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена... а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения; г) частотой сердечных сокращений.	А
3.	Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее... а) затылком, ягодицами, пятками; б) лопатками, ягодицами, пятками; в) затылком, спиной, пятками;	Г

	г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.	
4.	Под быстротой как физическим качеством понимается: а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; в) способность человека быстро набирать скорость.	Б
5.	При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; б) до 140 ударов в минуту; в) 140—160 ударов в минуту; г) до 160 ударов в минуту.	Б
6.	При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является: а) частота дыхания; б) частота сердечных сокращений; в) самочувствие.	Б
7.	Для воспитания быстроты используются: а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью; б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений; в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;	А
8.	Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это: а) соблюдение распорядка; б) оптимальный двигательный режим.	Б
9.	Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это: а) режим дня; б) соблюдение правил гигиены; в) ритмическая деятельность.	А
10.	Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это: а) питание; б) дыхание; в) зарядка.	Б
11.	Способность длительное время выполнять заданную работу это: а) упрямство; б) стойкость; в) выносливость.	В
12.	Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:	А

	а) ловкость; б) быстрота; в) натиск.	
13.	Назовите элементы здорового образа жизни: а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена; б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе; в) все перечисленное.	В
14.	Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает: а) безопасность занимающихся; б) лучшее выполнение упражнений; в) рациональное использование инвентаря.	А
15.	Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление: а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе; б) аэробика; в) альпинизм; г) велосипедный спорт.	А
16.	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы: а) самбо; б) баскетбол; в) бокс; г) тяжелая атлетика.	Г
17.	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей: а) плавание; б) гимнастика; в) стрельба; г) лыжный спорт.	Б
18.	Основные направления использования физической культуры способствуют формированию... а) базовой физической подготовленностью; б) профессионально прикладной физической подготовке. в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний. г) всего вышеперечисленного.	Г
19.	Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере: а) образования; б) организации досуга; в) спорта общедоступных достижений; г) производственной деятельности.	Г
20.	Основными показателями физического развития человека являются: а) антропометрические характеристики человека; б) результаты прыжка в длину с места; в) результаты в челночном беге; г) уровень развития общей выносливости.	А
21.	Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:	В

	а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения. в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений. г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.	
22.	Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок: а) «с разбега»; б) «перешагиванием»; в) «перекатом»; г) «ножницами».	А
23.	Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является: а) биологический возраст; б) календарный возраст; в) скелетный и зубной возраст.	А
24.	Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке: а) сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое; б) сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое; в) сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое; г) сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.	В
25.	Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть: а) гимнастикой; б) соревнованием; в) видом спорта.	Б
26.	Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину: а) из зоны нападения; б) с любой точки площадки; в) из зоны защиты; г) с любого места внутри трех очковой линии.	Г
27.	Под выносливостью как физическим качеством понимается: а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки; б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению; в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь; г) способность сохранять заданные параметры работы.	Б
28.	Быстрота — это: а) способность человека совершать двигательные действия в	А

	минимальный отрезок времени; б) способность человека быстро набирать скорость; в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.	
29.	Физическая работоспособность — это: а) способность человека быстро выполнять работу; б) способность разные по структуре типы работ; в) способность к быстрому восстановлению после работы; г) способность выполнять большой объем работы.	Г
30.	Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как: а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Главное не победа, а участие»; в) «О спорт — ты мир!».	А

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 1, 2, 3, семестрах в форме зачета, в 4 семестре – в форме дифференцированного зачета.