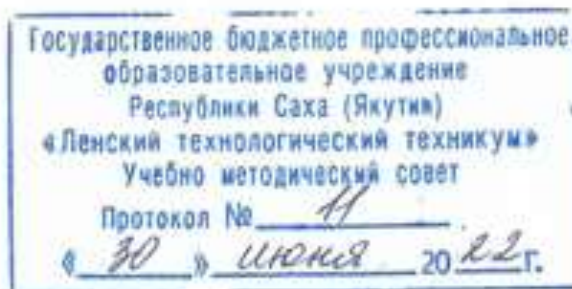


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Бутакова Оксана Стефановна
Должность: директор
Дата подписания: 16.05.2024 08:48:51
Уникальный программный ключ:
92ebe478f3654efeb10354ec9c1803608b17a189

Министерство образования и науки РС (Я)
ГБПОУ РС (Я) «Ленский технологический техникум»

Направление подготовки: 18.01.27 «Машинист технологических насосов и компрессоров»

Профиль: *технический*



**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ФК.00 «Физическая культура»**

18.01.27 «Машинист технологических насосов и компрессоров»

Квалификация: Машинист компрессорных установок; Машинист технологических компрессоров

Контрольно-оценочные средства учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии **18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. №917.

РАЗРАБОТЧИКИ:

Сокольников Дмитрий Андреевич, преподаватель ГБПОУ РС(Я) «Ленский технологический техникум».

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 10 «17» июня 2022 г.,

Председатель ПЦК

 /Еремеева Т.С./

(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Внешние эксперты:

Ф.И.О., должность, организация

Ф.И.О., должность, организация

СОДЕРЖАНИЕ.

| | | |
|---|---|----|
| 1 | Паспорт фонда оценочных средств | 4 |
| 2 | Кодификатор контрольных заданий | 5 |
| 3 | Контрольно-оценочные средства для текущего и рубежного контроля по дисциплине ФК.00. Физическая культура. | 6 |
| 4 | Контрольно-оценочные средства для промежуточного контроля по дисциплине ФК.00. Физическая культура. | 26 |

**Паспорт
фонда оценочных средств
по дисциплине ФК.00 Физическая культура**

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства |
|-------|--|---|----------------------------------|
| 1 | Раздел 1. Легкая атлетика | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | практическое задание |
| 2 | Раздел 2. Спортивные игры - баскетбол | У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 32, 33,34 | практическое задание |
| 3 | Раздел 3. Гимнастика | У1, У2, У11, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 32, 33, 36 | практическое задание |
| 4 | Раздел 4. Лыжная подготовка | У1, У2, У25, У26, У27, У28, У29, У30 31, 32, 33, 310, 311, 312 | практическое задание |
| 5 | Раздел 5. Спортивные игры - волейбол | У1, У2, У8, У9, У10, У11 31, 32, 33, 35 | практическое задание |
| 1 | Раздел 6. Спортивные игры - баскетбол | У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 32, 33,34 | практическое задание |
| 2 | Раздел 7. Легкая атлетика | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | практическое задание |

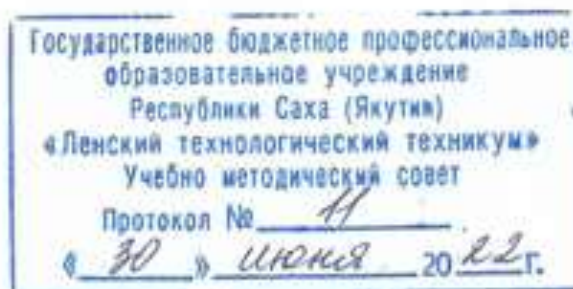
Кодификатор контрольных заданий

| Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания) | Метод/форма контроля | Код контрольного задания |
|---|--|--------------------------|
| Практическое задание | Лабораторная работа , практические занятия, практический экзамен. <i>Средство для контроля приобретенных обучающимся профессиональных навыков и умений по управлению конкретным материальным объектом.</i> | 9 |

Министерство образования и науки РС (Я)
ГБПОУ РС (Я) «Ленский технологический техникум»

Направление подготовки: 18.01.27 «Машинист технологических насосов и компрессоров»

Профиль: *технический*



**Контрольно-оценочные средства для текущего и рубежного контроля учебной
дисциплины ФК.00 «Физическая культура»
Основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных
рабочих, служащих про профессии
18.01.27 «Машинист технологических насосов и компрессоров»**

Ленск, 2022

Контрольно-оценочные средства учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии **18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. №917.

РАЗРАБОТЧИКИ:

Сокольников Дмитрий Андреевич, преподаватель ГБПОУ РС(Я) «Ленский технологический техникум».

Рассмотрены и рекомендованы предметно – цикловой комиссией «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 10, от «17» июня 2022 г.

Председатель ПЦК  /Еремеева Т.С. /

СОГЛАСОВАНО:

Внешние эксперты:

Ф.И.О., должность, организация

Ф.И.О., должность, организация

1. Общие положения

Целью создания **Контрольно-оценочных средств (КОС)** является установление соответствия уровня подготовки обучающегося требованиям рабочей программы учебной дисциплины. Каждое оценочное средство обеспечивает проверку усвоения конкретных элементов учебного материала.

КОСы предназначены для определения уровня освоенных умений, усвоенных знаний и овладения компетенциями, т.е. способностью обучающегося применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

Объектом применения КОС является измерение уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения при проведении текущего, рубежного и промежуточного контроля успеваемости по дисциплине.

2. Паспорт контрольно-оценочных средств

2.1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате освоения учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС освоенными умениями и усвоенными знаниями.

В результате контроля по освоению учебной дисциплины осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика освоения общих компетенций:

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка |
|---|--|---------------------|
| Знать: | | |
| 31. знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры | Соблюдение ТБ на уроках | <i>1 или 0 балл</i> |
| 32. знать историю Олимпийского движения | Перечисление основных сведений развития Олимпийского движения: ОИ Античности, возрождение бароном Пьером де Кубертенем, развитие в 20 веке, значимые события Олимпийской истории 21 века | <i>1 или 0 балл</i> |
| 33. знать элементарные правила закаливания и уметь их применять | Устное перечисление основных правил и принципов закаливания | <i>1 или 0 балл</i> |
| 34. знать правила игры в | Соблюдение правил во | <i>1 или 0 балл</i> |

| | | |
|--|---|---------------------|
| баскетбол | время игры в баскетбол на уроках | |
| 35. знать правила игры в волейбол | Соблюдение правил во время игры в баскетбол на уроках | <i>1 или 0 балл</i> |
| 36. знать правила техники безопасности на уроках гимнастики | Соблюдение правил техники безопасности на уроках гимнастики | <i>1 или 0 балл</i> |
| 37. знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках; | Соблюдение правил поведения на уроках | <i>1 или 0 балл</i> |
| 38. знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробегать на результат Д – 500м, М – 800м) | Ориентирование в способах рационального распределения сил и подбора дыхания при беге на средние дистанции | <i>1 или 0 балл</i> |
| 39. знать технику выполнения эстафетного бега. | Соблюдение техники бега во время эстафеты, соблюдения правил сближения и передачи эстафетной палочки | <i>1 или 0 балл</i> |
| 310. знать и выполнять правила поведения на лыжне и снежном склоне | Соблюдение правил поведения на уроках | <i>1 или 0 балл</i> |
| 311. знать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов | Устное перечисление отличий двухшажного и одношажного хода, их преимуществ и принципов выбора хода на дистанции | <i>1 или 0 балл</i> |
| 312. Знать технику конькового хода. | Устное перечисление преимуществ и принципов конькового хода и его подбор по ходу дистанции. | <i>1 или 0 балл</i> |
| Уметь: | | |
| У1. выполнять страховку и помощь во время занятий гимнастикой | Технически грамотное выполнение видов страховок на уроке | <i>1 или 0 балл</i> |
| У2. пользоваться простейшими способами самоконтроля | Умение определять пульс, подсчет ЧСС | <i>1 или 0 балл</i> |
| У3. владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры | <i>1 или 0 балл</i> |
| У4. выполнять броски и передачи | Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры | <i>1 или 0 балл</i> |
| У5. владеть техникой ведения мяча | Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры | <i>1 или 0 балл</i> |

| | | |
|---|---|---------------------|
| У6. выполнять длинные передачи | Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры | <i>1 или 0 балл</i> |
| У7. уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении | Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры, варьирование тактического рисунка игры под конкретного соперника. | <i>1 или 0 балл</i> |
| У8. владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры. | <i>1 или 0 балл</i> |
| У9. уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте | Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры. | <i>1 или 0 балл</i> |
| У10. выполнять прием мяча снизу | Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры. | <i>1 или 0 балл</i> |
| У11. уметь выполнять технико-тактические действия | Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры, варьирование тактического рисунка игры под конкретного соперника. | <i>1 или 0 балл</i> |
| У12. выполнять построения и перестроения | Технически грамотное выполнение перед гимнастическими упражнениями на уроках физкультуры | <i>1 или 0 балл</i> |
| У13. уметь составлять и выполнять небольшие комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без | Техническое грамотное выполнение ОРУ во время разминки, составление и показ собственных комплексов разминки | <i>1 или 0 балл</i> |
| У14. выполнять разученные ранее висы и упоры | Техническое грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива «подтягивание на турнике» | <i>1 или 0 балл</i> |
| У15. выполнять опорные прыжки, работать с набивными мячами 3-5 кг. | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. | <i>1 или 0 балл</i> |
| У16. выполнять длинный кувырок с места и разбега | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. | <i>1 или 0 балл</i> |
| У17. выполнять комбинации с | Технически грамотное выполнение на уроках | <i>1 или 0 балл</i> |

| | | |
|--|--|---------------------|
| гимнастической скакалкой и обручами | физкультуры. | |
| У18. выполнять шаги и повороты, простейшие элементы в равновесии | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. | <i>1 или 0 балл</i> |
| У19. самостоятельно составлять связки из 3 - 4 элементов | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры, показ собственных связок гимнастических элементов | <i>1 или 0 балл</i> |
| У20. выполнять стартовые команды | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры | <i>1 или 0 балл</i> |
| У21. пробегать 30м, 60м и 100м на результат | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача нормативов. | <i>1 или 0 балл</i> |
| У22. выполнять прыжок в длину с места и 7 – 9 шагов разбега | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива. | <i>1 или 0 балл</i> |
| У23. метать гранату | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива. | <i>1 или 0 балл</i> |
| У24. уметь равномерно пробегать 2000м (Д) и 3000м (Юн) на результат | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива. | <i>1 или 0 балл</i> |
| У25. уметь выполнять технику четырехшажного хода | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке | <i>1 или 0 балл</i> |
| У26. выполнять повороты на месте переступанием | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке | <i>1 или 0 балл</i> |
| У27. выполнять переходы с хода на ход | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке | <i>1 или 0 балл</i> |
| У28. уметь преодолевать контруклон | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке | <i>1 или 0 балл</i> |
| У29. выполнять торможение «плугом» | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке | <i>1 или 0 балл</i> |
| У30. уметь проходить дистанцию 3 км (Д) и 5 км (Юн) на результат. | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной | <i>1 или 0 балл</i> |

| | | |
|--|------------|--|
| | подготовке | |
|--|------------|--|

За правильный ответ на вопросы или верное решение задачи выставляется положительная оценка – 1-0 баллов, в зависимости от уровня выполнения.

За не правильный ответ на вопросы или неверное решение задачи выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Уровень оценки компетенций производится суммированием количества ответов «да» в процентном соотношении от общего количества ответов.

Шкала оценки образовательных достижений

| Процент результативности (сумма баллов) | Оценка уровня подготовки | |
|---|--------------------------------|-----------------------------------|
| | оценка компетенций обучающихся | оценка уровня освоения дисциплин; |
| 90 ÷ 100 | высокий | отлично |
| 70 ÷ 89 | повышенный | хорошо |
| 50 ÷ 69 | пороговый | удовлетворительно |
| менее 50 | допороговый | неудовлетворительно |

| Элемент учебной дисциплины | Формы и методы контроля | | | | | |
|--|-------------------------|--|----------------------|----------------------|--------------------------|--|
| | Текущий контроль | | Рубежный контроль | | Промежуточная аттестация | |
| | Формы контроля | Проверяемые У, З | Формы контроля | Проверяемые У, З | Формы контроля | Проверяемые У, З |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | | | | | |
| Основы знаний | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У1, У2 31, 32, 33 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника спринтерского бега Высокий старт с опорой на руку. Стартовый разгон. | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У20, У21 37 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника спринтерского бега. Низкий старт. Финиширование | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У20, У21 37 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника спринтерского бега. Низкий старт. | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У20, У21 37 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника длительного бега. Чередующий бег. | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У24 38 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |

| | | | | | | |
|---|---------------------|--|----------------------|----------------|-----------------------|--|
| Техника длительного бега. Равномерный бег | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У24 38 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника длительного бега. Длинные дистанции | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У24 38 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника метания гранаты с места. Техника эстафетного бега. Правила передачи палочки. | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У23 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника эстафетного бега. Правила передачи палочки. | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У20, У21 39 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом». Разбег. | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У22 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника прыжка в длину (отталкивания и приземление) | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У22 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |

| | | | | | | |
|---|---------------------|---|----------------------|--------------|--------------------|---|
| Техника прыжка в длину с места и разбега. | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У22 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника метания малого мяча с места и разбега. | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У23 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника метания малого мяча Бросок набивного мяча | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У23 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Раздел 2. Спортивные игры - баскетбол | | | | | | |
| Техника безопасности на уроках спортивных игр | Практическая работа | У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34 | Практические занятия | У2 31 | Зачет, дифф. зачет | У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34 |
| Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе | Практическая работа | У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34 | Практические занятия | У3 34 | Зачет, дифф. зачет | У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34 |
| Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении | Практическая работа | У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34 | Практические занятия | У5 34 | Зачет, дифф. зачет | У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34 |
| Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника | Практическая работа | У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34 | Практические занятия | У5 34 | Зачет, дифф. зачет | У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34 |
| Техника ведения баскетбольного мяча. Тактика нападения | Практическая работа | У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34 | Практические занятия | У5, У7 34 | Зачет, дифф. зачет | У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34 |

| | | | | | | |
|--|---------------------|--|----------------------|-------------------|--------------------|--|
| Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке | Практическая работа | У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34 | Практические занятия | У5, У6 34 | Зачет, дифф. зачет | У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34 |
| Раздел 3. Гимнастика | | | | | | |
| Основы знаний | Практическая работа | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 | Практические занятия | У2, У12 31, 36 | Зачет, дифф. зачет | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 |
| Техника выполнения строевых приёмов и выполнение команд | Практическая работа | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 | Практические занятия | У2, У12 36 | Зачет, дифф. зачет | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 |
| Техника выполнения ОРУ на месте без предмета | Практическая работа | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 | Практические занятия | У13 36 | Зачет, дифф. зачет | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 |
| Техника выполнения ОРУ на месте с предметом. Сдача нормативов по пройденным темам (другие формы контроля). | Практическая работа | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 | Практические занятия | У13 36 | Зачет, дифф. зачет | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 |
| Техника выполнения висов и упоров | Практическая работа | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 | Практические занятия | У14 36 | Зачет, дифф. зачет | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 |

| | | | | | | |
|---|---------------------|--|----------------------|-------------------------|--------------------|--|
| Техника выполнения опорных прыжков | Практическая работа | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 | Практические занятия | У15 36 | Зачет, дифф. зачет | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 |
| Техника выполнения акробатических упражнений | Практическая работа | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 | Практические занятия | У16, У17, У19 36 | Зачет, дифф. зачет | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 |
| Упражнения в равновесии | Практическая работа | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 | Практические занятия | У18 36 | Зачет, дифф. зачет | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 |
| Техника выполнения силовых упражнений | Практическая работа | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 | Практические занятия | У14, У19 36 | Зачет, дифф. зачет | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 |
| Раздел 4. Лыжная подготовка | | | | | | |
| Основы знаний. Техника попеременного двухшажного хода | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У2, У27 31, 310, 311 | Зачет, дифф. зачет | |
| Техника выполнения одновременных ходов. | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У2, У27 31, 311 | Зачет, дифф. зачет | |
| Техника одновременного безшажного хода | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У26, У27, 310 | Зачет, дифф. зачет | |
| Техника одновременного одношажного хода | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У26, У27, 310 | Зачет, дифф. зачет | |

| | | | | | | |
|---|---------------------|--|----------------------|---------------|--------------------|--|
| Техника одновременного одношажного хода | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У26, У27, 310 | Зачет, дифф. зачет | |
| Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант) | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У26, У27, 310 | Зачет, дифф. зачет | |
| Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У27 | Зачет, дифф. зачет | |
| Техника попеременного четырёхшажного хода. Правильность работы рук | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У25 | Зачет, дифф. зачет | |
| Техника попеременного четырёхшажного хода. Согласованность работы рук и ног | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У25 | Зачет, дифф. зачет | |
| Техника попеременного четырёхшажного хода | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У25 | Зачет, дифф. зачет | |
| Техника выполнения конькового хода. Работа рук | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У27 | Зачет, дифф. зачет | |
| Техника выполнения конькового хода. Работа ног | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У27 | Зачет, дифф. зачет | |
| Техника выполнения конькового хода | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У27 | Зачет, дифф. зачет | |
| Техника выполнения конькового хода. Координация движений | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У27 | Зачет, дифф. зачет | |
| Техника преодоления контруклона | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У28 | Зачет, дифф. зачет | |

| | | | | | | |
|--|---------------------|--|----------------------|--------------------------------|--------------------|-----------------------------------|
| Техника выполнения поворотов на месте и в движении. Торможения | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У29 | Зачет, дифф. зачет | |
| Совершенствование изученных ходов, поворотов, подъёмов, торможения | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У30 | Зачет, дифф. зачет | |
| Раздел 5. Спортивные игры - волейбол | | | | | | |
| Основы знаний | Практическая работа | У2, У8, У9, У10, У11 31, 35 | Практические занятия | У2, У8, У9, У10, У11 31, 35 | Зачет, дифф. зачет | У2, У8, У9, У10, У11 31, 35 |
| Техника передачи мяча сверху у сетки | Практическая работа | У2, У8, У9, У10, У11 31, 35 | Практические занятия | У9 35 | Зачет, дифф. зачет | У2, У8, У9, У10, У11 31, 35 |
| Техника передачи мяча сверху через сетку в прыжке | Практическая работа | У2, У8, У9, У10, У11 31, 35 | Практические занятия | У9 35 | Зачет, дифф. зачет | У2, У8, У9, У10, У11 31, 35 |
| Техника приема мяча, отраженного сеткой | Практическая работа | У2, У8, У9, У10, У11 31, 35 | Практические занятия | У10, 35 | Зачет, дифф. зачет | У2, У8, У9, У10, У11 31, 35 |
| Техника верхней прямой подачи. Нижняя прямая подача | Практическая работа | У2, У8, У9, У10, У11 31, 35 | Практические занятия | У11, 35 | Зачет, дифф. зачет | У2, У8, У9, У10, У11 31, 35 |
| Раздел 6. Спортивные игры - баскетбол | | | | | | |
| Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила судейства | Практическая работа | У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34 | Практические занятия | У2 34 | Зачет, дифф. зачет | У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34 |
| Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек в баскетболе | Практическая работа | У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34 | Практические занятия | У3 | Зачет, дифф. зачет | У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34 |
| Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении | Практическая работа | У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34 | Практические занятия | У5 | Зачет, дифф. зачет | У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34 |

| | | | | | | |
|---|---------------------|---|----------------------|------------------|--------------------|---|
| Техника передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без. | Практическая работа | У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34 | Практические занятия | У4 | Зачет, дифф. зачет | У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34 |
| Техника выполнения длинных передач. Тактические действия в нападении. | Практическая работа | У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34 | Практические занятия | У6 | Зачет, дифф. зачет | У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34 |
| Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Зонная защита. | Практическая работа | У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34 | Практические занятия | У4, У7 | Зачет, дифф. зачет | У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34 |
| Раздел 7. Легкая атлетика | | | | | | |
| Техника безопасности на уроках легкой атлетике. | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У1, У2 31, 37 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника низкого старта. | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У20 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника бега на длинные дистанции. Подбор дыхания | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У24 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника метания гранаты с места | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У23 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |

| | | | | | | |
|--|---------------------|---|----------------------|----------|--------------------|---|
| Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом» | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У22 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника эстафетного бега | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У20, У21 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника метания малого мяча на дальность с разбега | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У23 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |

2.3 Оценка освоения учебной дисциплины

Проверка знаний, обучающихся осуществляется с помощью выполнения практических заданий, тестов. Применение теста позволяет рефлексивно закрепить изучаемый материал, при этом избежать завышения итоговой оценки.

I. Задачи тестирования: эффективно использовать во время урока; включить в активную учебную деятельность обучающихся (100%); повысить интерес обучающихся к изучаемому предмету и профессии в целом.

II. Оценка уровня усвоения изученного материала складывается из совокупности оценок выполненных практических работ.

2.4. Контрольно-измерительные материалы

Текущий контроль

Практические задания для текущего контроля по темам дисциплины

Физическая культура

Критерии оценивания практических заданий по разделам: Легкая атлетика, Гимнастика

| |
|--|
| <p>Отметка «5»:</p> <ul style="list-style-type: none">- норматив выполнен с соответствующим количеством повторений- норматив выполнен за соответствующее время- упражнение норматива выполнено технически правильно <p>Соблюдена техника безопасности</p> |
| <p>Отметка «4»:</p> <ul style="list-style-type: none">- норматив выполнен с соответствующим количеством повторений- норматив выполнен за соответствующее время- упражнение норматива выполнено технически правильно либо с одной незначительной ошибкой. <p>Соблюдена техника безопасности</p> |
| <p>Отметка «3»:</p> <ul style="list-style-type: none">- норматив выполнен с соответствующим количеством повторений- норматив выполнен за соответствующее время- упражнение норматива выполнено технически правильно либо с двумя и более незначительными ошибками. <p>Соблюдена техника безопасности</p> |
| <p>Отметка «2»:</p> <ul style="list-style-type: none">- норматив не выполнен с соответствующим количеством повторений- норматив не выполнен за соответствующее время- упражнение норматива не выполнено технически правильно либо с двумя и более незначительными ошибками. <p>Соблюдена техника безопасности</p> |

Критерии оценивания практических заданий по разделам: Спортивные игры - баскетбол

Отметка «5»:

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- выполнять длинные передачи;
- выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с высокой степенью результативности.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

Отметка «4»:

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- выполнять длинные передачи;
- выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с высокой степенью результативности. Допускает незначительные технические или тактические ошибки.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

Отметка «3»:

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- выполнять длинные передачи;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с невысокой степенью результативности.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

Отметка «2»:

Обучающийся не научился:

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- выполнять длинные передачи;

Не соблюдена техника безопасности

Критерии оценивания практических заданий по разделам: Спортивные игры –**волейбол****Отметка «5»:**

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с высокой степенью результативности.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

Отметка «4»:

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с высокой степенью результативности.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

Отметка «3»:

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;
- выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с высокой степенью результативности.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

Отметка «2»:

Обучающийся не научился:

- владеть техникой передвижений;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу.

Не соблюдена техника безопасности

Критерии оценивания практических заданий по разделам: Лыжная подготовка**Отметка «5»:**

Обучающийся научился:

- выполнять технику четырехшажного хода;
- выполнять повороты на месте переступанием;
- выполнять переходы с хода на ход;
- преодолевать контруклон;
- выполнять торможение «плугом»;
- сдал норматив по прохождению дистанции 3 км (Д) и 5 км (Юн) на соответствующий результат.

Соблюдена техника безопасности

Отметка «4»:

Обучающийся научился:

- выполнять технику четырехшажного хода;
- выполнять повороты на месте переступанием;
- выполнять переходы с хода на ход;
- преодолевать контруклон;
- выполнять торможение «плугом»;
- сдал норматив по прохождению дистанции 3 км (Д) и 5 км (Юн) на соответствующий результат.

Соблюдена техника безопасности

Отметка «3»:

Обучающийся научился:

- выполнять технику четырехшажного хода;

- выполнять повороты на месте переступанием;
- выполнять переходы с хода на ход;
- преодолевать контруклон;
- выполнять торможение «плугом»;
- сдал норматив по прохождению дистанции 3 км (Д) и 5 км (Юн) на соответствующий результат.

Соблюдена техника безопасности

Отметка «2»:

Обучающийся не научился

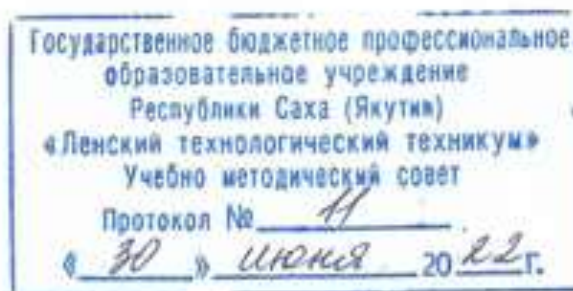
- выполнять технику четырехшажного хода;
- выполнять повороты на месте переступанием;
- выполнять переходы с хода на ход;
- преодолевать контруклон;
- выполнять торможение «плугом»;
- не сдал норматив по прохождению дистанции 3 км (Д) и 5 км (Юн).

Не соблюдена техника безопасности

Министерство образования и науки РС (Я)
ГБПОУ РС (Я) «Ленский технологический техникум»

Направление подготовки: 18.01.27 «Машинист технологических насосов и компрессоров»

Профиль: *технический*



**Контрольно-оценочные средства для промежуточного
контроля учебной дисциплины
ФК.00 «Физическая культура»**

Основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных
рабочих, служащих профессии

18.01.27 «Машинист технологических насосов и компрессоров»

Ленск, 2022

Контрольно-оценочные средства учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии **18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. №917.

РАЗРАБОТЧИКИ:

Паршутина Ирина Леонидовна, преподаватель ГБПОУ РС(Я) «Ленский технологический техникум».

Рассмотрены и рекомендованы предметно – цикловой комиссией «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 10, от «17» июня 2022 г.

Председатель ПЦК  /Еремеева Т.С. /

СОГЛАСОВАНО:

Внешние эксперты:

Ф.И.О., должность, организация

Ф.И.О., должность, организация

1. Общие положения

Целью создания **Контрольно-оценочных средств (КОС)** является установление соответствия уровня подготовки обучающегося требованиям рабочей программы учебной дисциплины. Каждое оценочное средство обеспечивает проверку усвоения конкретных элементов учебного материала.

КОСы предназначены для определения уровня освоенных умений, усвоенных знаний и овладения компетенциями, т.е. способностью обучающегося применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

Объектом применения КОС является измерение уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения при проведении текущего, рубежного и промежуточного контроля успеваемости по дисциплине.

2. Паспорт контрольно-оценочных средств

2.1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате освоения учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС освоенными умениями и усвоенными знаниями.

В результате контроля по освоению учебной дисциплины осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика освоения общих компетенций:

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка |
|---|---|---------------------|
| Знать: | | |
| 31. знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры | Соблюдение ТБ на уроках | <i>1 или 0 балл</i> |
| 32. знать историю Олимпийского движения | Перечисление основных сведений развития Олимпийского движения: ОИ Античности, возрождение бароном Пьером де Кубертенем, развитие в 20 веке, значимые события Олимпийской истории 21 века | <i>1 или 0 балл</i> |
| 33. знать элементарные правила закаливания и уметь их применять | Устное перечисление основных правил и принципов закаливания | <i>1 или 0 балл</i> |
| 34. знать правила игры в баскетбол | Соблюдение правил во время игры в баскетбол на уроках | <i>1 или 0 балл</i> |
| 35. знать правила | Соблюдение правил во время игры в баскетбол | <i>1 или 0 балл</i> |

| | | |
|--|---|---------------------|
| игры в волейбол | на уроках | |
| 36. знать правила техники безопасности на уроках гимнастики | Соблюдение правил техники безопасности на уроках гимнастики | <i>1 или 0 балл</i> |
| 37. знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках; | Соблюдение правил поведения на уроках | <i>1 или 0 балл</i> |
| 38. знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробегать на результат Д – 500м, М – 800м) | Ориентирование в способах рационального распределения сил и подбора дыхания при беге на средние дистанции | <i>1 или 0 балл</i> |
| 39. знать технику выполнения эстафетного бега. | Соблюдение техники бега во время эстафеты, соблюдения правил сближения и передачи эстафетной палочки | <i>1 или 0 балл</i> |
| 310. знать и выполнять правила поведения на лыжне и снежном склоне | Соблюдение правил поведения на уроках | <i>1 или 0 балл</i> |
| 311. знать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов | Устное перечисление отличий двухшажного и одношажного хода, их преимуществ и принципов выбора хода на дистанции | <i>1 или 0 балл</i> |
| 312. Знать технику конькового хода. | Устное перечисление преимуществ и принципов конькового хода и его подбор по ходу дистанции. | <i>1 или 0 балл</i> |
| Уметь: | | |
| У1. выполнять страховку и помощь во время занятий гимнастикой | Технически грамотное выполнение видов страховок на уроке | <i>1 или 0 балл</i> |
| У2. пользоваться простейшими способами самоконтроля | Умение определять пульс, подсчет ЧСС | <i>1 или 0 балл</i> |
| У3. владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры | <i>1 или 0 балл</i> |
| У4. выполнять броски и передачи | Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры | <i>1 или 0 балл</i> |
| У5. владеть техникой ведения мяча | Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры | <i>1 или 0 балл</i> |
| У6. выполнять длинные передачи | Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры | <i>1 или 0 балл</i> |
| У7. уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении | Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры, варьирование тактического рисунка игры под конкретного соперника. | <i>1 или 0 балл</i> |

| | | |
|---|--|---------------------|
| У8. владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры. | <i>1 или 0 балл</i> |
| У9. уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте | Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры. | <i>1 или 0 балл</i> |
| У10. выполнять прием мяча снизу | Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры. | <i>1 или 0 балл</i> |
| У11. уметь выполнять технико-тактические действия | Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры, варьирование тактического рисунка игры под конкретного соперника. | <i>1 или 0 балл</i> |
| У12. выполнять построения и перестроения | Технически грамотное выполнение перед гимнастическими упражнениями на уроках физкультуры | <i>1 или 0 балл</i> |
| У13. уметь составлять и выполнять небольшие комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без | Техническое грамотное выполнение ОРУ во время разминки, составление и показ собственных комплексов разминки | <i>1 или 0 балл</i> |
| У14. выполнять разученные ранее висы и упоры | Техническое грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива «подтягивание на турнике» | <i>1 или 0 балл</i> |
| У15. выполнять опорные прыжки, работать с набивными мячами 3-5 кг. | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. | <i>1 или 0 балл</i> |
| У16. выполнять длинный кувырок с места и разбега | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. | <i>1 или 0 балл</i> |
| У17. выполнять комбинации с гимнастической скакалкой и обручами | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. | <i>1 или 0 балл</i> |
| У18. выполнять шаги и повороты, простейшие элементы в равновесии | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. | <i>1 или 0 балл</i> |
| У19. самостоятельно составлять связки из 3 - 4 элементов | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры, показ собственных связок гимнастических элементов | <i>1 или 0 балл</i> |
| У20. выполнять стартовые команды | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры | <i>1 или 0 балл</i> |
| У21. пробегать 30м, 60м и 100м на результат | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача нормативов. | <i>1 или 0 балл</i> |
| У22. выполнять прыжок в длину с | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива. | <i>1 или 0 балл</i> |

| | | |
|--|--|---------------------|
| места и 7 – 9 шагов разбега | | |
| У23. метать гранату | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива. | <i>1 или 0 балл</i> |
| У24. уметь равномерно пробегать 2000м (Д) и 3000м (Юн) на результат | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива. | <i>1 или 0 балл</i> |
| У25. уметь выполнять технику четырехшажного хода | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке | <i>1 или 0 балл</i> |
| У26. выполнять повороты на месте переступанием | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке | <i>1 или 0 балл</i> |
| У27. выполнять переходы с хода на ход | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке | <i>1 или 0 балл</i> |
| У28. уметь преодолевать контруклон | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке | <i>1 или 0 балл</i> |
| У29. выполнять торможение «плугом» | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке | <i>1 или 0 балл</i> |
| У30. уметь проходить дистанцию 3 км (Д) и 5 км (Юн) на результат. | Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке | <i>1 или 0 балл</i> |

За правильный ответ на вопросы или верное решение задачи выставляется положительная оценка – 1-0 баллов, в зависимости от уровня выполнения.

За не правильный ответ на вопросы или неверное решение задачи выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Уровень оценки компетенций производится суммированием количества ответов «да» в процентном соотношении от общего количества ответов.

Шкала оценки образовательных достижений

| Процент результативности (сумма баллов) | Оценка уровня подготовки | |
|---|--------------------------------|-----------------------------------|
| | оценка компетенций обучающихся | оценка уровня освоения дисциплин; |
| 90 ÷ 100 | высокий | отлично |
| 70 ÷ 89 | повышенный | хорошо |
| 50 ÷ 69 | пороговый | удовлетворительно |
| менее 50 | допороговый | неудовлетворительно |

| Элемент учебной дисциплины | Формы и методы контроля | | | | | |
|--|-------------------------|---|----------------------|----------------------|--------------------------|---|
| | Текущий контроль | | Рубежный контроль | | Промежуточная аттестация | |
| | Формы контроля | Проверяемые У, З | Формы контроля | Проверяемые У, З | Формы контроля | Проверяемые У, З |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | | | | | |
| Основы знаний | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У1, У2 31, 32, 33 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника спринтерского бега Высокий старт с опорой на руку. Стартовый разгон. | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У20, У21 37 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника спринтерского бега. Низкий старт. Финиширование | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У20, У21 37 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника спринтерского бега. Низкий старт. | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У20, У21 37 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника длительного бега. Чередующий бег. | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У24 38 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника длительного бега. Равномерный бег | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У24 38 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника длительного бега. Длинные дистанции | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У24 38 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |

| | | | | | | |
|--|---------------------|---|----------------------|----------------|--------------------|---|
| Техника метания гранаты с места. Техника эстафетного бега. Правила передачи палочки. | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У23 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника эстафетного бега. Правила передачи палочки. | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У20, У21 39 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом». Разбег. | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У22 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника прыжка в длину (отталкивания и приземление) | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У22 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника прыжка в длину с места и разбега. | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У22 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника метания малого мяча с места и разбега. | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У23 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника метания малого мяча Бросок набивного мяча | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У23 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Раздел 2. Спортивные игры - баскетбол | | | | | | |
| Техника безопасности на уроках спортивных игр | Практическая работа | У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34 | Практические занятия | У2 31 | Зачет, дифф. зачет | У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34 |

| | | | | | | |
|--|---------------------|--|----------------------|-------------------|--------------------|--|
| Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе | Практическая работа | У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34 | Практические занятия | У3 34 | Зачет, дифф. зачет | У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34 |
| Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении | Практическая работа | У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34 | Практические занятия | У5 34 | Зачет, дифф. зачет | У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34 |
| Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника | Практическая работа | У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34 | Практические занятия | У5 34 | Зачет, дифф. зачет | У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34 |
| Техника ведения баскетбольного мяча. Тактика нападения | Практическая работа | У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34 | Практические занятия | У5, У7 34 | Зачет, дифф. зачет | У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34 |
| Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке | Практическая работа | У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34 | Практические занятия | У5, У6 34 | Зачет, дифф. зачет | У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34 |
| Раздел 3. Гимнастика | | | | | | |
| Основы знаний | Практическая работа | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 | Практические занятия | У2, У12 31, 36 | Зачет, дифф. зачет | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 |
| Техника выполнения строевых приемов и выполнение команд | Практическая работа | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 | Практические занятия | У2, У12 36 | Зачет, дифф. зачет | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 |
| Техника выполнения ОРУ на месте без предмета | Практическая работа | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 | Практические занятия | У13 36 | Зачет, дифф. зачет | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 |

| | | | | | | |
|--|---------------------|--|----------------------|-------------------------|--------------------|--|
| Техника выполнения ОРУ на месте с предметом. Сдача нормативов по пройденным темам (другие формы контроля). | Практическая работа | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 | Практические занятия | У13 36 | Зачет, дифф. зачет | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 |
| Техника выполнения висов и упоров | Практическая работа | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 | Практические занятия | У14 36 | Зачет, дифф. зачет | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 |
| Техника выполнения опорных прыжков | Практическая работа | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 | Практические занятия | У15 36 | Зачет, дифф. зачет | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 |
| Техника выполнения акробатических упражнений | Практическая работа | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 | Практические занятия | У16, У17, У19 36 | Зачет, дифф. зачет | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 |
| Упражнения в равновесии | Практическая работа | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 | Практические занятия | У18 36 | Зачет, дифф. зачет | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 |
| Техника выполнения силовых упражнений | Практическая работа | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 | Практические занятия | У14, У19 36 | Зачет, дифф. зачет | У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36 |
| Раздел 4. Лыжная подготовка | | | | | | |
| Основы знаний. Техника попеременного двухшажного хода | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У2, У27 31, 310, 311 | Зачет, дифф. зачет | |
| Техника выполнения одновременных ходов. | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У2, У27 31, 311 | Зачет, дифф. зачет | |

| | | | | | | |
|---|---------------------|--|----------------------|---------------|--------------------|--|
| Техника одновременного безшажного хода | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У26, У27, 310 | Зачет, дифф. зачет | |
| Техника одновременного одношажного хода | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У26, У27, 310 | Зачет, дифф. зачет | |
| Техника одновременного одношажного хода | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У26, У27, 310 | Зачет, дифф. зачет | |
| Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант) | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У26, У27, 310 | Зачет, дифф. зачет | |
| Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У27 | Зачет, дифф. зачет | |
| Техника попеременного четырёхшажного хода. Правильность работы рук | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У25 | Зачет, дифф. зачет | |
| Техника попеременного четырёхшажного хода. Согласованность работы рук и ног | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У25 | Зачет, дифф. зачет | |
| Техника попеременного четырёхшажного хода | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У25 | Зачет, дифф. зачет | |
| Техника выполнения конькового хода. Работа рук | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У27 | Зачет, дифф. зачет | |

| | | | | | | |
|--|---------------------|---|----------------------|----------------------------|--------------------|-----------------------------|
| Техника выполнения конькового хода. Работа ног | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У27 | Зачет, дифф. зачет | |
| Техника выполнения конькового хода | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У27 | Зачет, дифф. зачет | |
| Техника выполнения конькового хода. Координация движений | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У27 | Зачет, дифф. зачет | |
| Техника преодоления контруклона | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У28 | Зачет, дифф. зачет | |
| Техника выполнения поворотов на месте и в движении. Торможения | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У29 | Зачет, дифф. зачет | |
| Совершенствование изученных ходов, поворотов, подъёмов, торможения | Практическая работа | У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312 | Практические занятия | У30 | Зачет, дифф. зачет | |
| Раздел 5. Спортивные игры - волейбол | | | | | | |
| Основы знаний | Практическая работа | У2, У8, У9, У10, У11 31, 35 | Практические занятия | У2, У8, У9, У10, У11 31,35 | Зачет, дифф. зачет | У2, У8, У9, У10, У11 31, 35 |
| Техника передачи мяча сверху у сетки | Практическая работа | У2, У8, У9, У10, У11 31, 35 | Практические занятия | У9 35 | Зачет, дифф. зачет | У2, У8, У9, У10, У11 31, 35 |
| Техника передачи мяча сверху через сетку в прыжке | Практическая работа | У2, У8, У9, У10, У11 31, 35 | Практические занятия | У9 35 | Зачет, дифф. зачет | У2, У8, У9, У10, У11 31, 35 |
| Техника приема мяча, отраженного сеткой | Практическая работа | У2, У8, У9, У10, У11 31, 35 | Практические занятия | У10, 35 | Зачет, дифф. зачет | У2, У8, У9, У10, У11 31, 35 |

| | | | | | | |
|---|---------------------|---|----------------------|------------------|--------------------|---|
| Техника верхней прямой подачи. Нижняя прямая подача | Практическая работа | У2, У8, У9, У10, У11 31, 35 | Практические занятия | У11, 35 | Зачет, дифф. зачет | У2, У8, У9, У10, У11 31, 35 |
| Раздел 6. Спортивные игры - баскетбол | | | | | | |
| Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила судейства | Практическая работа | У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34 | Практические занятия | У2 34 | Зачет, дифф. зачет | У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34 |
| Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек в баскетболе | Практическая работа | У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34 | Практические занятия | У3 | Зачет, дифф. зачет | У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34 |
| Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении | Практическая работа | У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34 | Практические занятия | У5 | Зачет, дифф. зачет | У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34 |
| Техника передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без. | Практическая работа | У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34 | Практические занятия | У4 | Зачет, дифф. зачет | У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34 |
| Техника выполнения длинных передач. Тактические действия в нападении. | Практическая работа | У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34 | Практические занятия | У6 | Зачет, дифф. зачет | У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34 |
| Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Зонная защита. | Практическая работа | У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34 | Практические занятия | У4, У7 | Зачет, дифф. зачет | У2, У3, У4, У5, У6, У7, 31, 34 |
| Раздел 7. Легкая атлетика | | | | | | |
| Техника безопасности на уроках легкой атлетике. | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У1, У2 31, 37 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |

| | | | | | | |
|--|---------------------|---|----------------------|----------|--------------------|---|
| Техника низкого старта. | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У20 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника бега на длинные дистанции. Подбор дыхания | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У24 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника метания гранаты с места | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У23 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом» | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У22 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника эстафетного бега | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У20, У21 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |
| Техника метания малого мяча на дальность с разбега | Практическая работа | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 | Практические занятия | У23 | Зачет, дифф. зачет | У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39 |

2.2. Оценка освоения учебной дисциплины

Проверка знаний, обучающихся осуществляется с помощью выполнения практических заданий

Оценка уровня усвоения изученного материала складывается из совокупности оценок выполненных практических работ.

2.3. Контрольно-измерительные материалы

Промежуточный контроль

Тесты

Для оценки уровня физической подготовленности студентов

(девушки)

| № п/п | Вид упражнений | Семестр | Оценка | | |
|----------|--|---------|--------|--------|--------|
| | | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 1 | 16.4 | 17,5 | 18,2 |
| | | 3 | 15,6 | 16,4 | 17,3 |
| | | 5 | 14.8 | 15.6 | 16.4 |
| 2 | Бег 500 м (сек) | 1 | 1,55 | 2,05 | 2,15 |
| | | 3 | 1,50 | 2,00 | 2,10 |
| | | 5 | 1,45 | 1,55 | 2,05 |
| 3 | Бег 2000 м (сек) | 1 | 11,00 | 11,50 | 12,30 |
| | | 3 | 10,55 | 11,45 | 12,25 |
| | | 5 | 10,50 | 11,40 | 12,20 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 1 | 175 | 160 | 150 |
| | | 3 | 180 | 170 | 160 |
| | | 5 | 185 | 175 | 165 |
| 5 | Прыжки со скалкой (раз/мин) | 12 | 135 | 125 | 120 |
| | | 34 | 140 | 130 | 125 |
| | | 56 | 145 | 135 | 130 |
| 6 | 90° Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/ мин) (подъем ног до 0° в висе на гимнастической стенке (кол-во)) | 12 | 40(12) | 35(10) | 30 (8) |
| | | 34 | 42(14) | 37(12) | 32(10) |
| | | 56 | 45(15) | 40(13) | 35(11) |
| 7 | Челночный бег 4х9 метров (сек) | 2 | 11.8 | 12.0 | 12.5 |
| | | 4 | 11.1 | 11.5 | 11.8 |
| | | 6 | 10.2 | 10.5 | 11.1 |
| 8 | Наклон туловища вперед из положения сидя (см) | 2 | 20 | 17 | 14 |
| | | 4 | 20 | 17 | 14 |
| | | 6 | 20 | 17 | 14 |
| 9 | Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лёжа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине) | 12 | 12(12) | 10 (9) | 7 (6) |
| | | 34 | 14(15) | 12(12) | 8 (9) |
| | | 56 | 15(20) | 13(15) | 9 (12) |

Тесты
Для оценки уровня физической подготовленности студентов
(юноши)

| № п/п | Вид упражнений | Семестр | Оценка | | |
|----------|---|---------|--------|-------|-------|
| | | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 1 | 14.0 | 14.05 | 14.3 |
| | | 3 | 13.9 | 14.03 | 14.4 |
| | | 5 | 13.2 | 13.9 | 14.4 |
| 2 | Бег 500 м (сек) | 1 | 1.30 | 1.40 | 1.47 |
| | | 3 | 1,30 | 1.40 | 1.47 |
| | | 5 | 1,30 | 1,40 | 1.47 |
| 3 | Бег 3000 м (мин.) | 1 | 13,25 | 13,50 | 14.00 |
| | | 3 | 12.50 | 13.0 | 13,30 |
| | | 5 | 12.0 | 13.05 | 14.30 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 2 | 230 | 215 | 200 |
| | | 4 | 235 | 230 | 215 |
| | | 6 | 240 | 235 | 230 |
| 5 | Прыжки со скалкой (раз в 30``) | 12 | 75 | 70 | 65 |
| | | 34 | 80 | 75 | 70 |
| | | 56 | 85 | 80 | 75 |
| 6 | Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин) | 12 | 35 | 30 | 25 |
| | | 34 | 40 | 35 | 30 |
| | | 56 | 45 | 40 | 35 |
| 7 | Отжимания в упоре лежа (кол-во) | 12 | 35 | 30 | 25 |
| | | 34 | 40 | 35 | 30 |
| | | 56 | 45 | 40 | 35 |
| 8 | Подтягивания в висе на перекладине (кол-во) | 12 | 12 | 10 | 8 |
| | | 34 | 14 | 12 | 10 |
| | | 56 | 16 | 14 | 12 |
| 9 | Челночный бег 4х9 метров (сек) | 2 | 10.5 | 10.8 | 11.0 |
| | | 4 | 9.7 | 10.2 | 10.5 |
| | | 6 | 8.8 | 9.2 | 9.7 |
| 10 | Наклон туловища вперед из положения сидя (см) | 2 | 19 | 21 | 25 |
| | | 4 | 13 | 16 | 19 |
| | | 6 | 19 | 16 | 13 |