

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по учебной дисциплине**  
**СГ 04. Физическая культура**

**2025 г.**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Общая характеристика фонда оценочных средств**
- 2. Фонд оценочных средств текущего контроля**
- 3. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации**
- 4. Общие критерии оценки результатов текущего контроля и промежуточной аттестации**
- 5. Литература и иные информационные источники для подготовки к текущему контролю и промежуточной аттестации**

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1.1. Назначение Фонда оценочных средств и запланированные результаты обучения по дисциплине

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки достижений результатов обучения, запланированных по дисциплине социально-гуманитарного цикла «Физическая культура».

В ходе освоения рабочей программы дисциплины «История России» обучающийся должен

#### уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений

#### знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

### 1.2. Состав Фонда оценочных средств

ФОС включает оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

В ходе оценки достижений результатов обучения по дисциплине используются следующие формы текущего контроля: зачет; промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

### 1.3. Формы контроля результатов обучения по дисциплине:

Планируемые результаты	Показатели	Критерии	Формы текущего контроля	Формы промежуточной аттестации
<b>Умения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– выполнять</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– сопоставлять основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой;</li><li>– характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей</li></ul>	<p>Правильность</p> <p>Самостоятельность</p> <p>Соответствие времени, отведенного на выполнение задания</p> <p>Проявление активности при выполнении заданий</p>	Оценка результатов выполненной практической работы	<p>Зачет</p> <p>Дифференцированный зачет</p>

комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно- силовых качеств, координации и движений	личности; – пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником; – обладает хорошей физической формой;			
<b>Знания:</b> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни	– участвует в спортивных мероприятиях различного уровня; – посещает спортивные секции; – учитывает и предъявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности	Правильность выполнения заданий  Самостоятельность при выполнении заданий	Оценка результатов выполненной практической работы	Зачет  Дифференцированный зачет

## 2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Формами текущего контроля по дисциплине являются: оценка выполнения практических занятий.

Формы и методы текущего контроля предусматривают как оценку результатов индивидуальной работы обучающегося, так и результатов работы в группе.

Общими критериями оценки достижений результатов обучения по дисциплине при проведении текущего контроля являются: правильность и самостоятельность студентов при выполнении заданий.

Важным акцентом при проведении текущего контроля является возможность использования студентом приобретенных знаний и умений, как в будущей профессиональной деятельности, так и в повседневной жизни.

Для проведения текущего контроля используются контрольно-оценочные средства.

### ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО № 1. для оценки результатов практических занятий

### **Требования к оценке результатов практических занятий**

Оценка результатов практических занятий – форма текущего контроля направлена на контроль поэтапного формирования практических умений, навыков студента.

Оценка преподавателем результатов практических занятий проводится на основании наблюдений за процессом выполнения студентом работы и на основе результатов выполненной работы.

Выполнение практических работ носит обучающий характер. При выполнении практических работ при наличии трудностей и (или) ошибок у обучающегося преподаватель проводит корректирующее объяснение и показ образцов выполнения заданий.

### **Критерии оценки результатов практических занятий**

К основным критериям при оценивании относятся:

- правильность выполнения практического задания, соблюдение технологии и т.п.
- полнота и самостоятельность выполнения задания,
- соблюдение времени, отведенного на выполнение задания,
- точность оформления результата выполненной работы с учетом заданной формы,
- соблюдение техники безопасности при выполнении задания,
- проявление активности при выполнении задания в паре или в мини-группе.

При оценке результатов практических/лабораторных занятий используются следующие общие критерии оценивания:

#### **Оценка «отлично»**

Все задания выполнены правильно, в полном объеме, без ошибок. Ответы на поставленные вопросы даны в полном объеме, используются основные термины и понятия. Ответы излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений. Делаются обоснованные выводы. Демонстрируются освоение учебного материала, всех необходимых знаний и умений.

#### **Оценка «хорошо»**

Большая часть заданий (75% и более) выполнена правильно, допускается наличие 1-2 незначительных ошибок или неточностей. Ответы на поставленные вопросы даны в необходимом объеме, используются основные термины и понятия. Ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно. Продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер. Учебный материал освоен, основные знания и умения освоены.

#### **Оценка «удовлетворительно»**

Более половины заданий выполнено верно, допускается наличие 3-5 ошибок. Ответы на поставленные вопросы даны в полном объеме, используются основные термины и понятия. Неполно раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Демонстрируются поверхностные знания вопроса, с трудом решаются конкретные задачи. Имеются затруднения с выводами.

#### **Оценка «неудовлетворительно»**

Задания выполнены с большим количеством ошибок (более 51% - неверной информации или 6 ошибок и более), или не выполнено полностью. Не проводится анализ. Выводы отсутствуют. Ответы на вопросы даны лишь частично верно.

## **Оценочные материалы**

### **Основные задания по темам практических занятий**

- 1) Т\б по л\а. Техника бега на короткие дистанции с низкого старта.
- 2) Обучение стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.
- 3) Совершенствование стартового разгона, бега по дистанции финиширования.
- 4) Закрепление стартового разгона, бега по дистанции финиширования.
- 5) Обучение физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).
- 6) Совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).
- 7) Закрепление физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).
- 8) Обучение техники бега на короткие дистанции.
- 9) Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
- 10) Закрепление техники бега на короткие дистанции.
- 11) Обучение техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений.
- 12) Совершенствование техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений.
- 13) Закрепление техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений.
- 14) Обучение техники передачи эстафетной палочки.
- 15) Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.
- 16) Закрепление техники передачи эстафетной палочки.
- 17) Бег 100 м.
- 18) Бег 400 м.
- 19) Совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, финиширование).
- 20) Обучение техники прыжка в длину с места. Техника отталкивания и приземления.
- 21) Совершенствование техники прыжка в длину с места. Техника отталкивания и приземления.
- 22) Закрепление техники прыжка в длину с места. Техника отталкивания и приземления.
- 23) Обучение техники выполнения общих физических упражнений.
- 24) Совершенствование техники выполнения общих физических упражнений.
- 25) Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.
- 26) Обучение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.
- 27) Закрепление техники прыжка в высоту с разбега.
- 28) Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места.
- 29) Закрепление техники прыжка в длину с места.
- 30) Прыжки в длину с места.
- 31) Прыжки в длину с разбега.
- Упражнение на пресс.
- 33) Поднимание ног на высокой перекладине.
- 34) Обучение техники бега на средние и длинные дистанции.
- 35) Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.
- 36) Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции.
- 37) Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места.
- 38) Закрепление техники прыжка в длину с места.
- 39) Обучение и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

- 40) Бег 800 м.
- 41) Бег 1,5 м
- 42) Обучение техники бега на длинные дистанции.
- 43) Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
- 44) Закрепление техники бега на длинные дистанции.
- 45) Обучение техники бега по пересеченной местности.
- 46) Совершенствование техники бега по пересеченной местности.
- 47) Закрепление техники бега по пересеченной местности.
- 48) Техника бега на 3000 м ю, 2000 м д.
- 49) Обучение техники стартового разгона на 100 метров.
- 50) Совершенствование техники стартового разгона на 100 метров.
- 51) Закрепление техники стартового разгона на 100 метров.
- 52) Обучение техники бега 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши.
- 53) Совершенствование и закрепление техники бега 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши.
- 54) Бег без учета времени: Бег 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши.
- 55) Обучение техники выполнения: прыжка в высоту с разбега.
- 56) Совершенствование техники выполнения: прыжка в высоту с разбега.
- 57) Закрепление техники выполнения: прыжка в высоту с разбега.
- 58) Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.
- 59) Закрепление техники бега на короткие дистанции.
- 60) Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места.
- 61) Закрепление техники прыжка в длину с места.
- 62) Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
- 63) Бег 30 м. (д), 60 м (ю) .
- 64) Бег 100 м.
- 65) Бег 400м.
- 66) Бег 800 м.
- 67) Т'б при занятиях баскетболом.
- 68) Обучение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.
- 69) Совершенствование техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.
- 70) Закрепление техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.
- 71) Обучение техники ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.
- 72) Совершенствование техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.
- 73) Закрепление техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.
- 74) Обучение техники ведения мяча, бросок в кольцо.
- 75) Совершенствование техники ведения мяча, бросок в кольцо.
- 76) Закрепление техники ведения мяча, бросок в кольцо.
- 77) Техника ведения мяча, бросок в кольцо.
- 78) Применение обученных приемов в игре.

- 79) Обучение и совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Броски мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».
- 80) Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении. Броски мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».
- 81) Обучение и совершенствование техники выполнения передачи и броска мяча в кольцо с места.
- 82) Закрепление техники выполнения передачи и броска мяча в кольцо с места.
- 83) Передача мяча в движении.
- 84) Применение обученных приемов в игре.
- 85) Обучение техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.
- 86) Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.
- 87) Закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.
- 88) Обучение техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.
- 89) Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.
- 90) Закрепление техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.
- 91) Обучение техники владения мячом.
- 92) Совершенствование техники владения мячом.
- 93) Закрепление техники владения мячом.
- 94) Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».
- 95) Т\б при занятиях волейболом.
- 96) Обучение техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.
- 97) Совершенствование техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.
- 98) Закрепление техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.
- 99) Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.
- 100) Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.
- 101) Обучение технике нижней подачи и приёма мяча.
- 102) Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.
- 103) Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.
- 104) Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.
- 105) Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи.
- 106) Техника подачи мяча.
- 107) Обучение технике прямого нападающего удара.
- 108) Совершенствование техники нападающего удара.
- 109) Закрепление техники нападающего удара.
- 110) Применение изученных приемов в учебной игре.
- 111) Выполнение технических элементов в учебной игре.



- 112) Выполнение технических элементов в учебной игре.
- 113) Техника нападающего удара.
- 114) Изучение передачи мяча над собой снизу, сверху.
- 115) Совершенствование передачи мяча на точность по ориентирам на площадке.
- 116) Закрепление передачи мяча над собой снизу, сверху.
- 117) Учебная игра с применением изученных положений.
- 118) Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.
- 120) Т\б при занятиях лыжной подготовкой.
- 121) Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой».
- 122) Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.
- 123) Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге.
- 124) Техники подъёмов спуска в «основной стойке».
- 125) Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой».
- 126) Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.
- 127) Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге.
- 128) Техники подъёмов спуска в «основной стойке».
- 129) Овладение техникой одновременного бесшажного хода.
- 130) Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.
- 131) Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.
- 132) Развитие выносливости: ходьба на лыжах до 1,5 км.
- 133) Техники одновременного бесшажного хода.
- 134) Обучение техники поворота «переступанием».
- 135) Совершенствование техники поворотов.
- 136) Закрепление техники поворотов.
- 137) Обучение техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.
- 138) Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.
- 139) Совершенствование техники поворота «переступанием» со склона средней крутизны.
- 140) Движение по дистанции 3 км у девушек, 5 км у юношей.
- 141) Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
- 142) Движение по дистанции 1 км у девушек, 2 км у юношей.
- 143) Т\б при занятиях гимнастикой.
- 144) Обучение элементам акробатических упражнений.
- 145) Овладение техникой вольных и акробатических упражнений (кувырки, перевороты, стойки на лопатках, на голове, на руках у стенки, равновесие, мост, полушпагат, шпагат).
- 146) Совершенствование техникой вольных и акробатических упражнений (кувырки, перевороты, стойки на лопатках, на голове, на руках у стенки, равновесие, мост, полушпагат, шпагат).
- 147) Закрепление акробатических упражнений.
- 148) Обучение технике опорных прыжков.
- 149) Совершенствование технике опорных прыжков.
- 150) Закрепление техники опорных прыжков.
- 151) Обучение технике упражнений на гимнастическом бревне.
- 152) Овладение комплексами упражнений на гимнастическом бревне.
- 153) Техника упражнения на гимнастическом бревне.

- 154) Овладение техникой выполнения комплексов упражнений на перекладине.  
155) Совершенствование техникой выполнения комплексов упражнений на перекладине.  
156) Закрепление техникой выполнения комплексов упражнений на перекладине.  
157) Техника упражнений на перекладине.

### **Критерии оценивания комплекса общих физических упражнений, подготовки к выполнению нормативов (ГТО).**

Текущий и итоговый контроль уровня усвоения учащимися осуществляется в виде практических заданий и нормативов.

### **Критерии оценивания различных видов работ**

При оценивании учитываются индивидуальные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.**

**Мелкими ошибками** - считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушения ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При выставлении оценки по дисциплине преподаватель учитывает оценки по текущему контролю и по промежуточной аттестации, ориентируясь на общие критерии оценки результата освоения рабочей программы дисциплины.

### 3.ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

#### 3.1. Формы, методы контроля и оценки результатов по учебной дисциплине

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета, дифференцированного зачета.

Предмет оценки: общие компетенции, знания, умения.

Методы оценки ОК: интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

#### 3.2. Условия проведения зачета по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

#### ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО по промежуточной аттестации в форме зачета

##### Задание для зачёта

Вариант 1

##### Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

##### Задание

Выполните спринтерский бег. Обоснуйте выбор техники бега на спринтерской дистанции. Определите и охарактеризуйте этапы спринтерского бега (устно).

##### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

##### 1. Выполнение задания:

Организация бега на 100,400,1000м.		Баллы	Не выполнил
1	Старт.		
2	Стартовый разбег.		
3	Бег на дистанции.		
4	Бег на финише.		
Заключительный этап			
1	Финиширование.		
2	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

##### 2. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

##### Задание для зачёта

Вариант 2

### **Инструкция**

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

### **Задание**

Выполните прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Обоснуйте выбор техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Определите и охарактеризуйте этапы прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (устно).

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

#### **1. Выполнение задания:**

Организация прыжка в длину с разбега.		Баллы	Не выполнил
1	Разбег.		
2	Отталкивание.		
3	Полёт.		
4	Приземление.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

#### **3. Устное обоснование (защита плана):**

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 3

### **Инструкция**

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

### **Задание**

Выполните комплекс дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой.

Обоснуйте выбор техники выполнения комплекса дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой.

Определите направленность дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой. (устно).

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

#### **1. Выполнение задания:**

Организация выполнения комплекса упражнений		Выполнил	Не выполнил
1	Поворачивать голову направо и налево. На каждый поворот делать шумный вдох носом.		

2	Захватить резко, из положения руки в стороны скрестно правой рукой –левое плечо, а левой рукой правое плечо, повторять в темпе прогулочного шага.		
3	Поворачивать туловище налево и направо, выполнять при повороте вдох		
4	Наклон вперед и назад ,при наклоне назад руками обхватить плечи.		
5	Полуприсед выдохом.		

### **3. Устное обоснование (защита плана):**

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

#### **Задание для зачёта**

Вариант 4

#### **Инструкция**

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

#### **Задание**

Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

#### **1. Выполнение задания:**

Организация подтягивания в висе на высокой перекладине .		Баллы	Не выполнил
1	Положение тела		
2	Различные позы		
3	Сокращение мышц		
4	Дыхание		
Заключительный этап			
1	Общая характеристика стретчинга		

### **3. Устное обоснование (защита плана):**

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

#### **Задание для зачёта**

Вариант 5

#### **Инструкция**

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

### **Задание**

Выполните верхнюю передачу мяча. Обоснуйте выбор техники верхней передачи мяча. Определите и охарактеризуйте технику верхней передачи мяча (устно).

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

#### **1. Выполнение задания:**

Организация верхней передаче мяча		Баллы	Не выполнил
1	Расположение кистей рук на мяче.		
2	Стойка при передаче мяча.		
3	Передача мяча.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

#### **3. Устное обоснование (защита плана):**

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 6

### **Инструкция**

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

### **Задание**

Выполните одновременный двухшажный ход. Обоснуйте выбор техники одновременного двухшажного хода. Определите и охарактеризуйте фазы одновременного двухшажного хода.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

#### **1. Выполнение задания:**

Организация бега на лыжах 5км.		Баллы	Не выполнил
1	Экипировка лыжника.		
2	Выполнение техники одновременного двухшажного хода.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

#### **3. Устное обоснование (защита плана):**

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 7

### **Инструкция**

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 45мин

### **Задание**

Выполните тестовые задания. Обоснуйте выбор ответов. Определите и охарактеризуйте физическую культуру и спорт как социальные явления, как явления культуры (устно).

### **Тесты для определения:**

1.Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?

- а) Физическая подготовка.
- б) Физическое совершенствование.
- в) Физическое развитие.
- г) Физическое упражнение.

2.Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в ...

- а) Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.
- б) Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.
- в) Совершенствовании природных, физических свойств людей.
- г) Создании специфических духовных ценностей.

3.Основные направления использования физической культуры способствуют...

- а) Формированию базовой физической подготовленности.
- б) Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности.
- в) Восстановлению функций организма после травм и заболеваний.
- г) Всего выше перечисленного.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

#### **1. Выполнение задания:**

Организация тестового задания		Выполнил	Не выполнил
1	1 вопрос		
2	2 вопрос		
3	3 вопрос		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с ответами.		

Задание для зачёта

Вариант 8

### **Инструкция**

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

### **Задание**

Выполните переход с шага на месте на ходьбу. Обоснуйте выбор техники перехода с шага на месте на ходьбу. Определите и охарактеризуйте этапы перехода с шага на месте на ходьбу.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

### 1. Выполнение задания:

Организация перехода с шага на месте к передвижению		Выполнил	Не выполнил
1	Ходьба на месте.		
2	Выполнение техники перехода с шага на месте к передвижению.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с выполнением упражнения.		

### 3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 9

### Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

### Задание

Выполните передвижение по бревну по узкой опоре (на стадионе) на высоте 2 метра: ходьба руки вверх, соскок вниз с опоры. Обоснуйте выбор техники передвижения по бревну, по узкой опоре, руки вверх, соскок вниз с опоры. Определите и охарактеризуйте этапы перехода на высоте с соскоком вниз.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

### 1. Выполнение задания:

Организация перехода с шага на месте к передвижению		Выполнил	Не выполнил
1	Передвижение по опоре, руки вверх.		
2	Выполнение передвижения.		
3	Соскок с ограниченной опоры.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с выполнением упражнения.		

### 3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения



### ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

#### 3.1 Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка		
				Юноши		
				5	4	3
1	Скоростные	Бег	17	4,4 и	5,1–4,8	5,2 и ниже
		100 м (сек.)	24	выше	5,0–4,7	5,2
		400м		4,3	1.02	1.12
		1000м		55	3.15.	3.25
				3.05		
2	Координационные	Челночный бег	17	7,3 и	8,0–7,7	8,2 и ниже
		3x10 м (сек.)	24	выше	7,9–7,5	8,1
				7,2		
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места (см.)	17	230 и	195–210	180 и ниже
			24	выше	205–220	190
				240		
4	Выносливость	6-минутный	17	1500 и	1300–1400	1100
		бег (м.)	24	выше	1300–1400	и ниже
				1500		1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	17	15 и	9–12	5 и
			24	выше	9–12	ниже
				15		5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	17	11 и	8–9	4 и
			24	выше	9–10	ниже
				12		4

**3.2 Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)**

испытания (тесты) и нормативы)							
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,0	14,8	13,2	18,0	17,0	15,7
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз)	10	12	15	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание	30	40	50	20	30	40

	туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)						
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

### 3.3. Материалы для подготовки к дифференцированному зачету

- 1) Т\б по л\а. Техника бега на короткие дистанции с низкого старта.
- 2) Обучение стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.
- 3) Совершенствование стартового разгона, бега по дистанции финиширования.
- 4) Закрепление стартового разгона, бега по дистанции финиширования.
- 5) Обучение физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).
- 6) Совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).
- 7) Закрепление физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).
- 8) Обучение техники бега на короткие дистанции.
- 9) Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
- 10) Закрепление техники бега на короткие дистанции.
- 11) Обучение техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений.
- 12) Совершенствование техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений.
- 13) Закрепление техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений.
- 14) Обучение техники передачи эстафетной палочки.
- 15) Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.
- 16) Закрепление техники передачи эстафетной палочки.
- 17) Бег 100 м.
- 18) Бег 400 м.
- 19) Совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, финиширование).
- 20) Обучение техники прыжка в длину с места. Техника отталкивания и приземления.
- 21) Совершенствование техники прыжка в длину с места. Техника отталкивания и приземления.
- 22) Закрепление техники прыжка в длину с места. Техника отталкивания и приземления.
- 23) Обучение техники выполнения общих физических упражнений.
- 24) Совершенствование техники выполнения общих физических упражнений.
- 25) Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.
- 26) Обучение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.
- 27) Закрепление техники прыжка в высоту с разбега.
- 28) Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места.
- 29) Закрепление техники прыжка в длину с места.

- 30) Прыжки в длину с места.
- 31) Прыжки в длину с разбега.
- Упражнение на пресс.
- 33) Поднимание ног на высокой перекладине.
- 34) Обучение техники бега на средние и длинные дистанции.
- 35) Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.
- 36) Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции.
- 37) Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места.
- 38) Закрепление техники прыжка в длину с места.
- 39) Обучение и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.
- 40) Бег 800 м.
- 41) Бег 1,5 м
- 42) Обучение техники бега на длинные дистанции.
- 43) Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
- 44) Закрепление техники бега на длинные дистанции.
- 45) Обучение техники бега по пересеченной местности.
- 46) Совершенствование техники бега по пересеченной местности.
- 47) Закрепление техники бега по пересеченной местности.
- 48) Техника бега на 3000 м ю, 2000 м д.
- 49) Обучение техники стартового разгона на 100 метров.
- 50) Совершенствование техники стартового разгона на 100 метров.
- 51) Закрепление техники стартового разгона на 100 метров.
- 52) Обучение техники бега 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши.
- 53) Совершенствование и закрепление техники бега 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши.
- 54) Бег без учета времени: Бег 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши.
- 55) Обучение техники выполнения: прыжка в высоту с разбега.
- 56) овершенствование техники выполнения: прыжка в высоту с разбега.
- 57) Закрепление техники выполнения: прыжка в высоту с разбега.
- 58) Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.
- 59) Закрепление техники бега на короткие дистанции.
- 60) Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места.
- 61) Закрепление техники прыжка в длину с места.
- 62) Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
- 63) Бег 30 м. (д), 60 м (ю) .
- 64) Бег 100 м.
- 65) Бег 400м.
- 66) Бег 800 м.
- 67) Т\б при занятиях баскетболом.
- 68) Обучение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.
- 69) Совершенствование техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.
- 70) Закрепление техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.

- 71) Обучение техники ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.
- 72) Совершенствование техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.
- 73) Закрепление техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.
- 74) Обучение техники ведения мяча, бросок в кольцо.
- 75) Совершенствование техники ведения мяча, бросок в кольцо.
- 76) Закрепление техники ведения мяча, бросок в кольцо.
- 77) Техника ведения мяча, бросок в кольцо.
- 78) Применение обученных приемов в игре.
- 79) Обучение и совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Броски мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».
- 80) Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении. Броски мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».
- 81) Обучение и совершенствование техники выполнения передачи и броска мяча в кольцо с места.
- 82) Закрепление техники выполнения передачи и броска мяча в кольцо с места.
- 83) Передача мяча в движении.
- 84) Применение обученных приемов в игре.
- 85) Обучение техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.
- 86) Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.
- 87) Закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.
- 88) Обучение техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.
- 89) Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.
- 90) Закрепление техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.
- 91) Обучение техники владения мячом.
- 92) Совершенствование техники владения мячом.
- 93) Закрепление техники владения мячом.
- 94) Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».
- 95) Т\б при занятиях волейболом.
- 96) Обучение техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.
- 97) Совершенствование техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.
- 98) Закрепление техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.
- 99) Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.
- 100) Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.
- 101) Обучение технике нижней подачи и приёма мяча.

- 102) Выполнение техники перемещения, стойки, верхней и нижней передач мяча двумя руками.
- 103) Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.
- 104) Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.
- 105) Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи.
- 106) Техника подачи мяча.
- 107) Обучение технике прямого нападающего удара.
- 108) Совершенствование техники нападающего удара.
- 109) Закрепление техники нападающего удара.
- 110) Применение изученных приемов в учебной игре.
- 111) Выполнение технических элементов в учебной игре.
- 112) Выполнение технических элементов в учебной игре.
- 113) Техника нападающего удара.
- 114) Изучение передачи мяча над собой снизу, сверху.
- 115) Совершенствование передачи мяча на точность по ориентирам на площадке.
- 116) Закрепление передачи мяча над собой снизу, сверху.
- 117) Учебная игра с применением изученных положений.
- 118) Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.
- 120) Т\б при занятиях лыжной подготовкой.
- 121) Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой».
- 122) Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.
- 123) Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге.
- 124) Техники подъёмов спуска в «основной стойке».
- 125) Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой».
- 126) Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.
- 127) Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге.
- 128) Техники подъёмов спуска в «основной стойке».
- 129) Овладение техникой одновременного бесшажного хода.
- 130) Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.
- 131) Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.
- 132) Развитие выносливости: ходьба на лыжах до 1,5 км.
- 133) Техники одновременного бесшажного хода.
- 134) Обучение техники поворота «переступанием».
- 135) Совершенствование техники поворотов.
- 136) Закрепление техники поворотов.
- 137) Обучение техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.
- 138) Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.
- 139) Совершенствование техники поворота «переступанием» со склона средней крутизны.
- 140) Движение по дистанции 3 км у девушек, 5 км у юношей.
- 141) Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
- 142) Движение по дистанции 1 км у девушек, 2 км у юношей.
- 143) Т\б при занятиях гимнастикой.
- 144) Обучение элементам акробатических упражнений.

- 145) Овладение техникой вольных и акробатических упражнений (кувырки, перевороты, стойки на лопатках, на голове, на руках у стенки, равновесие, мост, полушпагат, шпагат).
- 146) Совершенствование техникой вольных и акробатических упражнений (кувырки, перевороты, стойки на лопатках, на голове, на руках у стенки, равновесие, мост, полушпагат, шпагат).
- 147) Закрепление акробатических упражнений.
- 148) Обучение технике опорных прыжков.
- 149) Совершенствование технике опорных прыжков.
- 150) Закрепление техники опорных прыжков.
- 151) Обучение технике упражнений на гимнастическом бревне.
- 152) Овладение комплексами упражнений на гимнастическом бревне.
- 153) Техника упражнения на гимнастическом бревне.
- 154) Овладение техникой выполнения комплексов упражнений на перекладине.
- 155) Совершенствование техникой выполнения комплексов упражнений на перекладине.
- 156) Закрепление техникой выполнения комплексов упражнений на перекладине.4
- 157) Техника упражнений на перекладине.

**ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО**  
**по промежуточной аттестации по результатам освоения дисциплины**  
**в форме дифференцированного зачета**

**Перечень заданий для дифференцированного зачета**  
**по дисциплине физическая культура**

Проверка уровня физической подготовленности

№ п/п	Содержание	«5»	«4»	«3»
<b>1.</b>	Бег 30 м (сек.)  Девушки <i>(быстрота)</i>	4,8	5,3	6,1
	Юноши	4,3	4,7	5,1
<b>2.</b>	Бег 1000 м (мин.)  Девушки <i>(выносливость)</i>	4,20	4,50	5,00
	Юноши	3,20	3,40	4,00
<b>3.</b>	Подъём туловища (руки за головой, ноги согнуты в коленях, под углом 90°, стопы удерживаются, касаться локтями бёдер, количество раз), за 30 секунд.  Девушки <i>(сила)</i>	24	22	18
	Юноши	27	24	21



### 1. Тесты по легкой атлетике

№ п/п	Содержание	«5»	«4»	«3»
1.	Прыжки в длину с места, (см) Девушки	185	175	165
2.	Бег 60 м (сек.)  Девушки Юноши	9,6 8,4	9,8 9,2	10,1 10,0
3.	«Челночный бег» (10*5м)  Девушки Юноши	17,2 16,2	18,5 17,8	21,0 19,2

### 2. Тесты по баскетболу

№ п/п	Содержание	«5»	«4»	«3»
1.	Ведение мяча челноком с переводом из руки в руку  Девушки Юноши	28 с 27 с	29 с 28 с	31 с 30 с
2.	Передача мяча с отскоком от стены с расстояния 3м за 30 с.  Девушки Юноши	25 раз 27 раз	20 раз 25 раз	15 раз 20 раз
3.	Броски в кольцо после ведения справа, слева, прямо из 6 попыток  Девушки Юноши	3 4	2 3	1 2

### 3. Тесты по волейболу

№ п/п	Содержание	«5»	«4»	«3»
1.	Передвижение «ёлочка» (сек.)  Девушки Юноши	30 с 29 с	33 с 32 с	35 с 34 с
2.	Передача мяча в круге (верхняя) (количество раз)  Девушки Юноши	15 25	10 20	6 15
3.	Передача мяча в круге (нижняя) (количество раз)  Девушки Юноши	15 20	10 15	6 10

#### 4. Тесты по гимнастике

№ п/п	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки – с опорой на колени). (количество раз).			
	Девушки 1 год обучения	15	12	10
	Девушки Юноши	20	15	10
2.	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, за 30 сек. (количество раз)			
	Девушки	24	22	20
	Юноши	25	23	20
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (см).			
	Девушки	20	16	12
	Юноши	14	11	7

#### Критерии оценивания по физической культуре

Текущий и итоговый контроль уровня усвоения учащимися осуществляется в виде практических заданий и нормативов.

#### Критерии оценивания различных видов работ

При оценивании учитываются индивидуальные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

**Мелкими ошибками** - считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушения ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### Характеристика цифровой оценки (отметки)

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка** «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При выставлении оценки по дисциплине преподаватель учитывает оценки по текущему контролю и по промежуточной аттестации, ориентируясь на общие критерии оценки результата освоения рабочей программы дисциплины.

#### **4. ОБЩИЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины определяется в ходе выполнения текущего контроля и промежуточной аттестации.

При выставлении оценки по промежуточной аттестации по дисциплине преподаватель может учитывать оценки текущего контроля.

В ходе текущего контроля знаний и умений выставляются дифференцированные оценки: отлично, хорошо, удовлетворительно или неудовлетворительно.

В ходе промежуточной аттестации и текущего контроля преподаватель вправе корректировать критерии выставления оценок с учетом особенностей обучающихся, при этом учитываются общие требования к оцениванию результатов обучения.

Оценка "отлично" ставится студенту, проявившему всесторонние и глубокие знания учебного материала, освоившему основную и дополнительную литературу по теме или разделу, обнаружившему творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний. Учебный материал усвоен в полном объеме. Студент демонстрирует умения тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач. Оценка "отлично" соответствует высокому уровню освоения темы, раздела программы учебной дисциплины.

Оценка "хорошо" ставится студенту, проявившему полное знание учебного материала, освоившему основную рекомендованную литературу по теме, обнаружившему стабильный характер знаний и умений, способному к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности. Студент хорошо знает учебный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, использует профессиональную лексику, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения. Оценка "хорошо" соответствует достаточному уровню освоения темы, раздела программы дисциплины.

Оценка "удовлетворительно" ставится студенту, проявившему знания основного учебного материала по теме в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, знакомому с основной рекомендованной литературой по теме, допустившему неточности при ответе, но в основном обладающему необходимыми знаниями и умениями для их устранения при корректировке со стороны преподавателя. Обучающийся допускает неточности в ответе, использует неточные формулировки, в ответе наблюдается нарушение логической последовательности в изложении учебного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач. Оценка "удовлетворительно" соответствует достаточному уровню освоения темы, раздела программы дисциплины.

Оценка "неудовлетворительно" ставится студенту, обнаружившему существенные пробелы в знании основного учебного материала, допустившему принципиальные ошибки при применении теоретических знаний. Обучающийся неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.

Оценка "неудовлетворительно" соответствует тому, что программа (или часть программы) НЕ освоена.

Для оценки уровня освоения программы устанавливается следующее соответствие:

«отлично» - высокий уровень освоения;

«хорошо», «удовлетворительно» - достаточный уровень освоения;

«неудовлетворительно» - тема, раздел или вся программа не освоена.

## **5. ЛИТЕРАТУРА И ИНЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **Основная литература:**

#### **Электронные издания:**

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., переработанное и дополненное - М.:Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2089967>– Режим доступа: по подписке.

### **Дополнительная литература:**

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / Г. И. Погадаев.- 9-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 288 с. - ISBN 978-5-09-099584-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090610> – Режим доступа: по подписке.