

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 25.03.2024 12:48:25

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.04 Физическая культура

Специальность 40.02.03 Право и судебное администрирование

Форма обучения очная

Пятигорск

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для оценивания знаний, умений, уровня сформированности компетенций студентов, обучающихся по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура».

ФОС составлен на основе ФГОС и рабочей программы дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине предусмотрена в 3, 4, 5 семестрах в форме зачета, в 6 семестре в форме дифференцированного зачета с выставлением отметки по системе «отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно».

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

ФОС позволяет оценить знания, умения, сформированность общих компетенций в соответствии с требованиями ФГОС и рабочей программой дисциплины.

Планируемые результаты освоения (знания и умения) и перечень осваиваемых компетенций (общих) указываются в соответствии с ФГОС, ОП и рабочей программой 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 10 Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

1.3. Формы контроля и оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по (учебной) дисциплине, направленные на формирование общих компетенций.

Таблица 1 Контроль и оценка освоения (учебной) дисциплины по темам (разделам) Элементы учебной дисциплины	Формы контроля и оценивания			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Методы оценки (заполняется в соответствии с разделом 4 рабочей программы)	Проверяемые ОК, У, З	Методы оценки	Проверяемые ПК, ОК, У, З

3 семестр			Зачет, дифференци- рованный зачет	ОК.10 У1, 31, 32
Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.				
Тема 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	Практическое занятие № 1 Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Методика подбора средств ППФП студентов Тестирование на основе контрольных нормативов: тест на 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 Самостоятельная работа обучающихся: Использование физических упражнений в режиме учебной и производственной деятельности.	ОК.10 У1, 31, 32		
Тема 2. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.	Практическое занятие № 2 Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Тестирование	ОК.10 У1, 31, 32		

	<p>на основе контрольных нормативов: бег 100 м.</p> <p>юноши: юноши: «5» - 13,5 с «4» - 13,8 с «3» - 14,5 с</p> <p>девушки: «5» - 16,4 с «4» - 16,9 с «3» - 18,2 с</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальный выбор системы упражнений повышения работоспособности.</p>			
Раздел 2. Легкая атлетика.				
<p>Тема 3 Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.</p>	<p>Практическое занятие № 3.1 Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях по легкой атлетике студентов. Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.</p> <p>Практическое занятие № 3.2 Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

	<p>атлетике. Тестирование на основе контрольных нормативов: Прыжки со скакалкой за 1 мин.. юноши: «5» - 130 раз «4» - 120 раз «3» - 110 раз девушки: «5» - 120 раз «4» - 110 раз «3» - 100 раз Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.</p>			
<p>Тема 4. Изучение техники бега. Понятие об отталкивании в прыжках</p>	<p>Практическое занятие № 4 Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках Тестирование на основе контрольных нормативов: Прыжки в длину с места (см) юноши: юноши: «5» - 235 см «4» - 225 см «3» - 215 см девушки: «5» - 184 см «4» - 174 см «3» - 164 см Самостоятельная работа обучающихся:</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

	бег на 100 м, беговые и прыжковые упражнения.			
Тема 5. Эстафетный бег. Техника метания.	<p>Практическое занятие № 5.1 Эстафетный бег. Самостоятельная работа обучающихся: кросс, упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>Практическое занятие № 5.2 Техника метания. 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 Самостоятельная работа обучающихся: кросс, упражнения для рук и плечевого пояса.</p>	ОК.10 У1, 31, 32		
Тема 6 Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.	<p>Практическое занятие № 6.1 Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Самостоятельная работа обучающихся:</p>	ОК.10 У1, 31, 32		

	<p>бег на 100 м, беговые упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 6.2 Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение. 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 Самостоятельна я работа обучающихся: бег на 100 м, беговые упражнения.</p>			
<p>Тема 7. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность</p>	<p>Практическое занятие № 7.1 Кроссовая подготовка Тестирование на основе контрольных нормативов: Бег 1000 м (юноши), 500 м (девушки) (мин.с) юноши: «5» - 3.45 «4» - 4.15 «3» - 4.45</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

	<p>девушки: «5» - 2.20 «4» - 2.35 «3» - 2.50</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: бег на 1000 м. Упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>Практическое занятие № 7.2. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: бег на 1000 м. Упражнения для рук и плечевого пояса.</p>			
<p>Тема 8. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.</p>	<p>Практическое занятие № 8.1. Совершенствование техники эстафетного бега. Самостоятельная работа обучающихся: бег на короткую дистанцию.</p> <p>Практическое занятие № 8.2 Бег на короткую дистанцию. Тестирование на основе контрольных нормативов: Челночный бег 10х9 м (с) юноши: «5» - 26,5 «4» - 27,0</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

	<p>«3» - 28,0 девушки: «5» - 27,5 «4» - 28,0 «3» - 30,0 Самостоятельна я работа обучающихся: бег на короткую дистанцию.</p>			
Промежуточная аттестация 3 семестр			Зачет	ОК.10 У1, 31, 32
4 семестр				
<p>Тема 9. Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Практическое занятие № 9.1 Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка Самостоятельная работа обучающихся: бег на 2000 м.</p> <p>Практическое занятие № 9.2 Совершенствование техники бега. Специальные беговые упражнения. Тестирование на основе контрольных нормативов: Бег 3000 м (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 Самостоятельная работа обучающихся: бег на 2000 м.</p>	ОК.10 У1, 31, 32		

<p>Тема 10. Бег на средние дистанции.</p>	<p>Практическое занятие № 10.1 Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Самостоятельная работа обучающихся: специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения</p> <p>Практическое занятие № 10.2 Прыжковые упражнения. Тестирование на основе контрольных нормативов: Тройной прыжок в длину с места (см) юноши: «5» - 630 «4» - 215 «3» - 600 девушки: «5» - 570 «4» - 550 «3» - 530 Самостоятельная работа обучающихся: специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		
<p>Тема 11. Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической</p>	<p>Практическое занятие № 11.1 Совершенствование техники метания мяча. Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

подготовки.	<p>упражнений специальной физической подготовки</p> <p>Практическое занятие № 11.2 Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Тестирование на основе контрольных нормативов: Метание мяча 150 г с разбега (м)</p> <p>юноши: «5» - 55 «4» - 45 «3» - 35</p> <p>девушки: «5» - 45 «4» - 35 «3» - 25</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки</p>			
Раздел 3. Гимнастика				
Тема 12. Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений	<p>Практическое занятие 12.1 Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов упражнений специальной</p>	ОК.10 У1, 31, 32		

	<p>физической подготовки.</p> <p>Практическое занятие 12.2 Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений Тестирование на основе контрольных нормативов: Лазание по канату юноши: техника девушки: техника Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.</p>			
<p>Тема 13. Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения</p>	<p>Практическое занятие 13.1 Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Практическое занятие 13.2. Акробатические упражнения. Тестирование на основе контрольные</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

	<p>нормативов: Акробатическое соединение из 3-4 элементов: техника. Самостоятельна я работа обучающихся: выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p>			
<p>Тема 14. Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.</p>	<p>Практическое занятие 14.1 Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Самостоятельна я работа обучающихся: выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Практическое занятие 14.2. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Тестирование на основе контрольные нормативов: Подтягивание в весе на высокой перекладине (юноши) на низкой перекладине (девушки) (кол.повт.): юноши:</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

	<p>«5» - 13 «4» - 11 «3» - 9 девушки: «5» - 13 «4» - 11 «3» - 9</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p>			
<p>Тема 15. Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание</p>	<p>Практическое занятие 15.1 Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Практическое занятие 15.2. Подтягивание, отжимание Тестирование на основе контрольные нормативов: Подъем переворотом в упор на высокой перекладине (юноши) на низкой (девушки) юноши: «5» - 5</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

	<p>«4» - 4 «3» - 3 девушки: «5» - 5 «4» - 4 «3» - 3 Самостоятельна я работа обучающихся: выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p>			
<p>Тема 16. Упражнения для коррекции осанки, зрения</p>	<p>Практическое занятие 16.1 Комплекс упражнений вводной и производственн ой гимнастики. Самостоятельна я работа обучающихся: выполнение комплексов упражнений производственн ой гимнастики.</p> <p>Практическое занятие 16.2. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминут ки. Тестировани е на основе контрольные нормативов: Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 900 (кол.повт.) юноши: «5» - 14 «4» - 12 «3» - 10 девушки:</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

	<p>«5» - 9 «4» - 8 «3» - 7</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики.</p>			
Раздел 4. Баскетбол				
<p>Тема 17. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу.</p>	<p>Практическое занятие № 17.1 Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Самостоятельная работа обучающихся: стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча.</p> <p>Практическое занятие № 17.2 Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра. Тестирование на основе контрольных нормативов: Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. (кол. резул. попаданий) юноши: «5» - 15 «4» - 13</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

	<p>«3» - 11 девушки: «5» - 13 «4» - 11 «3» - 9 Самостоятельна я работа обучающихся: стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча.</p>			
<p>Тема 18. Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра.</p>	<p>Практическое занятие № 18.1 Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Самостоятельна я работа обучающихся: Броски в кольцо. Передачи. Игра в стритбол</p> <p>Практическое занятие № 18.2 Броски мяча. Учебная игра Тестирование на основе контрольных нормативов: Баскетбол – передачи мяча три способами с ведением по площадке 20 м (сек) юноши: «5» - 31 «4» - 33 «3» - 35 девушки: «5» - 35 «4» - 37 «3» - 39 Самостоятельна я работа обучающихся: Броски в кольцо.</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

	Передачи. Игра в стритбол			
Промежуточная аттестация 4 семестр			Зачет	ОК.10 У1, 31, 32
Тема 19. Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол.	<p>Практическое занятие № 19.1 Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Самостоятельная работа обучающихся: Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра в стритбол</p> <p>Практическое занятие № 19.2 Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол. Тестирование на основе контрольных нормативов: Баскетбол – ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол. попаданий) юноши: «5» - 8 «4» - 7 «3» - 6 девушки: «5» - 7 «4» - 6 «3» - 5 Самостоятельная работа обучающихся: Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра в стритбол</p>	ОК.10 У1, 31, 32		

<p>Тема 20. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением.</p>	<p>Практическое занятие № 20.1 1. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением . Самостоятельная работа обучающихся: Ведение мяча. Броски в кольцо. Передачи.</p> <p>Практическое занятие № 20.2 Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке. 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.10 У1, 31, 32</p>		
<p>Тема 21. Комбинация из освоенных</p>	<p>Практическое занятие № 21.1 Комбинация из</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

<p>элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях</p>	<p>освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Самостоятельная работа обучающихся: стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча. Броски в кольцо.</p> <p>Практическое занятие № 21.2 Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 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: стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча. Броски в кольцо.</p>			
<p>Тема 22. Взаимодействие</p>	<p>Практическое занятие № 22.1</p>	<p>ОК.10 У1,</p>		

<p>двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.</p>	<p>Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Самостоятельная работа обучающихся: Броски в кольцо. Передачи. Стритбол.</p> <p>Практическое занятие № 22.2 Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол. Тестирование на основе контрольных нормативов: Баскетбол – 3-очковые броски (количество успешных попыток из 10) юноши: «5» - 4 «4» - 3 «3» - 2 девушки: «5» - 4 «4» - 3 «3» - 2 Самостоятельная работа обучающихся: Броски в кольцо. Передачи. Стритбол</p>	<p>31, 32</p>		
Раздел 5. Волейбол				
<p>Тема 23. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике волейбола</p>	<p>Практическое занятие 23.1. Инструктаж по технике безопасности. Методика формирования</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

	<p>умений и навыков при обучении технике волейбола. Самостоятельная работа обучающихся: стойка и перемещение волейболиста.</p> <p>Практическое занятие 23.2 Учебная игра Тестирование на основе контрольных нормативов: Верхняя передача мяча над собой (раз) юноши: «5» - 30 «4» - 25 «3» - 20 девушки: «5» - 30 «4» - 25 «3» - 20 Самостоятельная работа обучающихся: стойка и перемещение волейболиста.</p>			
<p>Тема 24. Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Подача прием и передача мяча. Учебная игра</p>	<p>Практическое занятие 24.1. Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки.</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

	<p>Практическое занятие 24.2 Подача прием и передача мяча. Учебная игра. 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 Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки.</p>			
<p>Тема 26. Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры</p>	<p>Практическое занятие 26.1. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки.</p> <p>Практическое занятие 26.2. Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки.</p> <p>Практическое</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

	<p>занятие 26.3 Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры Тестирование на основе контрольных нормативов: Подачи мяча (раз из 10 попыток) юноши: «5» - 8 «4» - 7 «3» - 6 девушки: «5» - 7 «4» - 6 «3» - 5 Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки.</p>			
Промежуточная аттестация 5 семестр			Зачет	ОК.10 У1, 31, 32
<p>Тема 27. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра</p>	<p>Практическое занятие 27.1. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Самостоятельная работа обучающихся Выполнение передачи мяча на месте вверх над собой</p> <p>Практическое занятие 27.2. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра</p>	ОК.10 У1, 31, 32		

	<p>Тестирование на основе контрольных нормативов: Прием мяча в зону 3, передача в 2 или 4 зоны, нападающий удар юноши: «5» - 10 «4» - 8 «3» - 6 девушки: «5» - 9 «4» - 7 «3» - 5 Самостоятельная работа обучающихся Выполнение передачи мяча на месте вверх над собой</p>			
<p>Тема 28. Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры</p>	<p>Практическое занятие 28. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра Тестирование на основе контрольных нормативов: Прием мяча с передачей в зону 3 или 4 (раз) юноши: «5» - 10 «4» - 8 «3» - 6 девушки: «5» - 9 «4» - 7 «3» - 5 Самостоятельная работа</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

	обучающихся: упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки.			
Раздел 6. Футбол				
Тема 29. Инструктаж по технике безопасности Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу	Практическое занятие 29. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу Учебная игра по футболу Тестирование на основе контрольных нормативов: Удар на дальность (м) юноши: «5» - 60 «4» - 50 «3» - 40 девушки: «5» - 40 «4» - 35 «3» - 30 Самостоятельна я работа обучающихся: ведение мяча. Игра в футбол	ОК.10 У1, 31, 32		
Тема 30. Удары и передачи в футболе. Игра в стенку	Практическое занятие 30.1 Удары и передачи в футболе. Игра в стенку. Самостоятельна я работа обучающихся: жонглирование мячом. Игра в футбол. Практическое занятие 30.2 Ведение мяча по кругу правой	ОК.10 У1, 31, 32		

	<p>и левой ногой. Учебная игра Тестирование на основе контрольных нормативов: Удар на точность в ворота с 16,5 м (10 пр. ногой, 10 лев. ногой) юноши: «5» - 16-18 «4» - 14-16 «3» - 11-13 девушки: «5» - 16-18 «4» - 14-16 «3» - 11-13 Самостоятельна я работа обучающихся: жонглирование мячом. Игра в футбол.</p>			
<p>Тема 31. Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам. Упражнение «квадрат»</p>	<p>Практическое занятие 31. Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра Тестирование на основе контрольных нормативов: Точность передачи левой и правой ногой в движении, длина передачи 25 м. юноши: «5» - 1 «4» - 1,5 «3» - 2</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

	<p>девушки: «5» - 1 «4» - 1,5 «3» - 2 Самостоятельная работа обучающихся: удары по воротам. Игра в футбол</p>			
<p>Тема 32. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой</p>	<p>Практическое занятие 32. Отработка ударов по мячу, комбинации ударов. Двусторонняя учебная игра Тестирование на основе контрольных нормативов: Вбрасывание мяча с аута юноши: «5» - 25 «4» - 20 «3» - 15 девушки: «5» - 20 «4» - 15 «3» - 10 Самостоятельная работа обучающихся: выполнение передач мяча. Игра в футбол.</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		
<p>Тема 33. Ведение мяча с сопротивлением защитников. Выбор позиции для удара</p>	<p>Практическое занятие 33. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков. Двусторонняя учебная игра Тестирование на основе контрольных нормативов: Футбол</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

	ведение мяча змейкой 15м (с) юноши: «5» - 21 «4» - 23 «3» - 25 девушки: «5» - 21 «4» - 23 «3» - 25 Самостоятельная работа обучающихся: Передачи мяча. Удары. Игра в футбол.			
Промежуточная аттестация 6 семестр			Дифференцированный зачет	ОК.10 У1, 31, 32

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	13	11	9	13	11	9

перекладине (девушки) (кол.повт.)						
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 (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.

Фонд тестовых заданий по дисциплине *Физическая культура*

Тема 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тесты на скоростную подготовленность						
60м (сек)	8,3	8,7	9,3	9,4	10,1	11,1

Тема 2. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тесты на скоростную и координационную подготовленность						
100м (сек)	13,5	13,8	14,5	16,4	16,9	18,2

Тема 3. 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»
Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин (кол.повт).	130	120	110	120	110	100

Тема 4. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину с места (см)	235	225	215	184	174	164

Тема 5. Эстафетный бег. Техника метания.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 6 х 9м (сек)	13,8	14,3	14,8	15,8	16,8	17,8

Тема 6. Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. 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»
Бег 100м (мин, сек.)	13,5	13,8	14,5	16,4	16,9	18,2

Тема 7. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 500м девушки, 1000 м юноши(мин.сек)	3,45	4,15	4,45	2,20	2,35	2,50

Тема 8. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 10 х 9м (сек)	26,5	27,0	28,0	27,5	28,0	30,0

Тема 9. Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 2000м девушки , 3000м юноши (сек)	13,50	14,50	16,50	10,50	11,50	12,50

Тема 12. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра.

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 30 сек. (кол. резул. попаданий)	15	13	11	13	11	9

Тема 14. Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол –ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол. попаданий)	8	7	6	7	6	5

Тема 16. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях

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)	30	26	22	26	22	18

Тема 18. Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

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

Тема 20. 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 (юноши) на низкой (девушки)	5	4	3	5	4	3

Тема 21. Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) на низкой перекладине (девушки) (кол.повт.)	13	11	9	13	11	9

Тема 22. Упражнения для коррекции осанки, зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки. Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			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

Тема 24. Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Подача прием и передача мяча. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Нижняя передача мяча над собой (раз)	30	25	20	30	25	20

Тема 25. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Верхняя передача мяча в парах через сетку (раз)	40	35	30	40	35	30

Тема 26. Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

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

Тема 28. Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка. 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»
Прием мяча с передачей в зову 3 или 4 (раз)	10	8	6	9	7	5

Тема 30. Удары и передачи в футболе. Игра в стенку. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
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

Тема 32. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Отработка ударов по мячу, комбинации ударов. Двусторонняя учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Вбрасывание мяча с аута	25	20	15	20	15	10

Тема 34. Ведение мяча с сопротивлением защитников. Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков. Двусторонняя учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Футбол – ведение мяча змейкой 15м, за кол-во сек	21	23	25	21	23	25