

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Хоменко Елена Семеновна

Должность: исполняющая обязанности заведующей филиалом, начальник отдела

учебно-производственной работы

Дата подписания: 10.05.2023 09:26:32

Уникальный программный ключ:

03c04d4933a2307f9c20d0107fe3c7a0c84980be

Министерство образования и науки РС (Я)

ГБПОУ РС (Я) «Ленский технологический техникум»

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОДБ. Физическая культура

(наименование дисциплины)

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

(код и наименование специальности)

Пеледуй 2022

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013 г. N 854) для основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Саха (Якутия)
«Ленский технологический техникум» филиал «Пеледуйский»

Рассмотрена и рекомендована предметно – цикловой комиссией
«Общеобразовательных дисциплин»
Протокол № 1 «2 » сентября 2022 г.

Председатель ПЦК _____, Кокорина О.А.

СОДЕРЖАНИЕ.

1	Паспорт фонда оценочных средств	4
2	Кодификатор контрольных заданий	5
3	Система оценивания профессиональных образовательных результатов по видам деятельности	6
4	Контрольно-оценочные средства для текущего и рубежного контроля по дисциплине	17
5	Контрольно-оценочные средства для промежуточного контроля по дисциплине	43

Паспорт
фонда оценочных средств
по дисциплине ОДБ.01 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

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Кодификатор контрольных заданий Метод/форма контроля	Код контрольного задания
Проектное задание	<p>Учебный проект (курсовой, исследовательский, обучающий, сервисный, социальный творческий, рекламно-презентационный).</p> <p>Конечный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения практических задач и проблем, ориентироваться в информационном пространстве и уровень форсированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.</p>	1
Реферативное задание	<p>Реферат.</p> <p>Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.</p>	2
Расчетная задача	<p>Контрольная работа, индивидуальное домашнее задание, лабораторная работа, практические занятия, письменный экзамен.</p> <p>Средство проверки умений применять полученные знания по заранее определенной методике для решения задач или заданий по модулю или дисциплине в целом.</p>	3
Поисковая задача	<p>Контрольная работа, индивидуальное домашнее задание.</p> <p>Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.</p>	4
Аналитическая задача	<p>Контрольная работа, индивидуальное домашнее задание.</p> <p>Средство, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием</p>	5

	конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей.	
Графическая задача	Контрольная работа , индивидуальное домашнее задание. Средство проверки умений применять полученные знания по заранее определенной методике для решения задач или заданий по модулю или дисциплине в целом.	6
Задача на программирование	Контрольная работа, Индивидуальное домашнее задание.	7
Тест, тестовое задание	Тестирование , письменный экзамен. Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	8
Практическое задание	Лабораторная работа , практические занятия, практический экзамен. Средство для контроля приобретенных обучающимся профессиональных навыков и умений по управлению конкретным материальным объектом.	9
Ролевое задание	Деловая игра. Совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.	10
Исследовательское задание	Исследовательская работа. Задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	11
Рабочая тетрадь	Дидактический комплекс, предназначенный для самостоятельной работы обучающегося и позволяющий оценивать уровень усвоения им учебного материала.	12
Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы	13
Задание на ВКР дипломный проект	Выпускная квалификационная работа СПО	14
Задание на ВКР дипломная работа	Выпускная квалификационная работа СПО	15

Министерство образования и науки РС(Я)
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Саха (Якутия) «Ленский технологический техникум»

**Контрольно-оценочные средства для текущего и рубежного контроля
учебной дисциплины**

ОДБ.01 Физическая культура

**Основной профессиональной образовательной программы подготовки
квалифицированных рабочих, служащих по профессии**

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

Пеледуй 2022 год

**Контрольно-оценочные средства учебной дисциплины ОДБ.01 Физическая культура
Основной профессиональной образовательной программы подготовки
квалифицированных рабочих, служащих по профессии 09.01.03 Мастер по обработке
цифровой информации**

соответствуют рабочей программе дисциплины, разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии **09.01.03**
Мастер по обработке цифровой информации

, утвержденного **Приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. №690.**

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Саха (Якутия)
«Ленский технологический техникум»

Разработчик:

Рудых Виталий Андреевич, преподаватель ГБПОУ РС(Я) «Ленский технологический техникум».

Рассмотрены и рекомендованы предметно – цикловой комиссией «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № __, от «__» _____ 201__ г.

Председатель ПЦК _____ / _____ /

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
---	---------------------------------------	--------

1. Общие положения

2. Паспорт контрольно-оценочных средств

2.1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате освоения учебной дисциплины **ОДБ.01 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:

соответствия уровня подготовки обучающегося требованиям рабочей программы учебной дисциплины. Каждое оценочное средство обеспечивает проверку усвоения конкретных моментов 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.

Знать: знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры	Соблюдение ТБ на уроках	1 или 0 балл
31. 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	1 или 0 балл
32. знать элементарные правила закаливания и уметь их применять 33.	Устное перечисление основных правил и принципов закаливания	1 или 0 балл
знать правила игры в баскетбол	Соблюдение правил во время игры в баскетбол на уроках	1 или 0 балл
34. знать правила игры в волейбол	Соблюдение правил во время игры в баскетбол на уроках	1 или 0 балл
35. знать правила техники безопасности на уроках гимнастики	Соблюдение правил техники безопасности на уроках гимнастики	1 или 0 балл
36. знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках;	Соблюдение правил поведения на уроках	1 или 0 балл
38. знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробегать на результат Д – 500м, М – 800м) 37.	Ориентирование в способах рационального распределения сил и подбора дыхания при беге на средние дистанции	1 или 0 балл
39. знать технику выполнения эстафетного бега.	Соблюдение техники бега во время эстафеты, соблюдения правил сближения и передачи эстафетной палочки	1 или 0 балл
310. знать и выполнять правила поведения на лыжне и снежном склоне	Соблюдение правил поведения на уроках	1 или 0 балл
311. знать технику попеременного	Устное перечисление отличий двухшажного и одношажного хода, их преимуществ и принципов выбора	1 или 0 балл

двухшажного хода и одновременных ходов	хода на дистанции	
312. знать технику конькового хода.	Устное перечисление преимуществ и принципов конькового хода и его подбор по ходу дистанции.	1 или 0 балл
Уметь: выполнять страховку и помощь во время занятий гимнастикой	Технически грамотное выполнение видов страховок на уроке	1 или 0 балл
У2. пользоваться простейшими способами самоконтроля У1.	Умение определять пульс, подсчет ЧСС	1 или 0 балл
У3. владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры	1 или 0 балл
У4. выполнять броски и передачи	Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры	1 или 0 балл
У5. владеть техникой ведения мяча	Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры	1 или 0 балл
У6. выполнять длинные передачи	Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры	1 или 0 балл
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.	1 или 0 балл
У8. владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры.	1 или 0 балл
У9. уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте	Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры.	1 или 0 балл
У10. выполнять	Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на	1 или 0

прием мяча снизу	уроках физкультуры.	балл
У11. уметь выполнять технико-тактические действия	Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры, варьирование тактического рисунка игры под конкретного соперника.	1 или 0 балл
У12. выполнять построения и перестроения	Технически грамотное выполнение перед гимнастическими упражнениями на уроках физкультуры	1 или 0 балл
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	1 или 0 балл
У14. выполнять разученные ранее висы и упоры	Техническое грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива «подтягивание на турнике»	1 или 0 балл
У15. выполнять опорные прыжки, работать с набивными мячами 3-5 кг.	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры.	1 или 0 балл
У16. выполнять длинный кувырок с места и разбега	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры.	1 или 0 балл
У17. выполнять комбинации с гимнастической скакалкой и обручами	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры.	1 или 0 балл
У18. выполнять шаги и повороты, простейшие элементы в равновесии	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры.	1 или 0 балл
У19. самостоятельно составлять связки из	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры, показ собственных связок гимнастических	1 или 0 балл

3 - 4 элементов	элементов	
У20. выполнять стартовые команды	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры	1 или 0 балл
У21. пробегать 30м, 60м и 100м на результат	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача нормативов.	1 или 0 балл
У22. выполнять прыжок в длину с места и 7 – 9 шагов разбега	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива.	1 или 0 балл
У23. метать гранату	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива.	1 или 0 балл
У24. уметь равномерно пробегать 2000м (Д) и 3000м (Юн) на результат	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива.	1 или 0 балл
У25. уметь выполнять технику четырехшажного хода	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке	1 или 0 балл
У26. выполнять повороты на месте переступанием	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке	1 или 0 балл
У27. выполнять переходы с хода на ход	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке	1 или 0 балл
У28. уметь преодолевать контруклон	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке	1 или 0 балл
У29. выполнять торможение «плугом»	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке	1 или 0 балл
У30. уметь проходить дистанцию 3 км (Д) и 5 км (Юн) на результат.	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке	1 или 0 балл

2.2. Формы контроля по учебной дисциплине

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.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24	Практические занятия	У24 38	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24

Чередующий бег.		31, 32, 33, 37, 38, 39				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						
	Практическая	У2, У3, У4, У5,	Практические	У2	Зачет,	У2, У3, У4,

Техника безопасности на уроках спортивных игр	работа	У6, У7 31, 34	занятия	31	дифф. зачет	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
	Практическая работа	У2, У3, У4, У5, У6, У7	Практические занятия	У5, У6 34	Зачет, дифф. зачет	У2, У3, У4, У5, У6, У7

Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке		31, 34				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	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У26, У27, 310	Зачет, дифф. зачет

одношажного хода						
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	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У27	Зачет, дифф. зачет	

хода. Координация движений						
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	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

спортивных игр. Правила судейства						
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

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

<p>Отметка «5»:</p> <p>Обучающийся научился:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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. <p>Соблюдена техника безопасности и правила игры</p>
<p>Отметка «4»:</p> <p>Обучающийся научился:</p>

<ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Соблюдена техника безопасности и правила игры</p>
<p>Отметка «3»: Обучающийся научился:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Соблюдена техника безопасности и правила игры</p>
<p>Отметка «2»: Обучающийся не научился:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; - выполнять броски и передачи; - владеть техникой ведения мяча; - выполнять длинные передачи; <p>Не соблюдена техника безопасности</p>

Критерии оценивания практических заданий по разделам: Спортивные игры – волейбол

<p>Отметка «5»: Обучающийся научился:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Соблюдена техника безопасности и правила игры</p>
<p>Отметка «4»: Обучающийся научился:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Соблюдена техника безопасности и правила игры</p>
<p>Отметка «3»: Обучающийся научился:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть техникой передвижений; - выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;

<ul style="list-style-type: none"> - выполнять прием мяча снизу; - выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с высокой степенью результативности. <p>Соблюдена техника безопасности и правила игры</p>
<p>Отметка «2»: Обучающийся не научился:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть техникой передвижений; - выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте; - выполнять прием мяча снизу. <p>Не соблюдена техника безопасности</p>

Критерии оценивания практических заданий по разделам: Лыжная подготовка

<p>Отметка «5»: Обучающийся научился:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Соблюдена техника безопасности</p>
<p>Отметка «4»: Обучающийся научился:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Соблюдена техника безопасности</p>
<p>Отметка «3»: Обучающийся научился:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Соблюдена техника безопасности</p>
<p>Отметка «2»: Обучающийся не научился</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

5.2. Контрольно-измерительные материалы

Текущий контроль

Нормативы

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 вперёд 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)

Нормативы
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 вперёд из положения сидя (см)	2	19	21	25
		4	13	16	19
		6	19	16	13

**Контрольно-оценочные средства для промежуточного контроля
учебной дисциплины
ОДБ.01 Физическая культура**

**Основной профессиональной образовательной программы подготовки
квалифицированных рабочих, служащих по профессии
09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации**

Контрольно-оценочные средства учебной дисциплины **ОДБ.01 Физическая культура** соответствуют рабочей программе дисциплины, разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии **09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации**, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. №690.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Саха (Якутия)
«Ленский технологический техникум»

Разработчик:

Рудых Виталий Андреевич , преподаватель ГБПОУ РС(Я) «Ленский технологический техникум».

Рассмотрены и рекомендованы предметно – цикловой комиссией «Общепрофессиональных дисциплин»

Протокол № __ , от «__» _____ 201__ г.

Председатель ПЦК _____ / _____ /

Контрольно-оценочные средства учебной дисциплины **ОДБ.01 Физическая культура**
Основной профессиональной образовательной программы подготовки
квалифицированных рабочих, служащих по профессии 09.01.03 Мастер по обработке
цифровой информации

соответствуют рабочей программе дисциплины, разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии **09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации**, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. №690.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Саха (Якутия)
«Ленский технологический техникум»

Разработчик:

Рудых Виталий Андреевич, преподаватель ГБПОУ РС(Я) «Ленский технологический техникум».

Рассмотрены и рекомендованы предметно – цикловой комиссией «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № __, от «__» _____ 201__ г.

Председатель ПЦК _____ / _____ /

3. 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.

4. Паспорт контрольно-оценочных средств

4.1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате освоения учебной дисциплины **ОДБ.01 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: 38. знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры	Соблюдение ТБ на уроках	1 или 0 балл
39. 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	1 или 0 балл
310. знать элементарные правила закаливания и уметь их применять	Устное перечисление основных правил и принципов закаливания	1 или 0 балл
311. знать правила игры в баскетбол	Соблюдение правил во время игры в баскетбол на уроках	1 или 0 балл
312. знать правила игры в волейбол	Соблюдение правил во время игры в баскетбол на уроках	1 или 0 балл
313. знать правила техники безопасности на уроках гимнастики	Соблюдение правил техники безопасности на уроках гимнастики	1 или 0 балл
314. знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках;	Соблюдение правил поведения на уроках	1 или 0 балл
38. знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробежать на результат Д – 500м, М – 800м)	Ориентирование в способах рационального распределения сил и подбора дыхания при беге на средние дистанции	1 или 0 балл
39. знать технику выполнения эстафетного бега.	Соблюдение техники бега во время эстафеты, соблюдения правил сближения и передачи эстафетной палочки	1 или 0 балл
310. знать и	Соблюдение правил поведения на уроках	1 или 0

выполнять правила поведения на лыжне и снежном склоне		балл
З11. знать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов	Устное перечисление отличий двухшажного и одношажного хода, их преимуществ и принципов выбора хода на дистанции	1 или 0 балл
З12. знать технику конькового хода.	Устное перечисление преимуществ и принципов конькового хода и его подбор по ходу дистанции.	1 или 0 балл
Уметь: У2. выполнять страховку и помощь во время занятий гимнастикой	Технически грамотное выполнение видов страховок на уроке	1 или 0 балл
У2. пользоваться простейшими способами самоконтроля	Умение определять пульс, подсчет ЧСС	1 или 0 балл
У3. владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры	1 или 0 балл
У4. выполнять броски и передачи	Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры	1 или 0 балл
У5. владеть техникой ведения мяча	Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры	1 или 0 балл
У6. выполнять длинные передачи	Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры	1 или 0 балл
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.	1 или 0 балл
У8. владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры.	1 или 0 балл

У9. уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте	Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры.	1 или 0 балл
У10. выполнять прием мяча снизу	Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры.	1 или 0 балл
У11. уметь выполнять технико-тактические действия	Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры, варьирование тактического рисунка игры под конкретного соперника.	1 или 0 балл
У12. выполнять построения и перестроения	Технически грамотное выполнение перед гимнастическими упражнениями на уроках физкультуры	1 или 0 балл
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	1 или 0 балл
У14. выполнять разученные ранее висы и упоры	Техническое грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива «подтягивание на турнике»	1 или 0 балл
У15. выполнять опорные прыжки, работать с набивными мячами 3-5 кг.	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры.	1 или 0 балл
У16. выполнять длинный кувырок с места и разбега	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры.	1 или 0 балл
У17. выполнять комбинации с гимнастической скакалкой и обручами	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры.	1 или 0 балл
У18. выполнять шаги и повороты, простейшие	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры.	1 или 0 балл

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

и 5 км (Юн) на результат.		
---------------------------	--	--

ОК7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	<ul style="list-style-type: none"> • Обоснованность выбора технологий для решения профессиональной задачи в разных средах, ПО; • Соответствие требованиям использования технологий; • Эффективное и грамотное использование технологий при решении профессиональных задач; • Оптимальное распределение времени на все этапы решения профессиональных задач 	
---	--	--

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

4.2. Формы контроля по учебной дисциплине

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.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24	Практические занятия	У24 38	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24

Чередующий бег.		31, 32, 33, 37, 38, 39				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						
	Практическая	У2, У3, У4, У5,	Практические	У2	Зачет,	У2, У3, У4,

Техника безопасности на уроках спортивных игр	работа	У6, У7 31, 34	занятия	31	дифф. зачет	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
	Практическая работа	У2, У3, У4, У5, У6, У7	Практические занятия	У5, У6 34	Зачет, дифф. зачет	У2, У3, У4, У5, У6, У7

Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке		31, 34				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	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У26, У27, 310	Зачет, дифф. зачет

одношажного хода						
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	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У27	Зачет, дифф. зачет	

хода. Координация движений						
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	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

спортивных игр. Правила судейства						
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

4.3. Оценка освоения учебной дисциплины

Физическая культура

Критерии оценивания практических заданий по разделам: Легкая атлетика, Гимнастика

Отметка «5»:

- норматив выполнен с соответствующим количеством повторений
- норматив выполнен за соответствующее время
- упражнение норматива выполнено технически правильно

Соблюдена техника безопасности

Отметка «4»:

- норматив выполнен с соответствующим количеством повторений
- норматив выполнен за соответствующее время
- упражнение норматива выполнено технически правильно либо с одной незначительной ошибкой.

Соблюдена техника безопасности

Отметка «3»:

- норматив выполнен с соответствующим количеством повторений
- норматив выполнен за соответствующее время
- упражнение норматива выполнено технически правильно либо с двумя и более незначительными ошибками.

Соблюдена техника безопасности

Отметка «2»:

- 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.

Соблюдена техника безопасности

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

5.2. Контрольно-измерительные материалы

Дифференцированный зачёт: сдача спортивных нормативов