

	Министерство образования и науки РБ
	ГБПОУ «Гусиноозерский энергетический техникум»
	Учебно-программная документация
	2.5. Учебный процесс
СК-УПД-КОС-2.5.-23	Контрольно-оценочные средства учебной дисциплины по специальности 44.02.03. Педагогика в дополнительном образовании (в области социально-педагогической деятельности)

Рассмотрено на заседании ПЦК

 Протокол № _____
 «__» _____ 20__ г.

подпись

И.О.Фамилия

УТВЕРЖДАЮ
 Методический совет ГБПОУ «ГЭТ»

Протокол № _____
 «__» _____ 20__ г.

подпись

И.О.Фамилия

С.А.Ульянова

Контрольно-оценочные средства по учебной дисциплине «Физическая культура»

Гусиноозерск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Общие положения	4
Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации	5
Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)	7
Фонд оценочных средств для текущего контроля по учебной дисциплине	15
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по учебной дисциплине	22
Контрольные нормативы для обучающихся	23

1. Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура (цикл ОГСЭ)

ФОС включает оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета, дифференцированного зачета
ФОС разработан на основании положений:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования

Программа учебной дисциплины Физическая культура

Положение о фонде оценочных средств

Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации обучающихся

2. Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации

Таблица 1.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Код и наименование элемента умений	Код и наименование элемента знаний
<p>уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;</p>	<p>У.1 учитывать правила техники безопасности, гигиенические рекомендации при использовании средств физической культуры в профессиональной деятельности; У.2 использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и в повседневной жизни; У.3 выполнять индивидуально подобранные комплексы общеразвивающих упражнений; У.4 составлять и проводить на группе комплексы ритмической и аэробной гимнастики; У.5 подобрать комплексы атлетической гимнастики; У.6 выполнить контрольный норматив в беге на короткие дистанции; У.7 показать технику прыжка в длину с учетом выполнения контрольного норматива; У.8 показать технику прыжка в высоту с учетом выполнения контрольного норматива; У.9 продемонстрировать технику метания мяча; У.10 выполнить контрольный норматив в беге на средние дистанции; У.11 выполнить технику эстафетного бега; У.12 подобрать и провести на группе подвижную игру; У.13 выполнить технически грамотно передачи мяча над собой двумя руками сверху с учетом контрольного норматива; У.14 выполнить технически грамотно прием и передачу мяча в парах через сетку с учетом контрольного норматива; У.15 выполнить технически грамотно подачу мяча с учетом контрольного норматива; У.16 применять изученные технические приемы волейбола в учебной игре; У.17 выполнить технику ловли и передачи мяча в баскетболе с учетом контрольного норматива; У.18 выполнить технику ведения</p>	<p>3.1 технику безопасности и гигиенических рекомендаций при использовании средств физической культуры в профессиональной деятельности; 3.2 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.3 основы здорового образа жизни; 3.4 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; 3.5 правила и способы планирования индивидуальных занятий по физической культуре; 3.6 основы техники и методики бега на короткие дистанции; 3.7 основы техники и методики прыжка в длину; 3.8 основы техники и методики прыжка в высоту; 3.9 основы техники и методики метания малого мяча; 3.10 основы техники бега на средние дистанции; 3.11 правила соревнований по легкой атлетике; 3.12 основы методики проведения подвижных игр для совершенствования техники легкоатлетических упражнений; 3.13 основы техники приема и передачи мяча в волейболе; 3.14 основы техники выполнения подачи мяча; 3.15 основы техники нападающего удара; 3.16 основы техники блокирования; 3.17 правила соревнований по волейболу; 3.18 основы методики проведения подвижных игр для освоения технических приемов в волейболе; 3.19 основы техники ловли и передачи мяча в баскетболе; 3.20 основы техники ведения мяча; 3.21 основы техники броска мяча в кольцо;</p>

	мяча; У.19 выполнить технику броска мяча в кольцо с учетом контрольного норматива; У.20 применять изученные технические приемы баскетбола в учебной игре; У.21 применять технику лыжного попеременного двухшажного хода; У.22 применять технику лыжного одновременного бесшажного хода; У.23 применять технику лыжного одношажного хода; У.24 применять технику одновременного двухшажного конькового хода; У.25 применять технику торможения «плугом» У.26 провести подвижную игру для освоения техники передвижения на лыжах.	3.22 правила соревнований по баскетболу; 3.23 основы методики проведения подвижных игр для освоения технических приемов в баскетболе; 3.24 основы техники и методики попеременного двухшажного лыжного хода; 3.25 основы техники и методики одновременных лыжных ходов; 3.26 основы техники коньковых лыжных ходов; 3.27 правила соревнований по лыжным гонкам (теоретически); 3.28. основы методики проведения подвижных игр для освоения техники передвижения на лыжах.
--	---	---

Представленные умения и знания направлены на формирование общих компетенций:

Программа предполагает освоение следующих **общих компетенций**:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
- ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
- ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

3. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине Физическая культура, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Таблица 2

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Элемент учебной дисциплины	Текущий контроль		Промежуточная аттестация			
	Оценочное средство	Проверяемые умения (У), знания (З)	Форма контроля	Оценочное средство	Проверяемые умения (У), знания (З)	
Раздел 1. Легкая атлетика						
Тема 1.1	Открытый вопрос	У.1, У.3, У.4, 3.1, 3.2, 3.3,3.4.	Дифференцированный зачёт	Открытый вопрос	У.1, У.3, У.4, 3.1, 3.2, 3.3,3.4.	
Темы 1.2. – 1.7	Упражнения	У.6,У.7,У.8,У.9 У.10, У.11, У.12 3.6, 3.7, 3.8, 3.9, 3.10, 3.11, 3.12		Упражнения	У.6,У.7,У.8, У.9У.10, У.11, У.12 3.6, 3.7, 3.8, 3.9, 3.10, 3.11, 3.12	
Раздел 2. Спортивные игры						
Тема 2.1.	Открытый вопрос	У.1, У.2, 3.1, 3.2.		Открытый вопрос	У.1, У.2, 3.1, 3.2.	
Тема 2.2. – 2.5	Упражнение	У.13, У.14, У.15, У.16, 3.13, 3.14, 3.15, 3.16, 3.17, 3.18. У.17, У.18, У.19, У.20. 3.19, 3.20, 3.21, 3.22, 3.23.		Упражнение	У.13, У.14, У.15, У.16, 3.13, 3.14, 3.15, 3.16, 3.17, 3.18. У.17, У.18, У.19, У.20. 3.19, 3.20, 3.21, 3.22, 3.23.	
Раздел 3. Лыжная подготовка						
Тема 3.1	Открытый вопрос	У.1, У.2. 3.1, 3.2.		Открытый вопрос	У.1, У.2. 3.1, 3.2.	
Темы 3.2 – 3.3	Упражнение	У.21, У.22, У.23. У.24. У.25, У.26, У.27,У.28, У.29. 3.24, 3.25, 3.26, 3.27, 3.28,		Упражнение	У.21, У.22, У.23. У.24. У.25, У.26, У.27,У.28, У.29. 3.24, 3.25, 3.26, 3.27, 3.28, 3.29.	

4. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

Предметом оценки являются умения и знания направленные на формирование общих и профессиональных компетенций:

Умения

- У.1 учитывать правила техники безопасности, гигиенические рекомендации при использовании средств физической культуры в профессиональной деятельности;
- У.2 использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и в повседневной жизни;
- У.3 выполнять индивидуально подобранные комплексы общеразвивающих упражнений; У.4 составлять и проводить на группе комплексы ритмической и аэробной гимнастики; У.5 подобрать комплексы атлетической гимнастики;
- У.6 выполнить контрольный норматив в беге на короткие дистанции;
- У.7 показать технику прыжка в длину с учетом выполнения контрольного норматива; У.8 показать технику прыжка в высоту с учетом выполнения контрольного норматива; У.9 продемонстрировать технику метания мяча;
- У.10 выполнить контрольный норматив в беге на средние дистанции; У.11 выполнить технику эстафетного бега;
- У.12 подобрать и провести на группе подвижную игру;
- У.13 выполнить технически грамотно передачи мяча над собой двумя руками сверху с учетом контрольного норматива;
- У.14 выполнить технически грамотно прием и передачу мяча в парах через сетку с учетом контрольного норматива;
- У.15 выполнить технически грамотно подачу мяча с учетом контрольного норматива; У.16 применять изученные технические приемы волейбола в учебной игре;
- У.17 выполнить технику ловли и передачи мяча в баскетболе с учетом контрольного норматива;
- У.18 выполнить технику ведения мяча;
- У.19 выполнить технику броска мяча в кольцо с учетом контрольного норматива; У.20 применять изученные технические приемы баскетбола в учебной игре;
- У.21 применять технику лыжного попеременного двухшажного хода; У.22 применять технику лыжного одновременного бесшажного хода; У.23 применять технику лыжного одношажного хода;
- У.24 применять технику одновременного двухшажного конькового хода; У.25 применять технику торможения «плугом»
- У.26 провести подвижную игру для освоения техники передвижения на лыжах.

Знания

- З.1 технику безопасности и гигиенических рекомендаций при использовании средств физической культуры в профессиональной деятельности;
- З.2 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- З.3 основы здорового образа жизни;
- З.4 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; З.5 правила и способы планирования индивидуальных занятий по физической культуре; З.6 основы техники и методики бега на короткие дистанции;
- З.7 основы техники и методики прыжка в длину; З.8 основы техники и методики прыжка в высоту;
- З.9 основы техники и методики метания малого мяча;
- З.10 основы техники бега на средние дистанции; З.11 правила соревнований по легкой атлетике;
- З.12 основы методики проведения подвижных игр для совершенствования техники легкоатлетических упражнений;
- З.13 основы техники приема и передачи мяча в волейболе; З.14 основы техники выполнения подач мяча;
- З.15 основы техники нападающего удара; З.16 основы техники блокирования;

- 3.17 правила соревнований по волейболу;
- 3.18 основы методики проведения подвижных игр для освоения технических приемов в волейболе;
- 3.19 основы техники ловли и передачи мяча в баскетболе; 3.20 основы техники ведения мяча;
- 3.21 основы техники броска мяча в кольцо; 3.22 правила соревнований по баскетболу;
- 3.23 основы методики проведения подвижных игр для освоения технических приемов в баскетболе;
- 3.24 основы техники и методики попеременного двухшажного лыжного хода; 3.25 основы техники и методики одновременных лыжных ходов;
- 3.26 основы техники коньковых лыжных ходов;
- 3.27 правила соревнований по лыжным гонкам (теоретически);
- 3.28. основы методики проведения подвижных игр для освоения техники передвижения на лыжах.

3 семестр

По итогам семестра оцениваются приобретаемые знания и умения:

Знания:

- 3.1 технику безопасности и гигиенических рекомендаций при использовании средств физической культуры в профессиональной деятельности;
- 3.2 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- 3.3 основы здорового образа жизни;
- 3.4 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; 3.5 правила и способы планирования индивидуальных занятий по физической культуре; 3.6 основы техники и методики бега на короткие дистанции;
- 3.7 основы техники и методики прыжка в длину; 3.8 основы техники и методики прыжка в высоту;
- 3.9 основы техники и методики метания малого мяча;
- 3.10 основы техники бега на средние дистанции; 3.11 правила соревнований по легкой атлетике;
- 3.12 основы методики проведения подвижных игр для совершенствования техники легкоатлетических упражнений;
- 3.19 основы техники ловли и передачи мяча в баскетболе; 3.20 основы техники ведения мяча;
- 3.21 основы техники броска мяча в кольцо; 3.22 правила соревнований по баскетболу;
- 3.23 основы методики проведения подвижных игр для освоения технических приемов в баскетболе;

Умения:

- У.1 учитывать правила техники безопасности, гигиенические рекомендации при использовании средств физической культуры в профессиональной деятельности;
- У.2 использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и в повседневной жизни;
- У.3 выполнять индивидуально подобранные комплексы общеразвивающих упражнений; У.4 составлять и проводить на группе комплексы ритмической и аэробной гимнастики; У.5 подобрать комплексы атлетической гимнастики;
- У.6 выполнить контрольный норматив в беге на короткие дистанции;
- У.7 показать технику прыжка в длину с учетом выполнения контрольного норматива; У.8 показать технику прыжка в высоту с учетом выполнения контрольного норматива; У.9 продемонстрировать технику метания мяча;
- У.10 выполнить контрольный норматив в беге на средние дистанции; У.11 выполнить технику эстафетного бега;
- У.12 подобрать и провести на группе подвижную игру;
- У.18 выполнить технику ведения мяча;
- У.17 выполнить технику ловли и передачи мяча в баскетболе с учетом контрольного норматива;
- У.19 выполнить технику броска мяча в кольцо с учетом контрольного норматива; У.20 применять изученные технические приемы баскетбола в учебной игре;

4 семестр

По итогам семестра оцениваются приобретаемые знания и умения:

Знания:

- 3.1 технику безопасности и гигиенических рекомендаций при использовании средств физической культуры в профессиональной деятельности;
- 3.2 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- 3.3 основы здорового образа жизни;
- 3.4 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; 3.5 правила и способы планирования индивидуальных занятий по физической культуре;
- 3.13 основы техники приема и передачи мяча в волейболе; 3.14 основы техники выполнения подач мяча;
- 3.15 основы техники нападающего удара; 3.16 основы техники блокирования;
- 3.17 правила соревнований по волейболу;
- 3.24 основы техники и методики попеременного двухшажного лыжного хода; 3.25 основы техники и методики одновременных лыжных ходов;
- 3.26 основы техники коньковых лыжных ходов;
- 3.27 правила соревнований по лыжным гонкам (теоретически);
- 3.28. основы методики проведения подвижных игр для освоения техники передвижения на лыжах.

Умения:

- У.1 учитывать правила техники безопасности, гигиенические рекомендации при использовании средств физической культуры в профессиональной деятельности;
- У.2 использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и в повседневной жизни;
- У.3 выполнять индивидуально подобранные комплексы общеразвивающих упражнений; У.4 составлять и проводить на группе комплексы ритмической и аэробной гимнастики; У.5 подобрать комплексы атлетической гимнастики;
- У.12 подобрать и провести на группе подвижную игру;
- У.13 выполнить технически грамотно передачи мяча над собой двумя руками сверху с учетом контрольного норматива;
- У.14 выполнить технически грамотно прием и передачу мяча в парах через сетку с учетом контрольного норматива;
- У.15 выполнить технически грамотно подачу мяча с учетом контрольного норматива; У.16 применять изученные технические приемы волейбола в учебной игре;
- У.21 применять технику лыжного попеременного двухшажного хода; У.22 применять технику лыжного одновременного бесшажного хода; У.23 применять технику лыжного одношажного хода; У.24 применять технику одновременного двухшажного конькового хода; У.25 применять технику торможения «плугом»
- У.26 провести подвижную игру для освоения техники передвижения на лыжах.

5 семестр

По итогам семестра оцениваются приобретаемые знания и умения:

Знания:

- 3.1 технику безопасности и гигиенических рекомендаций при использовании средств физической культуры в профессиональной деятельности;
- 3.2 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- 3.3 основы здорового образа жизни;
- 3.4 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; 3.5

правила и способы планирования индивидуальных занятий по физической культуре; 3.6 основы техники и методики бега на короткие дистанции; 3.7 основы техники и методики прыжка в длину; 3.8 основы техники и методики прыжка в высоту; 3.9 основы техники и методики метания малого мяча; 3.10 основы техники бега на средние дистанции; 3.11 правила соревнований по легкой атлетике; 3.12 основы методики проведения подвижных игр для совершенствования техники легкоатлетических упражнений; 3.19 основы техники ловли и передачи мяча в баскетболе; 3.20 основы техники ведения мяча; 3.21 основы техники броска мяча в кольцо; 3.22 правила соревнований по баскетболу; 3.23 основы методики проведения подвижных игр для освоения технических приемов в баскетболе;

Умения:

У.1 учитывать правила техники безопасности, гигиенические рекомендации при использовании средств физической культуры в профессиональной деятельности; У.2 использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и в повседневной жизни; У.3 выполнять индивидуально подобранные комплексы общеразвивающих упражнений; У.4 составлять и проводить на группе комплексы ритмической и аэробной гимнастики; У.5 подобрать комплексы атлетической гимнастики; У.6 выполнить контрольный норматив в беге на короткие дистанции; У.7 показать технику прыжка в длину с учетом выполнения контрольного норматива; У.8 показать технику прыжка в высоту с учетом выполнения контрольного норматива; У.9 продемонстрировать технику метания мяча; У.10 выполнить контрольный норматив в беге на средние дистанции; У.11 выполнить технику эстафетного бега; У.12 подобрать и провести на группе подвижную игру; У.18 выполнить технику ведения мяча; У.17 выполнить технику ловли и передачи мяча в баскетболе с учетом контрольного норматива; У.19 выполнить технику броска мяча в кольцо с учетом контрольного норматива; У.20 применять изученные технические приемы баскетбола в учебной игре;

6 семестр

По итогам семестра оцениваются приобретаемые знания и умения:

Знания:

3.1 технику безопасности и гигиенических рекомендаций при использовании средств физической культуры в профессиональной деятельности; 3.2 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.3 основы здорового образа жизни; 3.4 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; 3.5 правила и способы планирования индивидуальных занятий по физической культуре; 3.13 основы техники приема и передачи мяча в волейболе; 3.14 основы техники выполнения подач мяча; 3.15 основы техники нападающего удара; 3.16 основы техники блокирования; 3.17 правила соревнований по волейболу; 3.24 основы техники и методики попеременного двухшажного лыжного хода; 3.25 основы техники и методики одновременных лыжных ходов; 3.26 основы техники коньковых лыжных ходов; 3.27 правила соревнований по лыжным гонкам (теоретически); 3.28. основы методики проведения подвижных игр для освоения техники передвижения на лыжах.

Умения:

- У.1 учитывать правила техники безопасности, гигиенические рекомендации при использовании средств физической культуры в профессиональной деятельности;
- У.2 использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и в повседневной жизни;
- У.3 выполнять индивидуально подобранные комплексы общеразвивающих упражнений; У.4 составлять и проводить на группе комплексы ритмической и аэробной гимнастики; У.5 подобрать комплексы атлетической гимнастики;
- У.12 подобрать и провести на группе подвижную игру;
- У.13 выполнить технически грамотно передачи мяча над собой двумя руками сверху с учетом контрольного норматива;
- У.14 выполнить технически грамотно прием и передачу мяча в парах через сетку с учетом контрольного норматива;
- У.15 выполнить технически грамотно подачу мяча с учетом контрольного норматива; У.16 применять изученные технические приемы волейбола в учебной игре;
- У.21 применять технику лыжного попеременного двухшажного хода; У.22 применять технику лыжного одновременного бесшажного хода; У.23 применять технику лыжного одношажного хода; У.24 применять технику одновременного двухшажного конькового хода; У.25 применять технику торможения «плугом»
- У.26 провести подвижную игру для освоения техники передвижения на лыжах.

7 семестр

По итогам семестра оцениваются приобретаемые знания и умения:

Знания:

- 3.1 технику безопасности и гигиенических рекомендаций при использовании средств физической культуры в профессиональной деятельности;
- 3.2 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- 3.3 основы здорового образа жизни;
- 3.4 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; 3.5 правила и способы планирования индивидуальных занятий по физической культуре; 3.6 основы техники и методики бега на короткие дистанции;
- 3.7 основы техники и методики прыжка в длину; 3.8 основы техники и методики прыжка в высоту;
- 3.9 основы техники и методики метания малого мяча;
- 3.10 основы техники бега на средние дистанции; 3.11 правила соревнований по легкой атлетике;
- 3.12 основы методики проведения подвижных игр для совершенствования техники легкоатлетических упражнений;
- 3.19 основы техники ловли и передачи мяча в баскетболе; 3.20 основы техники ведения мяча;
- 3.21 основы техники броска мяча в кольцо; 3.22 правила соревнований по баскетболу;
- 3.23 основы методики проведения подвижных игр для освоения технических приемов в баскетболе;

Умения:

- У.1 учитывать правила техники безопасности, гигиенические рекомендации при использовании средств физической культуры в профессиональной деятельности;
- У.2 использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и в повседневной жизни;
- У.3 выполнять индивидуально подобранные комплексы общеразвивающих упражнений; У.4 составлять и проводить на группе комплексы ритмической и аэробной гимнастики; У.5 подобрать комплексы атлетической гимнастики;
- У.6 выполнить контрольный норматив в беге на короткие дистанции;
- У.7 показать технику прыжка в длину с учетом выполнения контрольного норматива; У.8 показать

технику прыжка в высоту с учетом выполнения контрольного норматива; У.9 демонстрировать технику метания мяча;
У.10 выполнить контрольный норматив в беге на средние дистанции; У.11 выполнить технику эстафетного бега;
У.12 подобрать и провести на группе подвижную игру;
У.18 выполнить технику ведения мяча;
У.17 выполнить технику ловли и передачи мяча в баскетболе с учетом контрольного норматива;
У.19 выполнить технику броска мяча в кольцо с учетом контрольного норматива; У.20 применять изученные технические приемы баскетбола в учебной игре;

8 семестр

По итогам семестра оцениваются приобретаемые знания и умения:

Знания:

З.1 технику безопасности и гигиенических рекомендаций при использовании средств физической культуры в профессиональной деятельности;
З.2 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
З.3 основы здорового образа жизни;
З.4 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; З.5 правила и способы планирования индивидуальных занятий по физической культуре;
З.13 основы техники приема и передачи мяча в волейболе; З.14 основы техники выполнения подач мяча;
З.15 основы техники нападающего удара; З.16 основы техники блокирования;
З.17 правила соревнований по волейболу;
З.24 основы техники и методики попеременного двухшажного лыжного хода; З.25 основы техники и методики одновременных лыжных ходов;
З.26 основы техники коньковых лыжных ходов;
З.27 правила соревнований по лыжным гонкам (теоретически);
З.28. основы методики проведения подвижных игр для освоения техники передвижения на лыжах.

Умения:

У.1 учитывать правила техники безопасности, гигиенические рекомендации при использовании средств физической культуры в профессиональной деятельности;
У.2 использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и в повседневной жизни;
У.3 выполнять индивидуально подобранные комплексы общеразвивающих упражнений; У.4 составлять и проводить на группе комплексы ритмической и аэробной гимнастики; У.5 подобрать комплексы атлетической гимнастики;
У.12 подобрать и провести на группе подвижную игру;
У.13 выполнить технически грамотно передачи мяча над собой двумя руками сверху с учетом контрольного норматива;
У.14 выполнить технически грамотно прием и передачу мяча в парах через сетку с учетом контрольного норматива;
У.15 выполнить технически грамотно подачу мяча с учетом контрольного норматива; У.16 применять изученные технические приемы волейбола в учебной игре;
У.21 применять технику лыжного попеременного двухшажного хода; У.22 применять технику лыжного одновременного бесшажного хода; У.23 применять технику лыжного одношажного хода;
У.24 применять технику одновременного двухшажного конькового хода; У.25 применять технику торможения «плугом»
У.26 провести подвижную игру для освоения техники передвижения на лыжах.

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля по учебной дисциплине

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой

Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях различными видами легкой атлетикой. Классификация видов легкой атлетики. Правила соревнований по легкой атлетике.

Тест по технике безопасности по лёгкой атлетике:

1. Наличие у ученика спортивной формы:

- А. обязательно;
- Б. по возможности;
- В. по желанию;
- Г. не обязательно.

Проводить разминку на уроке:

- А. проводить не надо;
- Б. иногда можно и провести; проводить обязательно

2. Спортивные снаряды для метания (мячи, гранаты) должны быть:

- А. вытерты насухо;
- Б. влажные и скользкие.

3. При групповом старте на короткие дистанции каждый должен бежать:

- А. ближе к «бровке» (к краю стадиона);
- Б. по крайней дорожке;
- В. как хочется;
- Г. каждый по своей дорожке.

4. Резкая «стопорящая» остановка при беге:

- А. провоцирует столкновение;
- Б. способствует исключению столкновения.

5. Во время прыжка нужно приземляться:

- А. на руки;
- Б. на ноги;
- В. на спину.

6. При выполнении упражнений по метанию:

- А. люди должны стоять в секторе для метания, чтобы видеть, куда приземлится снаряд;
- Б. люди не должны стоять в секторе для метания, а должны стоять за спиной у метящего, не мешая ему.
- В. нет разницы, где стоять.

7. Снаряд для метания подаётся друг другу:

- А. броском;
- Б. катанием
- В. из рук в руки

8. При пожаре:

- А. прекратить занятие, бежать за вещами;
- Б. если не видно огня и дыма, можно продолжать урок;
- В. прекратить занятие, слушать указания учителя по аварийной эвакуации.

9. При плохом самочувствии:

- А. прекратить занятия и сообщить об этом учителю;
- Б. заниматься «через силу», но доделать все задания учителя до конца.

10. При выполнении упражнения потоком (один за другим) вы:

- А. не будете соблюдать дистанцию;
- Б. будете толкать и торопить впереди идущего;
- В. будете соблюдать дистанцию и не мешать остальным.

Критерии оценки:

Количество баллов	Оценка
9-10	«отлично»
7-8	«хорошо»
5-6	«удовлетворительно»
0-4	«неудовлетворительно»

Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции

1. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. (таблица контрольных нормативов).

Тема 1.3. Кроссовая подготовка

1. Бег на 1000 метров: (таблица контрольных нормативов).

Тема 1.4. Техника прыжка в высоту

1. Прыжок в высоту на результат (таблица контрольных нормативов).

Тема 1.5. Техника прыжка в длину

1. Прыжок в длину на результат (таблица контрольных нормативов).

Тема 1.7 Подвижные игры и эстафеты, способствующие совершенствованию техники легкоатлетических упражнений

Игры на закрепление и совершенствование техники бега, развитие скоростных способностей, ориентации в пространстве:

1. «Два мороза», «Белые медведи», «Космонавты», «Полицейские и воры», «Воробьи и вороны».
2. Эстафеты: «Смена сторон», «Вызов номеров», круговая эстафета, «Встречные эстафеты».

Игры на закрепление и совершенствование техники в прыжках, скоростно-силовых способностей:

1. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», прыжки по полоскам.

Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и развития способностей к дифференцированию параметров движений скоростно-силовых способностей:

1. «Подвижная цель», «Точный расчет», «Летний биатлон».

Критерии оценивания участия в подвижных играх:

1. Соблюдение предварительно обозначенных правил игры.
2. Выполнение условий игры с лучшим результатом.
3. Достижение цели игры.
4. Отсутствие ошибок при выполнении игровых упражнений.

Раздел 2. Спортивные игры

Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми

Тест: Техника безопасности во время баскетбола

1. Обувь для занятий спортивными играми должна быть:

- А. на кожаной подошве
- Б. удобные тапочки
- В. на нескользкой подошве

2. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно

- А. с разрешения руководителя
- Б. произвольно
- В. с окончанием интереса

3. На занятиях спортивными играми

- А. ногти на руках должны быть коротко острижены, украшения (кольца, браслеты, серьги) сняты, очки закреплены резинкой
- Б. разрешается ношение украшений только девушкам
- В. разрешается ношение украшений в особых случаях (показательные, финальные выступления).

4. Когда можно заходить в зал

- А. Когда открыта дверь.
- Б. Когда есть учитель.
- В. Когда разрешил преподаватель зайти в зал.

5. Что нужно делать, если другой обучающийся получил травму?

- А. Оказать ему первую помощь.
- Б. Сказать преподавателю.
- В. Перенести ученика в безопасное место.

6. Что нужно делать, если вы получили травму?

- А. Сказать преподавателю
- Б. Попросить ученика рядом позвать преподавателя.
- В. Кричать и выбегать из зала

7. Что нельзя надевать на урок?

- А. Серьги.
- Б. Носки.
- В. Ожерелье.
- Г. Шорты.
- Д. Кроссовки.
- Е. Туфли.
- Ж. Браслеты.
- З. Часы.
- И. Футболку.

8. Учащийся должен:

- А. резко изменять направление своего движения.
- Б. пить холодную воду до и после урока.
- В. во время передвижений смотреть вперед, соблюдать дистанцию, избегать столкновений.
- Г. внимательно слушать и четко выполнять задания учителя

9. По окончании занятия:

- А. организованно покинуть место проведения занятия.
- Б. самостоятельно убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
- В. не мыть руки после занятия
- Г. переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм, спортивную обувь.

Критерии оценки:

Количество баллов	Оценка
9	«отлично»
7-8	«хорошо»
5-6	«удовлетворительно»
0-4	«неудовлетворительно»

Тема 2.2. Развитие физических качеств и навыков через специальные и подготовительные упражнения.

Выполнение упражнений по Общей физической подготовке (таблица контрольных нормативов):

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
2. Поднимание туловища.
3. Прыжки через скакалку.

Тема 2.3. Технические приемы игры в волейбол

Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками (таблица контрольных нормативов):

1. Стойка волейболиста и выход под мяч.
2. Передача мяча с собственного набрасывания.
3. Передача мяча с набрасывания партнера.
4. Передача мяча в парах и тройках.

Прием и передача мяча снизу двумя руками:

1. Прием и передача мяча через сетку в парах (таблица контрольных нормативов).

Нижняя прямая подача мяча (таблица контрольных нормативов):

1. Исходное положение при подаче.
2. Поддачи через сетку.
3. Поддачи через сетку с заданием на точность попадания в указанные преподавателем зоны.

Нижняя боковая подача мяча (таблица контрольных нормативов):

1. Исходное положение при подаче.
2. подача через сетку.
3. подача через сетку с заданием на точность попадания в указанные преподавателем зоны.

Верхняя прямая подача мяча (таблица контрольных нормативов):

Исходное положение при подаче.

1. Подбрасывание мяча слабой рукой снизу на удар из исходного положения.
2. подача через сетку.
3. подача через сетку с заданием на точность попадания в указанные преподавателем зоны.

Тема 2.4. Технические приемы игры в баскетбол

Техника ловли и передачи мяча:

1. Двумя руками от груди (таблица контрольных нормативов).

Техника ведения мяча:

1. Двухшажная техника после передачи и ведения мяча (таблица контрольных нормативов).

Техника броска мяча в кольцо (таблица контрольных нормативов):

1. Двумя руками от груди.

2. Одной рукой от плеча.

Техника персонального броска в кольцо (таблица контрольных нормативов).

Тема 2.5. Подвижные игры и эстафеты на закрепление технических приемов в спортивных играх (волейбол и баскетбол)

Волейбол:

1. Для совершенствования техники передачи и приема мяча (двумя руками сверху и двумя руками снизу):
 - «мяч среднему»;
 - «мяч капитану» ;
 - «ромашка»;
 - «кто больше сделает передач мяча в кругу».
2. Для совершенствования техники подач мяча:
 - на точность попадания в указанные преподавателем зоны.
3. Двухсторонняя игра с заданием.

Баскетбол:

1. Для совершенствования техники передач мяча
 - «Солнышко»;
 - «Мяч капитану».
2. Эстафеты для развития быстроты.
3. Эстафеты с передачей мяча.
4. Эстафеты с ведением и броском мяча в кольцо.
5. Эстафеты с бросками мяча в кольцо с точек.
6. Совершенствование персонального броска – «Кто больше выполнит подряд попаданий мяча в кольцо».

Раздел 3. Лыжная подготовка.

Тема 3.1. Техника безопасности.

Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях лыжной подготовкой.

Тест «Профилактика травматизма на занятиях по лыжной подготовке»

1. Как необходимо подбирать лыжи?

- А. по ширине
- Б. по качеству

В. по росту и весу

2. Лыжные палки должны иметь:

- А. болт
- Б. шнурки

В. регулируемый ремень

3. Лыжные ботинки должны быть:

- А. свободными
- Б. кожаными

В. по размеру

4. Физическое качество, необходимое для лыжной подготовки:

А. Выносливость

- Б. сила
- В. скорость

5. Дистанция при передвижении на лыжах:

А. 5-10м

Б. 3-4 км

В. 0м

6. При какой температуре уроки лыжной подготовки не проводятся?

А. - 12 градусов

Б. - 14 градусов

В. - 20 градусов

7. Можно ли во время занятий: прыгать с трамплина, снимать «лишнюю» одежду, использовать лыжные палки для осаливания?

А. Да

Б. Нет

В. По желанию

8. При спуске следует соблюдать следующий интервал:

А. 5м

Б. 10м

В. 20м

9. Снимать «лишнюю» одежду можно:

А. во время гонок

Б. после гонок

В. перед гонками

10. Дистанция на лыже – это:

А. цифра

Б. одежда

В. расстояние

Критерии оценки:

Количество баллов	Оценка
9-10	«отлично»
7-8	«хорошо»
5-6	«удовлетворительно»
0-4	«неудовлетворительно»

Тема 3.2. Техника перехода с одного лыжного хода на другой

Техника попеременного двухшажного лыжного хода:

1. Передвижение скользящим шагом без палок.
2. Передвижение скользящим шагом с палками.
3. Передвижением попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне.

Техника одновременного бесшажного лыжного хода:

1. Выполнение бесшажного хода на два счета их и. п. – руки подняты на уровне глаз и слегка согнуты, палки лапками назад, на счет «раз» одновременно с наклоном туловища вперед поставить палки на снег на уровне ботинок, выполнить отталкивание палками и прокат на двух лыжах, на счет «два» плавно выпрямить туловище и вынести палки в и. п.
2. Выполнение хода по учебной лыжне под уклон.

Техника одновременного одношажного лыжного хода:

1. Выполнение хода по учебной лыжне под уклон.

2. Выполнение хода на отрезках 50-100 метров с общего старта.

Техника перехода с одного лыжного хода на другой:

1. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага.
2. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг.
3. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через два шага.
4. Переход с одновременного на попеременный двухшажный ход.

Техника коньковых лыжных ходов:

1. Полуконьковый ход.
2. Одновременный одношажный коньковый ход.
3. Одновременный двухшажный коньковый ход.

Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами и умение их применять в зависимости от погодных условий.

Критерии оценивания лыжных ходов:

Критерии	Оценка
Структура лыжного хода соответствует технике выполняемого хода; хорошее продвижение вперед без падения скорости передвижения.	«отлично»
Структура лыжного хода соответствует технике выполняемого хода; продвижение происходит с небольшим падением скорости передвижения.	«хорошо»
Есть значительные нарушения в структуре техники лыжного хода, при этом сохраняется согласованная работа рук и ног.	«удовлетворительно»
Нет согласованности движений рук и ног, структура техники передвижения не соответствует заявленному ходу.	«неудовлетворительно»

Тема 3.3. Совершенствование техники изученных способов передвижения на лыжах через игры и эстафеты.

1. *Способствующие овладению техникой попеременного двухшажного хода* («Самокат», «Кто дальше», «Слушай сигнал», «Сороконожка», «Техничный лыжник». «Гонки».
2. *Способствующие овладению техникой одновременных ходов:* «Встречная эстафета», «Кто самый быстрый».
3. *Способствующие развитию физических качеств:* «Борьба за флажок», «День и ночь», «Гонки с гандикапом».

Критерии оценивания участия в подвижных играх:

1. Соблюдение предварительно обозначенных правил игры.
2. Выполнение условий игры с лучшим результатом.
3. Достижение цели игры.
4. Отсутствие ошибок при выполнении игровых упражнений.

6. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по учебной дисциплине

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета по завершению каждого семестра изучения дисциплины, дифференцированного зачета по завершению изучения дисциплины.

Зачет по дисциплине «Физическая культура» выставляется по результатам текущего контроля по основным разделам программы.

К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, получившие необходимую физическую подготовку.

Оценка успеваемости обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выставляется за технику выполнения упражнений, без сдачи нормативов. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, готовят и защищают рефераты. За выполнение этих требований студентам выставляется «зачет».

**Контрольные нормативы
для обучающихся II – IV курсов.**

Виды упражнений.	Пол.	II курс			III курс			IV курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 500 м. (сек.)	Дев.	2,25	2,15	2,05	2,25	2,15	2,10	2,25	2,15	2,10
	Юн.	2,10	2,05	1,55	1,50	1,45	1,40	1,50	1,45	1,40
Бег 1000 м.	Дев.	5.20	5.10	4.50	5.10	4.50	4.40	5.00	4.40	4.30
	Юн.	4.00	3.40	3.30	3.50	3.30	3.20	3.40	3.20	3.15
Прыжок в высоту (см.)	Дев.	100	105	110	105	110	115	110	115	120
	Юн.	120	125	130	125	130	135	130	135	140
Прыжок в длину с разбега (см.)	Дев.	300	340	360	330	350	380	340	360	385
	Юн.	400	420	450	420	450	460	450	460	480
Волейбол: передача мяча над собой;	Дев.	14	16	18	16	18	20	18	20	22
	Юн.	16	18	20	18	20	22	20	22	24
передач. мяча в парах через сетку;	Дев.	20	24	28	24	28	32	26	30	34
	Юн.	22	26	30	26	30	34	30	34	38
подачи мяча через сетку (5 попыток)	Дев.	2	3	4	3	4	5	3	4	5
	Юн.	2	3	4	3	4	5	3	4	5
Баскетбол: передача мяча в парах за 30с.	Дев.	32	36	40	36	40	44	40	44	48
	Юн.	36	40	44	40	44	48	44	48	50
штрафной бросок из 10 попыток;	Дев.	2	3	4	3	4	5	4	5	6
	Юн.	3	4	5	4	5	6	5	6	7
сочетание приемов (5попыток);	Дев.	1	2	3	2	3	4	3	4	5
	Юн.	1	2	3	2	3	4	3	4	5
Ведение мяча 4x10м.	Дев.	14	12	10	13	11	9	12	10	8
	Юн.	13	11	9	12	10	8	11	9	7

**Нормативы
для обучающихся II – IV курсов.**

Нормативы.	Пол	II курс			III курс			IV курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Поднимание туловища за мин.	Дев.	27	30	37	30	35	40	32	37	45
	Юн.	35	40	45	40	45	50	42	47	52
Сгибание и разгибание рук.	Дев.	6	8	10	8	10	12	10	12	14
	Юн.	12	14	18	14	18	20	18	20	25
Прыжки через скакалку за 30сек.	Дев.	75	80	85	80	85	90	85	90	95
	Юн.	64	66	68	66	68	70	68	70	75

**Нормативы
уровня физической подготовленности обучающихся.**

№	Контрольные нормативы	Пол.	II курс					III курс					IV курс				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м. (сек.)	Дев.	9.5	10.0	10.5	11.0	11.2	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	8.7	9.0	9.5	10.0	10.5
		Юн.	8.5	8.7	9.0	9.5	10.0	8.0	8.5	8.7	9.0	9.5	7.6	8.0	8.5	8.7	9.0
2.	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	Дев.	8.2	8.7	9.4	9.6	9.8	8.0	8.5	9.0	9.4	9.6	7.9	8.4	8.9	9.0	9.4
		Юн.	7.3	7.6	7.8	8.0	8.2	7.2	7.4	7.7	7.9	8.0	7.1	7.3	7.6	7.9	8.0
3.	Прыжок в длину с места (см.)	Дев.	205	180	160	155	150	210	185	165	160	155	215	190	170	165	160
		Юн.	230	205	195	190	185	240	210	200	190	185	245	230	210	205	200
4.	Наклон тулов. из пол. стоя (см.)	Дев.	20	16	13	10	8	22	18	15	13	10	23	20	16	14	12
		Юн.	20	14	9	7	5	21	15	11	9	7	22	16	12	10	9

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504707717602515670935380417862998762092077159056

Владелец Спасов Баир Михайлович

Действителен с 06.03.2023 по 05.03.2024