

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 31.03.2026 16:48:57
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a198149ad36

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уфимский университет науки и технологий»

Стерлитамакский филиал

колледж

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование специальности

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Квалификация выпускника

Учитель начальных классов

Разработчик (составитель)

Преподаватель 1 категории

Салемгареева Г.М.

ученая степень, ученое звание,
категория Ф.И.О.

Форма обучения: очная

Стерлитамак 2026

I Паспорт фондов оценочных средств

Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения дисциплины **ОУП.06 Физическая культура**, входящей в состав программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **44.02.02 Преподавание в начальных классах**. Объем часов на аудиторную нагрузку по дисциплине **72**.

2. Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание результатов освоения дисциплины.

В соответствии с учебным планом специальности **44.02.02 Преподавание в начальных классах** рабочей программой дисциплины **ОУП.06 Физическая культура** предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

2.1 Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения дисциплины в соответствии с рабочей программой и календарно-тематическим планом происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

- *выполнение и защита практических работ(реферата),*
- *проверка выполнения самостоятельной работы обучающихся,*

Во время проведения учебных занятий дополнительно используются следующие формы текущего контроля – *устный опрос, тестирование по темам отдельных занятий.*

Выполнение и защита практических работ. Практические занятия проводятся с целью усвоения и закрепления результатов освоения дисциплины. В ходе практических занятий обучающиеся учатся использовать умения, и применять различные навыки, анализировать полученные результаты и делать выводы, опираясь на теоретические знания.

Темы практических занятий:

Раздел 1. Легкая атлетика

Техника бега на короткие дистанции

Техника низкого старта.

Техника стартового разбега

Техника бега по дистанции

Техника финиширования

Техника бега на средние и длинные дистанции.

Техника высокого старта, бег по дистанции.

Техника финишного рывка

Техника бега на средние и длинные дистанции. (контроль)

Раздел 2. Подвижные игры

Классификация подвижных игр

Командные и некомандные подвижные игры

Подвижные игры по видам спорта (контроль)

Раздел 3. Волейбол

Стойки и передвижения, в волейболе

Техника приема передачи мяча двумя руками сверху .

Техника приема передачи мяча двумя руками снизу

Техника верхней прямой подачи

Техника нижней боковой подачи

Раздел 4. Лыжная подготовка

Основы техники лыжных классических ходов

Техника попеременных классических лыжных ходов

Техника одновременных классических лыжных ходов

Техника перехода с одного лыжного хода на другой

Техника спусков и подъемов в лыжной подготовке

Техника подъема ступающим шагом, «ёлочкой»

Техника лыжных ходов

Раздел 5. Баскетбол

Техника передвижений: прыжки, повороты, остановки.

Техника ловли и передачи мяча.

Техника ведения мяча на месте

Техника ведения мяча в движении, с изменением направления

Техника бросков мяча с места

Техника броска мяча в движении после двух шагов

Раздел 6. Легкая атлетика

Техника бега на короткие дистанции

Техника бега на средние и длинные дистанции.

Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Раздел 1. Легкая атлетика

Техника бега на короткие дистанции

Техника низкого старта.

Техника стартового разбега

Техника бега по дистанции

Техника финиширования

Техника бега на средние и длинные дистанции.

Техника высокого старта, бег по дистанции.

Техника финишного рывка

Техника бега на средние и длинные дистанции. (контроль)

Раздел 2. Подвижные игры

Классификация подвижных игр

Командные и некомандные подвижные игры

Подвижные игры по видам спорта (контроль)

Раздел 3. Волейбол

Стойки и передвижения, в волейболе

Техника приема передачи мяча двумя руками сверху .

Техника приема передачи мяча двумя руками снизу

Техника верхней прямой подачи

Техника нижней боковой подачи

Раздел 4. Лыжная подготовка

Основы техники лыжных классических ходов

Техника попеременных классических лыжных ходов

Техника одновременных классических лыжных ходов

Техника перехода с одного лыжного хода на другой

Техника спусков и подъемов в лыжной подготовке

Техника подъема ступающим шагом, «ёлочкой»

3. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

При изучении дисциплины «Физическая культура» оценка текущего контроля подразумевает контроль практических умений и навыков по шести разделам.

Раздел 1. Легкая атлетика

Техника бега на средние и длинные дистанции.

При оценке техники учитывается:

- выход со старта
- постановка ноги, длина шага, движение рук
- сохранение темпа бега по дистанции
- финишный спурт

Техника бега на короткие дистанции.

При оценке техники учитывается:

- скорость, достигнутая на старте, поддерживается на дистанции
- бег ритмичный, свободный, с расслаблением и небольшим наклоном туловища вперед
- при отталкивании нога, находящаяся сзади, полностью выпрямляется
- закончив отталкивание, нога расслабленно сгибается в колене и выносится вперед
- нога касается дорожки передней частью стопы
- на протяжении всей опорной фазы стопа не опускается на пятку
- стопы ставятся по прямой линии
- не следует выбрасывать стопы далеко вперед
- во время бега руки согнуты в локтях
- руки способствуют сохранению равновесия и поддержанию или изменению темпа движения

Техника метания малого мяча

При оценке техники учитывается:

Оценка техники метания малого мяча зависит от правильного выполнения целостного действия и отдельных его элементов. Она включает анализ правильности выполнения фаз метания, амплитуды движений, координации звеньев тела и отсутствия ошибок, которые могут снижать эффективность

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и четко. Движение выполнено по большой амплитуде.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений. Амплитуда движений недостаточна. 40

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая ил несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению всего действия.

Техника эстафетного бега

При оценке техники учитывается:

- положение по команде «на старт» с эстафетной палочкой
- положение по команде «внимание»
- выход по команде «марш!»
- первые шаги со старта, длина и частота шага, частота движение рук
- положение высокого старта с опорой на одну руку принимающего
- передача эстафетной палочки «снизу», в ограниченной зоне в двойках

Раздел 2. Подвижные игры, классификация

Задача практических занятий оценить выполнение ролевых задач подвижной игры.

- организация обучающихся к игре
- создание интереса,
- объяснение правил игры,
- распределение ролей,
- руководство ходом игры
- подведение итогов игры

Подвижные игры, командные и не командные

Задача оценить степень мотивированной к ролевой функции в игре, степень активности участия. Игры по виду спорта более сложные, они являются звеном в обучении спортивным играм

- организация обучающихся к игре
- объяснение правил игры,
- распределение ролей,
- руководство ходом игры
- подведение итогов игры

Раздел 3. Волейбол

Техника приема и передачи мяча в волейболе, - техника передачи мяча сверху двумя руками (при выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем разгибая ноги и руки, отрывистыми касаниями кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры)

- техника передачи мяча двумя руками снизу (при передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча двумя руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного из предплечья над другим изменит направление отскока мяча)

Оценка техники приема и передачи мяча в волейболе:

- правильное последовательное выполнение работы рук и ног при приеме и передачи мяча

Техника нападающего удара через сетку.

Нападающий удар в волейболе в большинстве случаев является завершением розыгрыша мяча на своей площадке, цель которого выигрывш очка в свою пользу. Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.

Разбег делится на три микро фазы: начало, середина и напрыгивание:

в первой, стартовой микро фазе, обучающийся, еще не определив характера траектории полета мяча (второй передачи), выполняет один или два "ступающих" шага в замедленном темпе с характерной для ходьбы двойной опорой;

во второй, подготовительной микро фазе, обучающийся определяет траекторию полета мяча и корректирует скорость своего перемещения. Если передача занижена, то скорость движения резко возрастает и ходьба переходит в бег. Если же мяч направлен по высокой траектории, то скорость движения увеличивается незначительно, а иногда и замедляется;

в третьей микро фазе - напрыгивании - игрок выполняет широкий беговой шаг, который органически сливается с последующими движениями. От слитности усилий и их быстроты в этот момент зависит эффективность использования силы инерции, образуемой горизонтальной скоростью разбега для прыжка вверх.

При напрыгивании стопа вынесенной вперед ноги ставится с пятки, вторая нога присоединяется к первой, выпрямленные руки отводятся назад для предстоящего махового движения. Отталкивание от опоры протекает в очень короткий отрезок

времени. Стопа полностью опирается подошвенной частью на поверхность площадки. Происходит сгибание ног в коленных суставах, а туловища - в тазобедренных суставах. Руки волейболиста начинают маховое движение. Сгибание ног в коленных суставах и туловища в тазобедренных суставах, а также маховое движение рук является решающей предпосылкой для отталкивания волейболиста от опоры

Техника удара по мячу составляет вторую фазу нападающего удара. Здесь также, движения расчленяются на две микро фазы: замах и собственно ударное движение. Удар по мячу осуществляется за счет резкого последовательного сокращения мышц живота, груди и руки. Важно добиться согласованности в работе звеньев тела

Оценка выполнения техники нападающего удара:

- своевременный выход на мяч
- точность расчета прыжка для удара по мячу
- удар по мячу

Техника одиночного блока.

Определяющее значение при постановке блока имеет выбор места для прыжка, его высота и своевременность.

При постановке блока игрок, находящийся в непосредственной близости от сетки, выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над сеткой. Кисти рук с расставленными пальцами по достижении верхнего края сетки производят движение вверх-вперёд через сетку. В момент удара по мячу кисти сгибаются в лучезапястных суставах для противодействия атаке и направления мяча вперёд-вниз, на сторону соперника. При блокировании атакующих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

Оценка выполнения техники блокирования:

- при прямом силовом ударе, момент прыжка должен совпадать с моментом отведения руки нападающего на замах
- при ударе с низкой передачи, момент прыжка блокирующего совпадает с моментом прыжка нападающего
- при высоких передачах, момент прыжка блокирующего совпадает с началом удара нападающего
- так же учитывают индивидуальные особенности, если нападающий высокого роста или обладает высокими прыжками, то прыжок блокирующего выполняется позже, но отталкивание нужно выполнять быстрее и с максимальной высотой прыжка

Раздел 4. Лыжная подготовка

Основы техники лыжных классических ходов

Техника классических ходов является базовыми навыками обучающего в лыжной подготовке, которые проявляются в виде координационных взаимосвязанных действий

При оценивании классических ходов необходимо руководствоваться следующими основами техники:

- умением выполнять поочередный перенос веса на правую и левую лыжу
- умение выполнять поочередное отталкивание правой и левой лыжей и осуществлять скольжение
- умение выносить лыжные палки и выполнять отталкивание
- в целом выполнять ход

Техника попеременных классических лыжных ходов

Попеременный двухшажный ход – наиболее распространенный способ передвижения на лыжах. Попеременным он называется потому, что происходит попеременная работа палками.

Двухшажным – потому, что один цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками – одно отталкивание палкой на каждый шаг.

Применяется данный ход на равнине и пологих подъемах

Оценка выполнения:

- одноопорное скольжение лыжника
- вынос прямой маховой ноги
- наклон туловища вперед
- быстрая постановка палки энергичное и законченное отталкивание

Техника одновременных классических лыжных ходов

Техника одновременных ходов отличается от попеременных работой рук, осуществляется одновременное отталкивание палочками. Выделяют следующие одновременные ходы:

1. одновременно двухшажный ход

Оценка хода:

- поочередное одноопорное скольжение правой и левой лыжей
- одновременное отталкивание палками

Обратить внимание на вынос палок. За период поочередного скольжения происходит вынос палок, затем одновременное отталкивание палок, скольжение

2. одновременно одношажный ход (правой, левой)

Оценка хода:

- перенос веса тела на правую (левую), отталкивание левой (правой) лыжей.
- одновременное отталкивание палками

Применяется данный ход на равнине при хорошем скольжении и пологих спусках при удовлетворительном скольжении

3. одновременно бесшажный ход

Оценка хода:

- наклон туловища, опора осуществляется все весом на палки
- одновременное отталкивание палками

Скорость в данном ходе наращивается за счет отрыва пятки ботинка от лыжи, т.е. подъем на переднюю часть стопы, при отталкивании происходит небольшой прыжок. Наклон выполняется более 90°, ноги почти прямые

Используется со старта, на равнине на укатанной лыжне, на спусках.

Техника спусков и подъемов в лыжной подготовке

В зависимости от крутизны и протяженности склона, а также характера снежного покрова подъем можно осуществлять ступающим шагом, елочкой, полуюлочкой, лесенкой, лесенкой наискось и зигзагом. Мы рассмотрим два вида, подъем «елочкой» и «ступенькой»

«Елочка» — применима для восхождения на средние по высоте горные склоны. Лыжные носки нужно как можно шире разводить в стороны друг от друга, а постановку шагов переносить на ребра. Лыжные палки для дополнительной опоры должны упираться позади лыж.

«Лесенка» — применима при восхождении на самые высокие склоны. Осуществляется данный способ при боковом положении лыж перпендикулярно горному склону с попеременной перестановкой шага на внешнее ребро верхней и внутреннее нижней. Палки упираются синхронно шагу: одна — над верхней лыжей, другая — под нижней.

При оценке выполнения техники подъема тем или иным способом, особое внимание нужно уделять последовательности работы ног и рук.

Спуски. Техника спуска на лыжах требует сохранения равновесия и устойчивости в соответствующей стойке- основной, высокой, низкой.

Оценка выполнения:

- в основной стойке, ноги расставлены на ширину лыжни и слегка согнуты в коленях, для устойчивости одна лыжа выставлена вперед.

Из основной стойки производят повороты, торможения, используют при прямых спусках

- в высокой стойке ноги и руки более выпрямлены.

Она служит для уменьшения скорости за счет увеличения сопротивления воздуха..

- в низкой стойке туловище значительно наклонено вперед, ноги сильно согнуты в коленях.

Низкая стойка используется для уменьшения сопротивления воздуха, увеличения скорости.

Техника подъема ступающим шагом, «ёлочкой»

Оценка техники при подъеме ступающим шагом. Особое внимание уделяют:

- полностью отсутствует скольжение

- отталкивание одной лыжной палкой заканчивается позднее, чем постановка другой, что ведет к двойной опоре на палки.

- после выноса вперед лыжа опускается на снег сверху, прихлопыванием для улучшения сцепления со снегом.

Этот способ подъема применяется на крутых склонах (13-16°), когда скольжение невозможно из-за плохого сцепления лыж со снегом.

Оценка техники при подъеме «елочкой»

- лыжник передвигается ступающим шагом, обе лыжи ставятся на внутреннее ребро под углом к направлению движения с разведенными в сторону носками

- палки для опоры ставятся по бокам позади лыж

- с увеличением крутизны склона увеличиваются угол разведения лыж и наклон туловища вперед и лыжа еще больше ставится на ребро

Этот способ применяется на довольно крутых склонах (до 35°) и при плохом сцеплении лыж со снегом.

Техника лыжных ходов

При оценивании того иного лыжного хода, руководствоваться последовательным, правильным выполнением работы рук и ног.

Раздел 5. Баскетбол

Техника ловли и передачи мяча

Стойка баскетболиста в момент ловли, **оценка техники:** ноги согнуты в коленях, спина прямая, голова поднята. Руки вытянуты вперед, кисти с разведенными пальцами образуют как бы воронку размером несколько большим, чем нужно для обхвата мяча. Мяч попадает на кончики пальцев и лишь затем на ладони. При этом руки сгибаются амортизирующим движением, гасящим скорость полета мяча.

Оценка техники ловли мяча одной рукой, игрок останавливает его дальней от защитника рукой с широко разведенными, но расслабленными пальцами. Второй рукой он подхватывает мяч, чтобы контролировать его уже двумя руками. Для быстрой передачи мяч ловят одной рукой, без поддержки другой, используя амортизирующее движение как замах для последующей передачи. После ловли надо укрыть мяч от соперника, защищая его разведенными локтями

Оценка техники передачи двумя руками от груди. Данная передача позволяет быстро и точно направить мяч на близкое расстояние. Игрок держит мяч двумя руками перед грудью, пальцы расставлены, большие пальцы направлены назад и слегка вверх, как бы указывая друг на друга, локти близко к туловищу, туловище наклонено вперед. Мяч выпускают из рук быстрым взрывным движением кистей, пальцев и локтей, придавая ему нужное вращение. Одновременно с передачей игрок может сделать шаг вперед.

Оценка техники передачи двумя руками сверху (над головой) применяется из любой точки при позиционном нападении. Кисти удерживают мяч сбоку, немного сзади, пальцами вверх, а большие пальцы сзади направлены друг к другу. Мяч поднимают точно вверх, а не назад, за голову, локти слегка согнуты, выпускают мяч быстрым, хлестким движением кистей и пальцев с одновременным небольшим шагом вперед.

Оценка техники передачи одной рукой от плеча – это наиболее распространенный способ передачи мяча на любое расстояние с минимальным временем для замаха и хорошим контролем над мячом. Руку с мячом отводят к плечу и сразу же выпрямляют с одновременным захлестывающим движением кисти и поворотом туловища. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменить направление и траекторию полета.

Оценка техники передачи с отскоком от пола. Передача похожа на пас двумя руками от груди. Мяч ударяется о пол в точке, находящейся на 2/3 дистанции от передающего до принимающего, и должен отскочить к нему на удобной для ловли высоте, лучше всего на уровне пояса.

Используют ее в заключительной фазе быстрого прорыва при обыгрывании защитника либо когда надо дать короткую обратную передачу игроку, выходящему к щиту.

Техника ведения мяча

Оценка техники ведения мяча:

- ведение мяча выполняется в первую очередь за счет разгибания руки в локте и сгибания запястья и пальцев. Мяч должен контролироваться пальцами и подушечками кисти (мяч следует удерживать, не касаясь его внутренней поверхностью кисти); пальцы расставлены удобно и как шапкой накрывают мяч. «Поглаживайте» мяч, но ударяйте им о пол жестко.
- владение ведением мяча правой и левой рукой
- остановка с ведением мяча
- изменение отскока мяча при ведении, «чувство мяча»
- завершение ведения передачей или броском

Техника броска мяча

Оценка техники броска мяча в корзину: ноги слегка согнуты в коленях, ступни на ширине плеч, туловище и руки при броске должны тянуться к корзине, бросок заканчивается движением кистей и пальцев, мяч выпускается в момент, когда достигает уровня глаз

Техника броска мяча в движении.

Оценка техники броска мяча в движении:

- Атака корзины справа, первый шаг с правой, затем левой, скачек, бросок мяча двумя руками, мяч находится при выпуске на уровне глаз.
- Бросок мяча в движении на дальнюю дистанцию. Используется бросок одной рукой от плеча, или двумя руками от груди, после двух шагов. Оценка- правильное и последовательное выполнение работы рук и ног.

Техника штрафного броска

Оценка техники броска мяча в корзину: ноги слегка согнуты в коленях, ступни на ширине плеч, туловище и руки при броске должны тянуться к корзине, бросок

заканчивается движением кистей и пальцев, мяч выпускается в момент, когда достигает уровня глаз

Раздел 6. Легкая атлетика

Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Разбег равноускоренный, последний шаг перед отталкиванием несколько короче, отталкиваются одной ногой (сильнейшей) с одновременным махом рук вперед-вверх, в фазе полета ноги сгибают и перед приземлением выносят вперед, приземляются на пятки или на всю ступню, для устойчивости руки выносят вперед в стороны

Оценка техники:

- скорость при разбеге
- разбег и отталкивание неразрывно связаны
- действия в полете (толчковая присоединяется к маховой (полет в седе), движение рук вверх-в стороны-вниз)
- приземление (на две стопы)

Таблица 1

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах											
	1 семестр			2 семестр								
	5	4	3	5	4	3						
1. Бег на 100 м (сек.)	13.8	14.3	14.6	-	-	-						
2. Бег 1500 м (мин, с)	-	-	-	13,00	14,00	б/вр						
3. Бег на лыжах 5 км (мин, с)				23,50	25,00	25.40						
4. Прыжок в длину с места (см)	230	220	210	230	220	210						
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	10	8	-	-	-						
6. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3	-	-	-						
7.Поднимание туловища из положения лежа на спине				50	40	30						
8.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье				13	8	6						
9.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	43	32	28	43	32	28						

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Таблица 2

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах											
	1 семестр			2 семестр								
	5	4	3	5	4	3						
1. Бег 100 м (сек.)	16.6	17.6	18.0	-	-	-						
2. Бег 1000 м (мин, с)	-	-	-	4,9	5.20	5.40						
3. Бег на лыжах 2км (мин, с)				18.00	19,00	21,00						
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	19	13	11	-	-	-						
5. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	185	175	165						
6.Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7	-	-	-						
7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	16	9	7	16	10	8						
8.Поднимание туловища из положения лежа на спине	40	30	20	40	30	20						
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа				16	12	8						

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Таблица 3

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Тесты	Оценка в баллах											
	1 семестр			2 семестр								
	5	4	3	5	4	3						
1. Бег 2000 м (мин, с)	учет врем.	б/вр	+	-	-	-						
3. Бег на лыжах 2км (мин, с)	-	-	-	учет врем.	б/вр	+						
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	+++	++	+	-	-	-						
5. Прыжок в длину с места (см)	рез	Без рез	+	рез	Без рез	+						
5. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	-	-	-	+++	++	+						
6. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики (из 10 баллов)	-	-	-	до 6	до 5	до 4						

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Таблица 4

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Тесты	Оценка в баллах											
	1 семестр			2 семестр								
	5	4	3	5	4	3						
1. Бег 2000 м (мин, с)	учет врем.	б/вр	+	-	-	-						
3. Бег на лыжах 2км (мин, с)	-	-	-	учет врем.	б/вр	+						
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	+++	++	+	-	-	-						
5. Прыжок в длину с места (см)	рез	Без рез	+	рез	Без рез	+						
5. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	-	-	-	+++	++	+						

6. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики (из 10 баллов)	-	-	-	до 7	до 6	до 5						
--	---	---	---	------	------	------	--	--	--	--	--	--

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Таблица 5

Контрольные нормативы по волейболу

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Подача сверху, снизу. 3 попытки.	Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки. Техника подачи соблюдается. Три попытки подачи.	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл – неудовлетворительно
Передача мяча над сеткой в движении	Передача выполняется с соблюдением техники верхней или нижней передачи. Обучающиеся двигаются в волейбольной стойке туда и обратно вдоль сетки. Из трех попыток.	
Прием мяча сверху, снизу	При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру	
Нападающий удар	Оценивается взаимодействие обучающихся во время выполнения передачи для удара и непосредственно удара. Нападающий удар выполняется с соблюдением техники удара. Для выполнения упражнения дается несколько попыток.	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

Таблица 6

Контрольные нормативы по баскетболу

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Ведение мяча правой и левой рукой	Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность переводить мяч из одной руки в другую	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл – неудовлетворительно
Штрафные броски	Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и более)	
Передача мяча от груди	Оценивается техника передачи, точность передачи	
Бросок по кольцу с двух шагов	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

Таблица 7

Оценка раздела "Подвижные игры"

Виды деятельности	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Двигательная	- накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся; - формирование у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; - развитие физических качеств	"Не удовлетворительно"- двигательный навык не сформирован "Удовлетворительно" - частично владеет умениями "Хорошо"- может воспроизвести навык в стандартных условиях "Отлично"- творчески использует приобретенный двигательный навык
Игровая	- развитие игровой деятельности обучающихся; - формирование положительного отношения к себе, к окружающим; - приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.	"Не удовлетворительно"- двигательный навык не сформирован "Удовлетворительно" - частично владеет умениями "Хорошо"- может воспроизвести навык в стандартных условиях "Отлично"- творчески использует приобретенный двигательный навык
Коммуникативная	- развитие свободного общения; - развитие всех компонентов устной речи обучающихся в различных видах деятельности; - практическое овладение обучающимися нормами речи.	"Не удовлетворительно"- пассивность, безразличие в общении и взаимодействии "Удовлетворительно"- в не полной мере взаимодействует с коллективом "Хорошо" – высокая степень взаимодействия при выполнении игровых функций "Отлично"-все время в общении, легко схватывает и разрешает возникающие проблемы, конфликты)

2.2.1. Спецификация комплекта оценочных материалов. Распределение тестовых заданий по компетенциям, по типам и уровням сложности.

Таблица 1. Типы, уровень сложности и время выполнения тестовых заданий.

Номер задания	Типы задания	Уровень сложности	Время выполнения, мин.
Задание 1-4	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора	базовый	2
Задание 5-8	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и обоснованием выбора	базовый	2
Задание 9	Задание закрытого типа на установление последовательности	базовый	2
Задание 10	Задание закрытого типа на установление соответствия	базовый	2
Задание 11-15	Задания открытого типа на дополнение	повышенный	5
Задание 16-20	Задание открытого типа с развернутым ответом	высокий	8

Таблица 2. Сценарии выполнения тестовых заданий

Тип задания	Последовательность действий при выполнении задания
Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из 4-х предложенных и обоснованием выбора	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа
Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и обоснованием выбора	Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов
Задание закрытого типа на установление последовательности	Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие. Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами
Задания открытого типа на дополнение	Прочитайте текст и дополните фразу
Задание открытого типа с развернутым ответом	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Таблица 3. Система оценивания заданий.

Номер задания	Указания по оцениванию	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнения задания)
Задание 1-4	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом;

	четырёх предложенных и обоснованием выбора	неверный ответ или его отсутствие — 0 баллов.
Задание 5-8	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и обоснованием выбора	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие — 0 баллов.
Задание 9	Задание закрытого типа на установление последовательности	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие — 0 баллов.
Задание 10	Задание закрытого типа на установление соответствия	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие — 0 баллов.
Задание 11-15	Задания открытого типа на дополнение	Полный правильный ответ на задание оценивается 3 баллами; если допущена одна ошибка / неточность / ответ правильный, но не полный — 1 балл, если допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ответ отсутствует — 0 баллов.
Задание 16-20	Задание открытого типа с развернутым ответом	Полный правильный ответ на задание оценивается 3 баллами; если допущена одна ошибка / неточность / ответ правильный, но не полный — 1 балл, если допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ответ отсутствует — 0 баллов.

3.2.2. Тестовые задания

ВАРИАНТ №1
1. Прочитайте вопрос, выберите один правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. В какой стране зародились лыжные гонки как вид спорта? А) Финляндия Б) Швейцария В) Норвегия Г) Россия
2. Прочитайте вопрос, выберите один правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Какая страна является родиной Олимпийских игр: А) Китай; Б) Греция; В) Египет; Г) Россия
3. Прочитайте вопрос, выберите один правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Сколько игроков одной команды находится на волейбольной площадке? А) 5 Б) 6 В) 8 Г) 10
4. Прочитайте вопрос, выберите один правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Какое физическое качество преимущественно развивается при беге на длинные дистанции (кросс 3 км и более)? А) Сила Б) Быстрота В) Выносливость Г) Ловкость
5. Прочитайте вопрос, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов. Какие ДВА вида упражнений, относятся к циклическим видам спорта и преимущественно развивают аэробные возможности организма. 1) Метание копья 2) Плавание на средние дистанции (800 м) 3) Прыжки в высоту 4) Лыжные гонки на 10 км
6. Прочитайте вопрос, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов. Какие физических качества преимущественно развиваются при занятиях спортивными и ритмическими танцами, а также художественной гимнастикой. 1) Абсолютная сила 2) Гибкость 3) Выносливость к предельным статическим нагрузкам 4) Координация и чувство ритма
7. Прочитайте вопрос, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов. Какие факторы относятся к здоровому образу жизни? 1) Соблюдение режима дня 2) Употребление фастфуда 3) Рациональное питание 4) Малоподвижный образ жизни
8. Прочитайте вопрос, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов. Какие виды спорта входят в программу зимних Олимпийских игр? 1) Лыжные гонки

- 2) Водное поло
- 3) Фигурное катание
- 4) Настольный теннис

9. Прочитайте текст и установите последовательность.

Прочитайте текст и установите последовательность команд, которые подаются на старте в беге на короткие дистанции. Расположите от первой к последней команде.

- А) «Марш!»
- Б) «На старт!»
- В) «Внимание!»

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В

10. Прочитайте текст и установите соответствие.

Установите соответствие между видом спорта и специфическим инвентарем/оборудованием, которое в нем используется.

А)	Фехтование	1	Бита
Б)	Бейсбол	2	Шпага
В)	Хоккей на траве	3	Мяч овальной формы
Г)	Регби	4	Изогнутая клюшка

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В	Г

11. Дополните фразу. «_____» - игра, смысл которой заключается в забрасывании мяча в кольцо с сеткой»

12. Дополните фразу. «_____» - спортивный снаряд (толстая веревка) для проведения соревнований по перетягиванию»

Ответ: Канат

13. Дополните фразу. «_____» - часть занятия с которого начинается урок физкультуры или тренировка»

14. Дополните фразу. «_____» - вид спорта, где спортсмен сначала бежит на лыжах, а потом стреляет из винтовки по мишени»

15. Дополните фразу. «_____» - спортивный инвентарь при помощи которого отбивают мяч в теннисе»

16. Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ.
Опишите как называется состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков?

17. Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ.

Опишите как называется эмоциональное состояние, возникающие в ответ на разнообразные экстремальные воздействия?

18. Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ.

Какой термин используют для определения достижения, ратифицированного в качестве высшего показателя в деятельности, на основе которой организуется соревнование?

19. Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ.

Что является основной формой подготовки спортсмена?

20.Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ.
Что в первую очередь понимают под термином физическая культура?

3.2.3. Ключи к оцениванию

I вариант

№ задания	Верный ответ	Критерии
1	В Обоснование: История развития	<i>2 б – полный правильный ответ; 1 б – один из правильных ответов не указан; 0 б – остальные случаи</i>
2	Б Обоснование: История возникновения	
3	Б Обоснование: Правила соревнований	
4	В Обоснование: Физиологическая закономерность	
5	2,4 Обоснование: Классификация физических упражнений	<i>2 б – полный правильный ответ; 1 б – один из правильных ответов не указан; 0 б – остальные случаи</i>
6	2,4 Обоснование: Физиологическая закономерность	
7	1,3 Обоснование: Физиологическая закономерность	
8	1,3 Обоснование: Программа зимних Олимпийских игр	
9	3,2,1	1 балл – полный правильный ответ 0 баллов – остальные случаи
10	A2, B1, B3, Г4	1 балл – полное правильное соответствие 0 баллов – остальные случаи
11	Баскетбол	1 балл – полный правильный ответ
12	Канат	
13	Разминка	
14	Биатлон	

15	Ракетка	0 баллов – остальные случаи
16	Здоровье. Это определение всемирной организации здравоохранения	1 балл – полный правильный ответ 0 баллов – остальные случаи
17	Стресс. Это реакция организма на раздражители	
18	Рекорд. Рекорд — это наивысший успех, достижение в области спорта.	
19	Спортивная тренировка - основная форма подготовки спортсмена	
20	Термин обозначает деятельность, направленную на сохранение и укрепление здоровья.	

ВАРИАНТ №2

1. Прочитайте вопрос, выберите один правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

С какой целью в легкой атлетике при спринтерском беге (на 100 м) используется низкий старт?

- А) Для экономии сил перед финишем
- Б) Для создания оптимального угла вылета тела и обеспечения максимального стартового ускорения
- В) Для соблюдения исторических традиций легкой атлетики
- Г) Для расслабления мышц ног

2. Прочитайте вопрос, выберите один правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Какой из перечисленных показателей является наиболее объективным и доступным критерием оценки тренированности сердечно-сосудистой системы человека в состоянии покоя?

- А) Частота дыхательных движений
- Б) Артериальное давление
- В) Частота сердечных сокращений (ЧСС)
- Г) Жизненная емкость легких

3. Прочитайте вопрос, выберите один правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Какое наказание предусмотрено в баскетболе за «пробежку» (нарушение правила шагов)?

- А) Штрафной бросок
- Б) Удаление игрока с площадки на 2 минуты
- В) Потеря мяча, вбрасывание из-за боковой линии командой соперника
- Г) Желтая карточка

4. Прочитайте вопрос, выберите один правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Какое из перечисленных качеств относится к силовым способностям человека?

- А) Гибкость
- Б) Выносливость
- В) Сила
- Г) Ловкость

5. Прочитайте вопрос, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов.
 Какие средства используются для развития выносливости?
 1) Бег на лыжах в равномерном темпе
 2) Стретчинг
 3) Кроссовая подготовка
 4) Жонглирование мячом

6. Прочитайте вопрос, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов.
 Какие из перечисленных видов физической активности относятся к «аэробным» упражнениям?
 1) Бег на 100 метров с максимальной скоростью
 2) Плавание на дистанцию 1000 метров в спокойном темпе
 3) Поднятие штанги с предельным весом
 4) Езда на велосипеде по ровной местности в течение 40 минут

7. Прочитайте вопрос, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов.
 Какие из перечисленных методов относятся к средствам «активного восстановления» после тяжелой физической тренировки?
 1) Полный постельный режим в течение суток
 2) Легкий бег трусцой (заминка) в течение 10-15 минут
 3) Упражнения на растяжку (стретчинг) проработанных мышц
 4) Посещение бани с высокими температурами сразу после нагрузки

8. Прочитайте вопрос, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов.
 Какие из перечисленных факторов способствуют развитию «плоскостопия» у человека?
 1) Ношение обуви с правильно подобранным супинатором
 2) Ношение обуви на абсолютно плоской подошве без каблука
 3) Избыточная масса тела
 4) Ходжение босиком по неровным природным поверхностям (галька, песок)

9. Прочитайте текст и установите последовательность.
 Прочитайте текст и установите последовательность слов, которые используются в девизе Олимпийских игр. Расположите от первой к последней.
 А) «Сильнее!»
 Б) «Быстрее!»
 В) «Выше!»
 Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

	А	Б	В

10. Прочитайте текст и установите соответствие.
 Установите соответствие между основным физическим качеством и средством (упражнением), которое преимущественно используется для его развития.

А)	Сила	1	Бег на 60 метров с максимальной скоростью
Б)	Гибкость	2	Подтягивания на высокой перекладине
В)	Быстрота	3	Кроссовый бег на 3000 метров

Г)	Выносливость	4	Выполнение наклонов вперед из положения стоя на гимнастической скамье
Запишите ответ в таблицу			
А	Б	В	Г
11. Дополните фразу. «_____ — королева спорта, включающая в себя такие дисциплины, как спортивная ходьба, бег, прыжки и метания.			
12. Дополните фразу. «_____ - гимнастический инвентарь в виде металлического или пластикового кольца, который вращают на талии, руках или шее			
13. Дополните фразу. «_____ - конец дистанции, место, где завершается забег, заплыв или другое соревнование»			
14. Дополните фразу. «_____ - специалист, который проводит тренировки, обучает технике движений и готовит спортсменов к соревнованиям»			
15. Дополните фразу. «_____ - должностное лицо на соревнованиях, которое следит за строгим соблюдением правил игры и фиксирует нарушения»			
16.Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ. Опишите как называется процесс приспособления организма к изменяющимся условиям внешней среды или к возрастающим физическим нагрузкам?			
17.Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ. Каким термином обозначают временное снижение работоспособности организма, возникающее вследствие интенсивной или длительной физической нагрузки?			
18.Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ. Как называется нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности?			
19. Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ. Как называется выполнение физических упражнений сразу после пробуждения для бодрости?			
20.Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ. Как называется вид спорта, в котором нужно быстрее всех проплыть дистанцию в бассейне?			

3.2.4. Ключи к оцениванию

I вариант

№ задания	Верный ответ	Критерии
1	Б Обоснование: Физиологическая закономерность	<i>2 б – полный правильный ответ; 1 б – один из правильных ответов не указан; 0 б –</i>
2	В Обоснование: Физиологическая закономерность	
3	В Обоснование: Правила соревнований	
4	В Обоснование: Физиологическая закономерность	

		<i>остальные случаи</i>
5	1,3 Обоснование: Физиологическая закономерность	<i>2 б – полный правильный ответ; 1 б – один из правильных ответов не указан; 0 б – остальные случаи</i>
6	2,4 Обоснование: Физиологическая закономерность	
7	2,3 Обоснование: Физиологическая закономерность	
8	2,3 Обоснование: Физиологическая закономерность	
9	Б,В,А	1 балл – полный правильный ответ 0 баллов – остальные случаи
10	А2, Б4, В1, Г3	1 балл – полное правильное соответствие 0 баллов – остальные случаи
11	Легкая атлетика	1 балл – полный правильный ответ 0 баллов – остальные случаи
12	Обруч	
13	Финиш	
14	Тренер	
15	Судья	
16	Адаптация. Физиологическая закономерность	1 балл – полный правильный ответ 0 баллов – остальные случаи
17	Утомление. Физиологическая закономерность	
18	Гиподинамия. Физиологическая закономерность	
19	Зарядка. История развития	
20	Плавание. История развития	

Сводная таблица по применяемым формам и методам текущего контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
личностные:	

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; – формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; – готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; – формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно	<i>Оценка правильности выполнения самостоятельной работы</i> <i>Оценка выполнения практического занятия</i> <i>Тестирование</i> <i>Устный опрос во время занятия</i>
--	--

общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите.	
метапредметные:	
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; – готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; – умение использовать средства	<i>Оценка правильности выполнения самостоятельной работы</i> <i>Оценка выполнения практического занятия</i> <i>Тестирование</i> <i>Устный опрос во время занятия</i>

информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.	
предметные:	
– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<i>Оценка правильности выполнения самостоятельной работы</i> <i>Оценка выполнения практического занятия</i> <i>Тестирование</i> <i>Устный опрос во время занятия</i>

2.2 Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине **Физическая культура/ Адаптивная физическая культура** – Зачет, зачет с оценкой.

Обучающиеся допускаются к сдаче зачета при выполнении всех видов практических работ, предусмотренных рабочей программой.

Зачет/зачет с оценкой проводится за счет времени, отведенного на изучение дисциплины, при условии своевременного и качественного выполнения обучающимся всех видов работ, предусмотренных рабочей программой общеобразовательной учебной дисциплины.

Зачет/зачет с оценкой проводится в форме выполнения практических заданий предусмотренных программой дисциплины **«Физическая культура/ Адаптивная физическая культура»**

3. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

Критерии оценивания устного опроса

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения; за грамотное и логичное изложение ответа.

«4» (хорошо) – если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.

«2» (неудовлетворительно) – если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.

Критерии оценивания практических работ

Практическая работа оценивается максимально оценкой «5» (отлично).

Каждое задание оценивается максимально оценкой «5» (отлично).

По результатам оценивания всех заданий оценка соответствует средней.

Критерии оценивания решений задач.

«5» (отлично) – составлен правильный алгоритм решения задачи, в логическом рассуждении, в выборе нормативных источников и решении нет ошибок, получен верный ответ, задача решена рациональным способом.

«4» (хорошо) – составлен правильный алгоритм решения задачи, в логическом рассуждении и решении нет существенных ошибок; правильно сделан выбор нормативных источников; есть объяснение решения, но задача решена нерациональным способом или допущено не более двух несущественных ошибок, получен верный ответ.

«3» (удовлетворительно) – задание выполнено, в логическом рассуждении нет существенных ошибок, но допущены существенные ошибки в выборе нормативных источников; задача решена не полностью или в общем виде.

«2» (неудовлетворительно) – задача решена неправильно.

Критерии оценивания тестовых заданий

Тест оценивается по пяти бальной шкале следующим образом: стоимость каждого вопроса 1 балл. За правильный ответ студент получает 1 балл. За неверный ответ или его отсутствие баллы не начисляются.

Оценка «5» соответствует 86% – 100% правильных ответов.

Оценка «4» соответствует 70% – 85% правильных ответов.

Оценка «3» соответствует 51% – 69% правильных ответов.

Оценка «2» соответствует 0% – 50% правильных ответов.

Критерии оценивания реферата

В реферате должна быть обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы. Тема должна быть раскрыта полностью.

Реферат имеет строго определенную структуру:

1. Титульный лист (номер страницы не ставится);
2. Содержание (номер страницы не ставится);
3. Введение;
4. Основная часть (состоящая из глав, параграфов, пунктов);
5. Заключение;
6. Список использованных источников.

Объем реферата должен составлять 15-20 страниц.

Текст реферата выравнивается по ширине, должен быть выполнен шрифтом Times New Roman № 14 через полуторный интервал.

Текст работы следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое - не менее 30 мм, правое - не менее 10 мм, верхнее - не менее 16 мм, нижнее - не менее 20 мм. Следует включить режим выравнивание по ширине и автоматический перенос слов. Абзац (отступ) в тексте равен 1,25.

Страницы следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту реферата. Нумерация страниц проводится в правом верхнем углу страницы, арабскими цифрами. При этом первая и вторая страницы (титульный лист и содержание) не нумеруются, то есть нумерация начинается со страницы «Введение» с цифры «3».

Список использованных источников оформляется в соответствии с ГОСТ 7.1-2003 «Библиографическое описание документов. Общие требования и правила составления», ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления»

Ссылки на литературный источник должны быть правильно оформлены в виде сносок в нижней части страницы (посредством их отделения от основного текста чертой, под которой указывается порядковый номер ссылки арабскими цифрами, фамилия и инициалы автора, полное название (заголовок) источника, место издания, издательство, год издания, страница.). На каждой следующей странице нумерацию ссылок начинают заново (1,2,3...).

«5» (отлично) – выполнены все требования к реферату: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

«4» (хорошо) – основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

«3» (удовлетворительно) – тема реферата освещена частично; допущены фактические ошибки в содержании текста или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

«2» (неудовлетворительно) – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.