

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Егорович

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 12.11.2024 10:10:08

Уникальный программный ключ:

6d465b936eef331cede482bde00d12ab982186320c16461d53072a2ea00de1b2

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»

(ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Н. Ульянова»)

Химико-фармацевтический факультет

Кафедра физической культуры и спорта

Утверждена в составе основной
профессиональной образовательной
программы подготовки специалистов
среднего звена

ПРОГРАММА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальностям среднего профессионального образования

33.02.01 Фармация

Форма обучения: **очная**

Год начала подготовки: **2024**

Чебоксары 2024

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии общегуманитарного и социально-экономического цикла «29» августа 2024 г., протокол № 10.

Председатель комиссии О.Н. Широков

Контрольно-измерительные материалы (далее - КИМ) предназначены для текущего контроля освоения учебного предмета ОГСЭ.04 Физическая культура обучающимися по специальности: 33.02.01 Фармация

Составитель: Пьянзина Н.Н., преподаватель кафедры физической культуры и спорта.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Паспорт	4
2. Оценка освоения дисциплины	5
2.1. Формы и методы оценивания	5
2.2. Задания для оценки освоения дисциплины	7
3. Критерии оценки	9

1. ПАСПОРТ

1.1. Назначение:

КИМ предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебного предмета ОУП.05 Физическая культура по специальности 33.02.01 Фармация.

Задачи КИМ учебного предмета:

- контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений, определенных ФГОС среднего общего образования, получаемого студентом в процессе обучения по программе подготовки специалистов среднего звена;

- оценка достижений обучающихся в процессе изучения учебного предмета с выделением положительных/отрицательных результатов и планирование предупреждающих/корректирующих мероприятий.

Уровень подготовки: базовый

Умения, знания, компетенции, подлежащие проверке:

№	Наименование	Метод контроля
Умения:		
У 1.	использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	<i>Выполнение практических заданий, контрольных упражнений, участие в соревнованиях, дифференцированный зачёт</i>
У 2.	владеть доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	
У 3.	владеть доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	
У 4.	владеть доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности	
Знания:		
3. 1	способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	<i>Выполнение практических заданий, контрольных упражнений, дифференцированный зачёт</i>
3. 2	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	
3. 3	основы здорового образа жизни	
3. 4	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	

	достижения жизненных и профессиональных целей	
3. 5	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	
Общие компетенции:		
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	
ПК 1.11	соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях.	

Личностные результаты, подлежащие оценке достижения:

ЛР 29	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	<i>Участие в соревнованиях, конкурсах, праздниках на факультете, выполнение творческих заданий, самооценка события, подведение итогов, портфолио студента.</i>
ЛР 32	Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, predetermined психологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.	

2. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, по предмету **ОГСЭ.04 Физическая культура**, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций, а также направленные на достижение личностных результатов.

Элемент дисциплины	Методы контроля	Проверяемые У, З, ОК, ЛР
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, ОК4, ОК8, ПК 1.11 ЛР 29, ЛР 32
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.	- устный опрос; - практические занятия;	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5,

	- тестирование.	ОК4, ОК8 ПК 1.11 ЛР 29, ЛР 32
Тема 1.2.1. Эстафетный бег	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, ОК4, ОК8, ПК 1.11 ЛР 29, ЛР 32
Тема 1.3. Прыжки в длину с места и с разбега	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, ОК4, ОК8, ПК 1.11 ЛР 29, ЛР 32
Тема 1.4. Метание мяча, гранаты.	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, ОК4, ОК8, ПК 1.11 ЛР 29, ЛР 32
Тема 2.1. Основная гимнастика.	- устный опрос; - практические занятия; - составить комплекс ОРУ; - тестирование.	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, ОК4, ОК8, ПК 1.11 ЛР 29, ЛР 32
Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, ОК4, ОК8, ПК 1.11 ЛР 29, ЛР 32
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика.	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, ОК4, ОК8, ПК 1.11 ЛР 29, ЛР 32
Тема 3.1. Волейбол.	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У3, У4, З 1, З 5, ОК4, ОК8, ПК 1.11 ЛР 29, ЛР 32
Тема 3.2. Баскетбол.	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У3, У4, З 1, З 5, ОК4, ОК8, ПК 1.11 ЛР 29, ЛР 32
Тема 3.3. Футбол	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У3, У4, З 1, З 5, ОК4, ОК8, ПК 1.11 ЛР 29, ЛР 32
Тема 4.1. Лыжная подготовка	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У3, У4, З 1, З 5, ОК4, ОК8, ПК 1.11

		ЛР 29, ЛР 32
Тема 4.2. Лыжная подготовка	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У3, У4, З 1, З 5, ОК4, ОК8, ПК 1.11 ЛР 29, ЛР 32
Тема 5.1. Плавание	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У3, У4, З 1, З 5, ОК4, ОК8, ПК 1.11 ЛР 29, ЛР 32

Контролируемые разделы (темы)	Результаты обучения	Наименование оценочного средства
Раздел 1. Лёгкая атлетика	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Тестирование уровня теоретической, физической и технической подготовленности
Раздел 2. Гимнастика.	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Тестирование уровня теоретической, физической и технической подготовленности
Раздел 3. Спортивные игры	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Тестирование уровня теоретической, физической и технической подготовленности
Раздел 4. Лыжная подготовка	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Тестирование уровня теоретической, физической и технической подготовленности
Раздел 5. Плавание	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Тестирование уровня теоретической, физической и технической подготовленности

2.2. Задания для оценки освоения учебной дисциплины

Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.

1. Техника бега на короткие дистанции.

Ответ: Бег спринтера условно можно разделить на старт, стартовое ускорение (или стартовый разгон), бег по дистанции и финиширование.

2. По какой команде бегун становится впереди колодок?

Ответ: по команде «На старт!» бегун становится впереди колодок.

3. Какие действия бегун выполняет по команде «Внимание!»?

Ответ: по команде «Внимание!» бегун плавно подает туловище вперед-вверх, отделяя колено сзади стоящей ноги от земли, и поднимает таз несколько выше плеч.

Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.

1. Кто определяет время прохождения дистанции в беге?

Ответ: судьи-хронометристы определяют время прохождения дистанции участниками соревнований по бегу и ходьбе. Каждый судья-хронометрист может определять время одного или двух участников (работая с одним или двумя секундомерами). Они размещаются на продолжении линии финиша, на противоположной от судей на финише стороне или рядом с судьями на финише в судейской ложе на трибуне стадиона.

2. Что важно в беге на средние дистанции?

Ответ: основными характеристиками бега на средние дистанции является равномерность, естественность и ритмичность смены фаз. Во время пробежки на среднюю дистанцию крайне важно сохранять правильное положение тела, упруго стоять на ногах, быстро и достаточно сильно отталкиваться от земли, а так же обдуманно распределять свои силы. Наибольшая результативность достигается сочетанием высокого темпа бега с продуманным распределением своих сил.

Тема 1.2.1. Эстафетный бег

1. Эстафетный бег это?

Ответ: это передача эстафетной палочки от первого спринтера второму, от второго третьему, от третьего четвертому.

2. Как передается эстафетная палочка в легкой атлетике?

Ответ: из правой руки в левую, а затем из левой в правую.

Тема 1.3. Прыжки в длину с места и с разбега

1. Техника прыжка с места делится на..?

Ответ: 4 фазы: - подготовку к отталкиванию; - отталкивание; - полет; - приземление.

2. Какая фаза в прыжках в длину имеет главное значение?

Ответ: главную роль в прыжках в длину играет быстрый и стабильный разбег, умение точно попадать на брусок и мощно отталкиваться.

Тема 1.4. Метание мяча, гранаты.

1. Четыре основные фазы техники метания.

Ответ: *-держание снаряда; -разбег*, во время которого происходит увеличение скорости метателя со снарядом; *-финальное усилие* (бросок), когда метатель ускоряет движение руки со снарядом до начальной скорости вылета; *-сохранение равновесия и торможение*.

2. Из каких положений выполняется метание?

Ответ: метание выполняется из положений: *с разбега, стоя, с колена, лёжа*.

3. После какой команды судьи засчитывается метание?

Ответ: после выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, –

сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Тема 2.1. Основная гимнастика.

1. Основные задачи гимнастики.

Ответ: 1. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки. 2. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений. 3. Формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков. 4. Развитие двигательных (мышечная сила, быстрота и др.) и психических (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками. 5. Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств и прежде всего добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма, готовности к защите Родины.

2. Какие упражнения включают в комплекс общеразвивающих упражнений?

Ответ: общеразвивающими упражнениями (ОРУ) называются движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые с различным мышечным напряжением, разной скоростью и амплитудой.

3. Какие задачи выполняют общеразвивающие упражнения в каждой части урока?

Ответ: в подготовительной части занятия общеразвивающие упражнения применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе, в основной части служат средством активного отдыха, в заключительной части способствуют лучшему восстановлению после выполненной работы, а также локально применяются для укрепления и развития отдельных групп мышц.

Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

1. Что такое ППФП?

Ответ: Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

2. Подбор физических упражнений для различных профессий.

Ответ: для большинства профессий полезны упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища, рук, ног; потягивания; упражнения на расслабление мышц; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, улучшающие осанку; укрепляющие сердечно-сосудистую систему и улучшающие дыхательные функции, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие.

Тема 2.3. Атлетическая гимнастика.

1. Что такое атлетическая гимнастика?

Ответ: атлетическая гимнастика – это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств. Атлетическая гимнастика – традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом.

2. Какие физические упражнения входят в атлетическую гимнастику?

Ответ: в комплекс физических упражнений атлетической гимнастики входят общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гантелей, гирь,

штанги, различных амортизаторов, упражнения на гимнастических снарядах и так далее.

3. Виды атлетической гимнастики.

Ответ: в настоящее время выделяют два направления атлетической гимнастики: спортивное (атлетизм) и массово-оздоровительное (часто называемое просто «атлетическая гимнастика»).

4. Назовите виды спорта наиболее популярные из атлетической гимнастики в наше время?

Ответ: бодибилдинг, пауэрлифтинг, культуризм, армрестлинг - это виды спорта, напрямую выходящие из атлетической гимнастики.

Тема 3.1. Волейбол.

1. Как правильно расставить игроков в волейболе?

Ответ: игроки обеих команд перед каждой подачей мяча встают по 3 человека в две ломаные линии в пределах площадки (первый игрок встает на зону 1, стоящий игрок в середине стоит на зоне 6 и с другой стороны боковой площадки игрок располагается на зоне 5). Три игрока встают около сетки (2, 3 и 4 зоны) – их называют игроками передней линии (у сетки игрок располагается по центру площадки на 3 зоне). Все игроки и передней и задней линии во время игры могут находиться на своей площадке в любом месте. Перед подачей мяча с задней линии, игроки должны стоять позади игроков передней линии.

2. Как происходит передвижение игроков на площадке?

Ответ: когда принимающая команда получает право подавать, ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т.д.

3. Запрещенные действия в волейболе?

Ответ: ловить мяч, бросать или удерживать его в руках.

4. Является ли ошибкой в волейболе, если игрок отбил мяч головой?

Ответ: когда в ходе волейбольного матча мяч попадает в голову, так же, как и игра ногой. Это не считается нарушением правил, так же, как и игра ногой.

5. Каким образом определяется первая подача волейбольного матча?

Ответ: первая подача в матче определяется жеребьевкой. Выполняет ее та команда, которая выиграет жребий и выберет подачу. В каждой последующей партии подает та команда, которая не вводила мяч в игру в последнем розыгрыше предыдущего сета. Если подающей команде удалось выиграть розыгрыш, она продолжает вводить мяч в игру.

6. Сколько секунд отводится игроку на подачу мяча в волейболе?

Ответ: на выполнение игроку по правилам дается восемь секунд. Один волейболист может подавать бесконечно раз подряд, пока противоположная команда не выиграет очко.

Тема 3.2. Баскетбол.

1. Основы техники в баскетболе?

Ответ: техника баскетбола делится на два основных раздела: *техника нападения*, который включает в себя технику передвижений и технику владения мячом; *техника защиты*, состоящую из техники передвижений, техники отбора мяча и противодействий.

2. Основные элементы баскетбольной техники.

Ответ: ведение мяча, прием и передача мяча, броски в корзину, финты, или обманные движения и владение телом.

3. Виды защиты в баскетболе.

Ответ: различают две основные тактики защиты в баскетболе: зонная и личная.

Кроме того, существует комбинированный вариант защитных действий, именуемый смешанной защитой.

4. Кто где стоит в баскетболе?

Ответ: в баскетболе есть 3 позиции (защитник, форвард и центровой), но если разделить игроков по ампула, то выделяют 5 категорий: разыгрывающий защитник (первый номер); атакующий защитник (второй номер); лёгкий или малый форвард (третий номер); мощный или тяжелый форвард (четвёртый номер); центровой (пятый номер).

5. Сколько периодов в баскетболе?

Ответ: матч состоит из 4-х периодов по 10 минут каждый. Перерывы между периодами составляют 15 минут.

6. Что считается в баскетболе двойным ведением?

Ответ: ошибкой в баскетболе считается двойное ведение – возобновление ведения после задержки мяча рукой или касания мяча двумя руками одновременно.

7. Как называется защита в баскетболе?

Ответ: заслон.

8. Нарушение правил 10 с в баскетболе.

Ответ: игроку даётся 10 секунд на выполнение штрафного броска. Если игрок не выполняет бросок за 10 секунд, фиксируется нарушение, и право на штрафной бросок теряется.

Тема 3.3. Футбол

1. Пенальти в футболе: с какого расстояния пробивается.

Ответ: Пенальти называют «11-и метровым ударом».

2. Сколько таймов в футбольном матче?

Ответ: 2 матча по 45 минут.

3. Сколько игроков в каждой команде.

Ответ: 11 игроков.

4. Нарушения в отношении соперника.

Ответ: 1) удар или попытка ударить ногой соперника; 2) попытка свалить соперника при помощи ноги (подножка); 3) прыжок на соперника; 4) грубое или опасное нападение на соперника; 5) толчок плечом сзади не блокирующего соперника; 6) удар или попытка ударить соперника рукой; 7) держание соперника чем-либо (руками, ногами); 8) толчок соперника руками, бедром.

Тема 4.1. Лыжная подготовка

1. Основные требования техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Ответ: надо придерживаться следующих требований: -подбирать обувь точно по своему размеру; -в морозные дни необходимо предварительно протереть лицо снегом; - в сильные морозы открытые места тела рекомендуется смазывать специальным кремом; -если во время лыжного соревнования ученик сойдет с лыжни, то следует об этом информировать учителя или судью; -нельзя наступать на лыжи спортсмена, идущего впереди; -надо внимательно прислушиваться ко всем замечаниям, указаниям учителя; -при спуске необходимо соблюдать дистанцию 3—5 м от впередиидущего товарища; -нельзя выставлять лыжные палки вперед при спуске с горы.

2. Виды поворотов на лыжах.

Ответ: К основным способам поворотов относятся: 1) поворот переступанием; 2) поворот упором; 3) поворот «плугом»; 4) поворот на параллельных лыжах.

3. Как выполняются повороты на лыжах при перестроении на месте?

Ответ: при перестроении на месте повороты направо или налево выполняются переступанием вокруг пяток лыж. Этот наиболее распространенный поворот выполняется по команде «Переступанием вокруг пяток лыж - направо (налево)!»

Тема 4.2. Лыжная подготовка

1. Виды лыжных ходов

Ответ: существует 2 вида лыжных ходов: *классический и свободный*. К классическому виду относятся попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход. К свободному виду относятся коньковый попеременный ход, полуконьковый попеременный ход, одновременный двухшажковый коньковый ход и одновременный одношажный коньковый ход.

2. Способы торможения на лыжах.

Ответ: распространенными способами торможения на лыжах выступают:
-остановка при помощи палок; -торможение полукругом; -с помощью падения; -с помощью сведения и разведения ног; -боковым скольжением; -плугом или полуплугом; -экстренное торможение.

3. Способы подъемов на лыжах.

Ответ: способы подъемов на лыжах: скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой» и лесенкой.

Тема 5.1. Плавание

1. Какие существуют стили плавания?

Ответ: Существует 4 основных стиля плавания: кроль, кроль на спине, брасс и дельфин (баттерфляй).

2. Самый эффективный стиль плавания?

Ответ: кроль – самый эффективный по энергозатратам и скорости, поэтому является базовым стилем, с которого все начинается. Он научит балансу, дыханию и опусканию головы в воду.

3. Как называется плавание 4 стилями?

Ответ: комплексное плавание – это вид спортивных соревнований, когда необходимо преодолеть четыре отрезка дистанции четырьмя различными стилями: на спине, брассом, баттерфляем и вольным стилем.

4. Почему плавание самый полезный вид спорта?

Ответ: во время занятий плаванием происходит равномерное укрепление всего тела: напрягаются все группы мышц. Помогают развивать и силу, и выносливость. Плавание полезно для психического и эмоционального здоровья человека. Вода расслабляет, успокаивает, снимает стресс, улучшает аппетит, нормализует сон.

2.3. Контрольные упражнения

Девушки			Юноши		
	Результат	Критерии оценивания		Результат	Критерии оценивания
Раздел Легкая атлетика					
Бег 500 м	1.50 мин	5	Бег 1000 м	3.10 мин	5
	2.00 мин	4		3.30 мин	4
	2.10 мин	3		3.50 мин	3
Метание спортивного снаряда (500 гр)	17 м	5	Метание спортивного снаряда (700 гр)	35 м	5
	14 м	4		33 м	4
	12 м	3		30 м	3
Раздел Спортивные игры					

Штрафные броски в баскетболе	4 раза из 5 3 раза из 5 1 раза из 5	5 4 3	Штрафные броски	5 раза из 5 3 раза из 5 1 раза из 5	5 4 3
Броски по кольцу с ведения	4 раза из 5 3 раза из 5 1 раза из 5	5 4 3	Броски по кольцу с ведения	5 раза из 5 3 раза из 5 1 раза из 5	5 4 3
Подача мяча по волейболе	4 раза из 5 3 раза из 5 1 раза из 5	5 4 3	Подача мяча по волейболе	5 раза из 5 3 раза из 5 1 раза из 5	5 4 3
Верхняя передача над собой в волейболе	10 раз 8 раз 6 раз	5 4 3	Верхняя передача над собой в волейболе	12 раз 10 раз 8 раз	5 4 3
Набивание мяча в футболе	8 раз 5 раз 2 раз	5 4 3	Набивание мяча в футболе	12 раз 8 раз 6 раз	5 4 3
Вброс мяча из аута в футболе	10 м 8 м 6 м	5 4 3	Вброс мяча из аута в футболе	12 м 10 м 8 м	5 4 3
Раздел Гимнастика					
Поднимание и опускание туловища	60 раз 50 раз 40 раз	5 4 3	Поднос ног к перекладине	12 раз 10 раз 8 раз	5 4 3
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	130 раз 115 раз 100 раз	5 4 3	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	140 раз 130 раз 110 раз	5 4 3
Раздел Плавание					
50 м (мин,с) вольным стилем	1.40 1.55 б/у времени	5 4 3	50 м (мин,с) вольным стилем	5 4 3	1.00 1.20 1.40

3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

3.1. Критерии оценки умений выполнения *практических работ*:

Критерий	Оценка в журнал
Верное решение 51-100 %	зачтено
Правильное решение 0- 50 %	незачтено

3.2. Критерии оценки результатов *тестирования*:

Критерий	Оценка в журнал
Не менее 90% правильных ответов	5
70-89% правильных ответов	4
50-69% правильных ответов	3

3.3. Критерии оценки знаний путем *устного и фронтального опроса*:

Оценка **5 (отлично)** выставляется обучающимся, освоившим все предусмотренные профессиональные и общие компетенции, обнаружившим всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой, продемонстрировавшим умение применять теоретические знания для решения практических задач, умеющим находить необходимую информацию и использовать ее, а также усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

Оценка **4 (хорошо)** выставляется обучающимся, овладевшим общими и профессиональными компетенциями, продемонстрировавшим хорошее знание учебно-программного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, усвоившим основную литературу, рекомендованную в программе, а также показавшим систематический характер знаний по дисциплине, способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценка **3 (удовлетворительно)** выставляется обучающимся, обнаружившим знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющемся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомым с основной литературой, рекомендованной программой, допустившим погрешности в устном ответе и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя. Общие и профессиональные компетенции у таких обучающихся сформированы либо сформированы частично и находятся на стадии формирования, но под руководством преподавателя будут полностью сформированы.

Оценка **2 (неудовлетворительно)** выставляется обучающимся, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, если общие и профессиональные компетенции не сформированы, виды профессиональной деятельности не освоены, если не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании техникума без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

3.4. Критерии оценки знаний путем *письменного опроса*:

Оценка **5 (отлично)** выставляется обучающимся, освоившим все предусмотренные профессиональные и общие компетенции, обнаружившим всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой, продемонстрировавшим умение применять теоретические знания для решения практических задач, умеющим находить необходимую информацию и использовать ее, а также усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-

программного материала.

Оценка **4 (хорошо)** выставляется обучающимся, овладевшим общими и профессиональными компетенциями, продемонстрировавшим хорошее знание учебно-программного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, усвоившим основную литературу, рекомендованную в программе, а также показавшим систематический характер знаний по дисциплине, способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценка **3 (удовлетворительно)** выставляется обучающимся, обнаружившим знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющемся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомым с основной литературой, рекомендованной программой, допустившим погрешности в устном ответе и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя. Общие и профессиональные компетенции у таких обучающихся сформированы либо сформированы частично и находятся на стадии формирования, но под руководством преподавателя будут полностью сформированы.

Оценка **2 (неудовлетворительно)** выставляется обучающимся, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, если общие и профессиональные компетенции не сформированы, виды профессиональной деятельности не освоены, если не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании техникума без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

3.5. Критерии оценки результатов тестирования уровня физической подготовленности:

Владение техническими приемами базовых видов спорта оценивается непосредственно преподавателем на занятиях. Оценка уровня физической подготовленности производится в соответствии с нормами, указанными в таблице.

3.6. Комплекс критериев оценки личностных результатов обучающихся:

- демонстрация интереса к будущей профессии;
- оценка собственного продвижения, личностного развития;
- положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов;
- ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности;
- проявление высокопрофессиональной трудовой активности;
- участие в исследовательской и проектной работе;
- участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;
- соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;
- конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;

- демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;
- готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;
- сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;
- проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;
- проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;
- отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;
- отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;
- участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;
- добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан;
- проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;
- демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся;
- проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве;
- участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах;
- проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности.