

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 22.05.2024 11:17:37

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 43.02.15 Поварское и кондитерское дело  
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 38.02.04. Коммерция (по отраслям) 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, дифференцированного зачета) 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. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

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)
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка			Зачет	ОК – 04,08 ЛР – 06,09,11,12 МР – 03,05 ПР – 05,06
Тема 1.1 Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике	Практическая работа №1. Инструктаж по технике безопасности. Практическая работа №2. Методика развития быстроты и выносливости	ОК 04 ЛР09 ПР 06 МР 03		
Тема 1.2 Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков	Практическая работа №3. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков	ОК 08 ЛР 06 ПР 06 МР 03		

прыжков.				
Тема 1.3 Эстафетный бег. Техника метания	Практическая работа №4. Эстафетный бег. Техника метания.	ОК 08 ЛР06 ЛР 05 МР 03		
Тема 1.4 Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции	Практическая работа №5. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.	ОК 08 ЛР 11 ЛР 05 МР 03		
Тема 1.5 Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.	Практическая работа №6. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.	ОК 08 ЛР 06 ЛР 05 МР 03		
Тема 1.6 Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	Практическая работа №7. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	ОК 08 ЛР 11 ЛР 05 МР 03		
Тема 1.7 Метание мяча на дальность.	Практическая работа №8. Метание мяча на дальность	ОК 08 ЛР 11 ЛР 05 МР 03		
Тема 1.8 Встречная эстафета. Совершенствован ие техники эстафетного бега	Практическая работа №9. Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.	ОК 04 ЛР 06 ЛР 05 МР 05		
Тема 1.9 Совершенствован ие техники бега. Кроссовая подготовка	Практическая работа №10. Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.	ОК 08 ЛР 11 ЛР 05 МР 05		
Тема 1.10 Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	Практическая работа №11. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	ОК 08 ЛР 11 ЛР 05 МР 05		
Тема 1.11 Совершенствован ие техники метания мяча.	Практическая работа №12. Совершенствование техники метания мяча.	ОК 08 ЛР 11 ЛР 05 МР 03		
Раздел 2. Гимнастика				
Тема 2.1	Практическая работа №13. Методика	ОК 08 ЛР 11		

Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений.	развития гибкости с использованием гимнастических упражнений.	ПР 04 МР 03		
Тема 2.2 Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения.	Практическая работа №14. Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения	ОК 08 ЛР 11 ПР 04 МР 03		
Тема 2.3 Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание.	Практическая работа №15. Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание.	ОК 08 ЛР 06 ПР 05 МР 03		
Тема 2.4 Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине.	Практическая работа №16. Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине.	ОК 08 ЛР 11 ПР 05 МР 03		
Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)				
Тема 3.1 Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра	Практическая работа №17. Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.	ОК 04 ЛР 06 ПР 05 МР 03		
Тема 3.2 Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Практическая работа №18. Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	ОК 04 ЛР 11 ПР 05 МР 03		
Тема 3.3 Комбинации из освоенных	Практическая работа №19. Комбинации из освоенных элементов	ОК 04 ЛР 06 ПР 05		

элементов техники перемещений	техники перемещений	MP 03		
Тема 3.4 Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Практическая работа №20. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	OK 04 ЛР 11 ПР 05 MP 05		
Тема 3.5 Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега.	Практическая работа №21. Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега.	OK 04 ЛР 11 ПР 05 MP 05		
Тема 3.6 Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.	Практическая работа №22. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.	OK 04 ЛР 06 ПР 05 MP 05		
Тема 3.7 Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.	Практическая работа №23. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.	OK 04 ЛР 11 ПР 05 MP 05		
Тема 3.8 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Практическая работа №24. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	OK 04 ЛР 06 ПР 05 MP 03		
Тема 3.9 Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка	Практическая работа №25. Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка.	OK 04 ЛР 12 ПР 05 MP 03		
Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)			Дифференцированный зачет	
Тема 4.1 Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу	Практическая работа №26. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу.	OK 08 ЛР 11 ПР 05 MP 03		
Тема 4.2 Ведение мяча	Практическая работа №27. Ведение мяча.	OK 08 ЛР 11 ПР 05 MP 03		

Тема 4.3 Стойки игрока.	Практическая работа №28. Стойки игрока.	ОК 08 ЛР 11 ПР 05 МР 03		
Тема 4.4 Перемещения.	Практическая работа №29. Перемещения.	ОК 08 ЛР 11 ПР 05 МР 03		
Тема 4.5 Ловля и передача мяча.	Практическая работа №30. Ловля и передача мяча.	ОК 04 ЛР 11 ПР 05 МР 03		
Тема 4.6 Броски в кольцо.	Практическая работа №31. Броски в кольцо.	ОК 08 ЛР 11 ПР 05 МР 03		
Тема 4.7 Ведение мяча правой и левой рукой.	Практическая работа №32. Ведение мяча правой и левой рукой.	ОК 08 ЛР 11 ПР 05 МР 03		
Тема 4.8 Остановка. Перехват мяча.	Практическая работа №33. Остановка. Перехват мяча.	ОК 04 ЛР 11 ПР 05 МР 03		
Тема 4.9 Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением	Практическая работа №34. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте. Практическая работа №35. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой в движении с пассивным сопротивлением	ОК 04 ЛР 11 ПР 05 МР 03		
Тема 4.10 Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.	Практическая работа №36. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.	ОК 08 ЛР 11 ПР 05 МР 03		
Тема 4.11 Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Практическая работа №37. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.	ОК 08 ЛР 11 ПР 05 МР 03		
Тема 4.12 Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	Практическая работа №38. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	ОК 04 ЛР 06 ПР 05 МР 03		
Тема 4.13 Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон	Практическая работа №39. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите и защите через заслон.	ОК 04 ЛР 12 ПР 05 МР 03		

Тема Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.	4.14 Практическая работа №40. Тактика свободного нападения	ОК 04 ЛР 12 ПР 05 МР 03		
<b>Раздел 5. Футбол</b>				
Тема Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. Проводится на стадионе)	5.1 Практическая работа №41. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. ( Проводится на (стадионе)	ОК 04 ЛР 11 ПР 05 МР 03		
Тема 5.2 Удары и передачи в футболе.	Практическая работа №42. Удары и передачи в футболе.	ОК 04 ЛР 11 ПР 05 МР 03		
Тема 5.3 Игра в стенку.	Практическая работа №43. Игра в стенку.	ОК 08 ЛР 11 ПР 05 МР 03		
Тема 5.4 Ведение мяча по кругу правой и левой ногой.	Практическая работа №44. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой.	ОК 08 ЛР 11 ПР 05 МР 03		
Тема Отработка техники передвижения с мячом.	5.5 Практическая работа №45. Отработка техники передвижения с мячом.	ОК 08 ЛР 11 ПР 05 МР 03		
Тема Остановка мяча с последующим ударом по воротам.	5.6 Практическая работа №46. Остановка мяча с последующим ударом по воротам.	ОК 08 ЛР 12 ПР 03 МР 03		
Тема Упражнение «квадрат».	5.7 Практическая работа №47. Остановка мяча с последующим ударом по воротам.	ОК 04 ЛР 06 ПР 05 МР 03		
Тема Двусторонняя учебная игра.	5.8 Практическая работа №48. Двусторонняя учебная игра	ОК 08 ЛР 11 ПР 05 МР 03		
Тема 5.9 Удар по мячу внутренней стороной стопы.	Практическая работа №49. Удар по мячу внутренней стороной стопы.	ОК 08 ЛР 11 ПР 05 МР 03		
Тема Изучение индивидуальных тактических действий защите и нападении.	5.10 Практическая работа №50. Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении	ОК 04 ЛР 12 ПР 05 МР 03		

Тема 5.11 Отработка передач в движении.	Практическая работа №51. Отработка в передач в движении.	ОК 04 ЛР 11 ПР 05 МР 03		
Тема 5.12 Ведение мяча с сопротивлением защитников.	Практическая работа №52. Ведение мяча с сопротивлением защитников.	ОК 04 ЛР 12 ПР 05 МР 03		
Тема 5.13 Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков.	Практическая работа №53. Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков.	ОК 04 ЛР 11 ПР 05 МР 03		
Раздел 6. Общая физическая подготовка				
Тема 6.1 Техника выполнения упражнений силового характера	Практическая работа №54. Техника выполнения упражнений силового характера.	ОК 08 ЛР 11 ПР 05 МР 03		
Тема 6.2 Техника выполнения скоростно-силовых упражнений на подвижность	Практическая работа №55. Техника выполнения скоростно-силовых упражнений на подвижность.	ОК 08 ЛР 11 ПР 05 МР 03		
Тема 6.3 Техника выполнения скоростно-силовых упражнений на координацию. (Проводится на стадионе)	Практическая работа №56. Техника выполнения скоростно-силовых упражнений на координацию. (Проводится на стадионе).	ОК 08 ЛР 11 ПР 05 МР 03		

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

### Фонд тестовых заданий

#### Тема 1.1

Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.

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 1.3

Эстафетный бег. Техника метания.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	
	юноши	девушки

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Метание мяча 150г с разбега						
Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					

### Тема 1.5

Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение

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 1.7

Метание мяча на дальность.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
Метание мяча 150г с разбега	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Контрольные упражнения (тесты)	240	230	210	180	170	160

### Тема 1.9

Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.

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 1.11

Совершенствование техники метания мяча.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
Метание мяча 150г с разбега	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Контрольные упражнения (тесты)	240	230	210	180	170	160

### Тема 2.1

Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений

Тестирование на основе контрольных нормативов:

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

### Тема 2.3

Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание.

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

Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.

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 3.3 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

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

Тема 3.5 Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега.

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 3.8 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Учебная игра.

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** Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу

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** Ведение мяча.

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

**Тема 4.5** Ловля и передача мяча.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«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 4.7** Ведение мяча правой и левой рукой.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол – 3-очковые броски (количество успешных попыток из 10)	3	2	1	3	2	1

**Тема 4.9** Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«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 4.10** Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол – 3-очковые броски (количество успешных попыток из 10)	3	2	1	3	2	1

**Тема 4.11** Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«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 4.13** Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол – 3-очковые броски (количество успешных попыток из 10)	3	2	1	3	2	1

**Тема 4.14** Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол – 3-очковые броски (количество успешных попыток из 10)	3	2	1	3	2	1

**Тема 5.1** Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу.

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 5.5** Отработка техники передвижения с мячом

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 5.6** Остановка мяча с последующим ударом по воротам.

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 5.9** Удар по мячу внутренней стороной стопы.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подачи мяча (раз из 10 попыток)	10	8	7	10	8	6

**Тема 5.11** Отработка передач в движении.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подачи мяча (раз из 10 попыток)	10	8	7	10	8	6

**Тема 5.12** Ведение мяча с сопротивлением защитников.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Точность передачи левой и правой ногой в движении, длина передачи 25 м.	1,5	1	1,5	1	1,5	2

**Тема 5.13** Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Точность передачи левой и правой ногой в движении, длина передачи 40 м.	1,5	1	1,5	1	1,5	2

**Темы индивидуальных проектов**

по дисциплине «Физическая культура»

1. История развития волейбола в России
2. Все виды олимпийских игр
3. Выносливость, удары, применяемые в настольном теннисе
4. История развития легкой атлетики в России
5. Всемирная Летняя Универсиада 2013 года
- 6.22 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.