

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Российский новый университет»
Колледж**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

общеобразовательной учебной дисциплины

СОО.01.05 Физическая культура

для специальности среднего профессионального образования

**10.02.05 Обеспечение информационной безопасности
автоматизированных систем**

на базе основного общего образования

Москва 2024

Одобен
Предметной (цикловой)
комиссией
общеобразовательных
дисциплин

Разработан на основе ФГОС СОО (с изменениями, внесенными в ФГОС СОО приказом Министерства просвещения РФ № 732 от 12 августа 2022 года) по дисциплине Физическая культура, с учетом Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной 18.05.2023г., примерной программы СОО Физическая культура, одобренной решением Федерального УМО по общему образованию (протокол №8\22 от 11.10.2022)г., примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования ФГБОУ ДПО (протокол № 14 от 30 ноября 2022 г.), Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем

Протокол №5
от « 12» января 2024г.
Председатель предметной
(цикловой) комиссии

Заместитель директора
по учебно-методической работе

/ Замула И.Ю.

Козловская О.В.

Автор (составитель):

Мосина Елизавета Юрьевна -преподаватель высшей категории по физической культуре АНО ВО «Российский новый университет» колледж.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Фонд оценочных средств для входного контроля
2. Фонд оценочных средств для рубежного контроля
3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации
4. Фонд оценочных средств для текущего контроля

**ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по общеобразовательной учебной дисциплине**

СОО.01.05 Физическая культура

Общая \ профессиональная компетенция	Раздел\тема	Тип оценочных мероприятий
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>P1. Темы 1.1-1.11 P2. Темы 2.1-2.17 P3. Темы 3.1-3.6, п-о/с. P1. Темы 1.1-1.11 P2. Темы 2.1-2.17 P3. Темы 3.1-3.6, п-о/с.</p>	<p>-составление терминов, либо кроссворда -защита презентации \ доклад-презентация -выполнение самостоятельной работы</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>P1. Темы 1.1-1.11 P2. Темы 2.1-2.17 P3. Темы 3.1-3.6, п-о/с. P1. Темы 1.1-1.11 P2. Темы 2.1-2.17 P3. Темы 3.1-3.6, п-о/с.</p>	<p>-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных особенностей -составление профессиограммы -заполнение дневника самоконтроля -защита реферата -составление кроссворда -фронтальный опрос -контрольное тестирование -составление комплекса упражнений -оценивание практической работы -тестирование -демонстрация комплекса ОРУ -сдача контрольных нормативов -сдача нормативов ГТО -выполнение упражнений на дифференцированном зачете.</p>

Фонд оценочных средств для входного, рубежного контроля, промежуточной аттестации, текущего контроля

1. Фонд оценочных средств для входного контроля (физические нормативы)

Физические нормативы

1. Назначение физических нормативов

«Входной контроль» проводится в начале учебного года.

Задачи проведения диагностической работы:

- определить уровень усвоения содержания образования по учебному предмету «Физическая культура»;
- предоставить подросткам возможность самореализации в учебной деятельности;
- определить уровень физической подготовленности;
- определить пути совершенствования преподавания курса «Физическая культура» на уровне среднего профессионального образования.

2. Характеристика фонда оценочных средств

- 1.– обучающийся должен выполнить 5 нормативных зачётов на оценку 5 (отлично).
- 2.– обучающийся должен выполнить 5 нормативных зачётов на оценку 4 (хорошо).
- 3.– обучающийся должен выполнить 5 нормативных зачётов на оценку 3 (удовлетворительно).

3. План работы

Обучающиеся выполняют оценочные мероприятия:

-сдача нормативов ГТО

- 1.– обучающийся должен выполнить 5 нормативных зачётов на оценку 5 (отлично).
- 2.– обучающийся должен выполнить 5 нормативных зачётов на оценку 4 (хорошо).
- 3.– обучающийся должен выполнить 5 нормативных зачётов на оценку 3 (удовлетворительно).

-сдача контрольных нормативов

- 1.– обучающийся должен выполнить 5 нормативных зачётов на оценку 5 (отлично).
- 2.– обучающийся должен выполнить 5 нормативных зачётов на оценку 4 (хорошо).
- 3.– обучающийся должен выполнить 5 нормативных зачётов на оценку 3 (удовлетворительно).

-составление кроссворда

- 1-обучающийся должен составить кроссворд из 15 слов на оценку 5(отлично)
- 2-обучающийся должен составить кроссворд из 13слов на оценку 4(хорошо)
- 3-обучающийся должен составить кроссворд из 11 слов на оценку 3(удовлетворительно)

-составление терминов, либо кроссворда

- 1-обучающийся должен составить кроссворд или написать термины из 15 слов на оценку 5(отлично)
- 2-обучающийся должен составить кроссворд или написать термины из 13слов на оценку 4(хорошо)
- 3-обучающийся должен составить кроссворд или написать термины из 11 слов на оценку 3(удовлетворительно)

-контрольное тестирование

- «Отлично» – выполнение тестового норматива полностью
«Хорошо» – выполнения тестового норматива на 80-70%
«Удовлетворительно» – выполнения тестового норматива на 50-60%
«Неудовлетворительно» – невыполнение тестового норматива и ниже 50%

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Курс	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Силовые	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	1	30	25	20	15	10	8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	1	7,3	8,0	8,2	8,4	9,3	9,7
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	1	215	210	200	200	190	180
4	Скоростно-силовые	Подъем туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 60 с.)	1	42	40	37	47	45	42
5	Скоростные	Прыжок на скакалке, 60 секунд	1	110	100	90	120	110	100

2. Фонд оценочных средств для рубежного контроля (1 и 2 семестры)

1. Назначение тестового норматива

Тестовый норматив предназначен для оценки физической подготовленности обучающихся СПО за период сентябрь-октябрь (в 1 семестре) и январь – март (во 2 семестре).

Задачи проведения физического норматива:

- определить уровень усвоения содержания образования по учебному предмету «Физическая культура»;
- определить уровень физической подготовленности обучающихся;
- определить пути совершенствования преподавания курса «Физическая культура».

Рубежный контроль (1 семестр)

-физический норматив

-защита реферата

Темы рефератов:

- 1.История возникновения и развития физического воспитания.
- 2.История олимпийского движения в России.
- 3.Система физического воспитания в современной России.
- 4.Цель и задачи физического воспитания студентов.
- 5.Принципы физической культуры.
- 6.Нормативно-правовые акты комплекса ГТО.
- 7.Виды испытаний (тесты) и нормативы комплекса ГТО (6 ступень).
- 8.Требования комплекса ГТО к оценке уровня знаний и умений в области ФК и спорта
- 9.История комплекса ГТО.
- 10.Знаки отличия комплекса ГТО и порядок награждения.
- 11.Спорт в жизни студенческой молодежи.

Критерии оценивания.

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: 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.

Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите 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.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка 1 – реферат выпускником не представлен.

-фронтальный опрос

1. Что произойдет со соревновательным результатом легкоатлета, если при старте он осуществит «фальстарт»?

Ответ: Результат выступающего спортсмена не будет засчитан.

2. В чем сходство и различие спринтера и стайера?

Ответ: Сходства: оба спортсмена занимаются беговыми дисциплинами легкой атлетики.
Различия: спринтер бежит на малые дистанции, а стайер на длинные дистанции.

3. Чем отличается баскетбольный и волейбольный мячи? И почему нельзя проводить взаимозамену их в спортивных дисциплинах?

Ответ: Отличаются мячи в массе и выполненном материале. Таким образом при взаимозамене мячей спортивные и игровые элементы не смогут быть выполнены.

4. Почему судья на матчевых встречах использует преимущественно жесты?

Ответ: язык жестов в отдельных спортивных дисциплинах един для всех, вне зависимости от государственного языка.

5. Для чего во время тренировочного занятия спортсмены пьют воду?

Ответ: Во время тренировочного занятия спортсмен теряет повышенное количество жидкости с потом и дыханием, по этому спортсмен должен пить повышенное количество воды.

6. Укажите важные свойства воды для человека.

Ответ: Вода поддерживает стабильность температуры тела человека, участвует в поддержании формы клеток, помогает избавлять организму от продуктов распада.

7. В каких случаях используют игровой метод в физической культуре?

Ответ: игровой метод используют для «сыгрывания команды», для совершенствования приобретённых навыков.

8. Какие условия необходимы развития физического качества ловкость?

Ответ: регулярные тренировочные занятия и правильно подобранный тренировочный процесс.

9. Какое значение имеет соревновательный метод в подготовке спортсмена?

Ответ: Соревновательный метод используют для сопоставления сил, занимающихся в условиях упорядоченного соперничества.

10. Какое влияние оказывают регулярные занятия физической культурой на организм студента?

Ответ: Физкультура и спорт тренируют наши мышцы, систему кровообращения, силу, выносливость организма, положительно влияют на иммунитет, состояние здоровья, молодость и красоту, сохраняют способность к труду и активному образу жизни.

11. Чем объяснить повышенное выделение пота у человека при выполнении упражнений повышенной интенсивности?

Ответ: Организм человека, за счёт повышенного выделения пота, таким образом охлаждается.

12. Как изменится температура тела человека при выполнении упражнений средней и высокой интенсивности?

Ответ: Температура человека повысится.

- 1-обучающийся должен ответить на 12 вопросов на оценку 5(отлично)
- 2-обучающийся должен ответить на 9 вопросов на оценку 4(хорошо)
- 3-обучающийся должен ответить на 6 вопросов на оценку 3(удовлетворительно)

- защита презентации \ доклад-презентация

Структура: 1. Титульный лист

- 2. Содержание.
- 3. Актуальность проекта.
- 4. Цель проекта.
- 5. Задачи проекта.
- 6. Основная информация по теме проекта.
- 7. Выводы или заключение.
- 8. Список использованных источников информации.

Оформление слайдов: Стиль 1. Соблюдение единого стиля оформления. 2. Вспомогательная информация не должна преобладать над основной информацией (текст, рисунок). Фон 1. Выбор для фона более холодных тонов (синий, зеленый).

Использование цвета 1. Использование на одном слайде не более трех цветов: для фона, для заголовков, для текста. 2. Выбор контрастных цветов для фона и текста слайда.

Анимационные эффекты 1. Использование возможностей компьютерной анимации для представления информации на слайде. 2. Не злоупотребление анимационными эффектами, чтобы не отвлекать внимание от содержания на слайде.

Представление информации

Содержание информации 1. Использование коротких слов и предложений. 2. Минимизация предлогов, наречий, прилагательных. 3. Привлечение внимания аудитории.

Расположение информации на странице 1. Предпочтительно горизонтальное расположение информации. 2. Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. 3. Если на слайде картинка, надпись должна располагаться под ней.

Способы выделения информации 1. Рамки, границы, заливки. 2. Разные цвета шрифтов, штриховки, заливки. 3. Рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.

Виды слайдов 1. Для обеспечения разнообразия следует использовать различные виды слайдов: а) с текстом; б) с таблицами; в) с диаграммами

1-обучающийся должен составить презентацию из 15 слайдов на оценку 5(отлично)

2-обучающийся должен составить презентацию из 13 слайдов на оценку 4(хорошо)

3-обучающийся должен составить кроссворд из 11 слайдов на оценку 3(удовлетворительно)

- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных особенностей

«Отлично» – составление комплекса упражнений полностью

«Хорошо» – составление комплекса упражнений на 80-70%

«Удовлетворительно» – составление комплекса упражнений на 50-60%

«Неудовлетворительно» – составление комплекса упражнений ниже 50%

Рубежный контроль (2 семестр)

-физический норматив

-составление профессиограммы

1.сформировать представление об основных психологических признаках профессиональной деятельности как обобщенных качествах, характеризующих виды профессионального труда, вырабатывать умение анализировать профессиональную деятельность на основе указанных признаков.

2.способствовать развитию интереса к будущей профессии.

3.содействовать воспитанию, трудолюбию, стремлению к будущей профессии.

Структура: 1. Титульный лист

2. Содержание.
3. Актуальность проекта.
4. Цель проекта.
5. Задачи проекта.
6. Основная информация по теме проекта.
7. Выводы или заключение.
8. Список использованных источников информации.

Оформление слайдов: Стиль 1. Соблюдение единого стиля оформления. 2. Вспомогательная информация не должна преобладать над основной информацией (текст, рисунок). Фон 1. Выбор для фона более холодных тонов (синий, зеленый).

Использование цвета 1. Использование на одном слайде не более трех цветов: для фона, для заголовков, для текста. 2. Выбор контрастных цветов для фона и текста слайда.

Анимационные эффекты 1. Использование возможностей компьютерной анимации для представления информации на слайде. 2. Не злоупотребление анимационными эффектами, чтобы не отвлекать внимание от содержания на слайде.

Представление информации

Содержание информации 1. Использование коротких слов и предложений. 2. Минимизация предлогов, наречий, прилагательных. 3. Привлечение внимания аудитории.

Расположение информации на странице 1. Предпочтительно горизонтальное расположение информации. 2. Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. 3. Если на слайде картинка, надпись должна располагаться под ней.

Способы выделения информации 1. Рамки, границы, заливки. 2. Разные цвета шрифтов, штриховки, заливки. 3. Рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.

Виды слайдов 1. Для обеспечения разнообразия следует использовать различные виды слайдов: а) с текстом; б) с таблицами; в) с диаграммами

1-обучающийся должен составить презентацию из 11 слайдов на оценку 5 (отлично)

2-обучающийся должен составить презентацию из 9 слайдов оценку 4 (хорошо)

3-обучающийся должен составить комплекс из 7 слайдов на оценку 3 (удовлетворительно)

-заполнение дневника самоконтроля

«Отлично» – заполнение дневника самоконтроля полностью

«Хорошо» – заполнение дневника самоконтроля на 80-70%

«Удовлетворительно»- заполнение дневника самоконтроля на 50-60%

«Неудовлетворительно» – заполнение дневника самоконтроля ниже 50%

- выполнение самостоятельной работы

«Отлично» – выполнение самостоятельной работы полностью

«Хорошо» – выполнение самостоятельной работы на 80-70%

«Удовлетворительно» выполнение самостоятельной работы на 50-60%

«Неудовлетворительно» – выполнение самостоятельной работы ниже 50%

Критерии оценочных средств

«Отлично» – выполнение тестового норматива полностью

«Хорошо» – выполнения тестового норматива на 80-70%

«Удовлетворительно» – выполнения тестового норматива на 50-60%

«Неудовлетворительно» – невыполнение тестового норматива и ниже 50%

3. Фонд оценочных средств (ОКР и дифференцированный зачет)

Дифференцированный зачёт (1,2 семестр)

1. Назначение дифференцированного зачёта

Дифференцированный зачёт предназначен для оценки физических качества обучающихся СПО.

Задача проведения дифференцированного зачёта:

- определить уровень усвоения содержания образования по учебному предмету «Физическая культура»;
- определить уровень физической подготовленности обучающихся

2. Характеристика фонда оценочных средств дифференцированный зачёт

Задание состоит из трёх упражнений. (приседание, отжимание, подъём туловища из положения лёжа на спине)

На выполнение тестового норматива отводится 5 минут, из которых время на отдых выбирает обучающийся самостоятельно. Для выполнения заданий требуется гимнастический коврик и секундомер. Учитываются только правильно выполненные повторения упражнений.

3. План дифференцированного зачёта

Обучающиеся выполняют оценочные мероприятия:

-составление комплекса упражнений

- 1-обучающийся должен составить комплекс из 15 упражнений на оценку 5 (отлично)
- 2-обучающийся должен составить комплекс из 13 упражнений на оценку 4 (хорошо)
- 3-обучающийся должен составить комплекс из 11 упражнений на оценку 3 (удовлетворительно)

-оценивание практической работы

- 1.- «Отлично» обучающийся имеет 100% посещение занятий уроков ФК, выполняет все требования преподавателя, выполняет все тестовые нормативы
- 2.- «Хорошо» обучающийся имеет 99-89% посещений занятий уроков ФК, выполняет все требования преподавателя, выполняет все тестовые нормативы
- 3.- «Удовлетворительно» обучающийся имеет 89-69% посещений занятий уроков ФК, выполняет все требования преподавателя, выполняет все тестовые нормативы
- 4.- «Неудовлетворительно» обучающийся имеет посещений занятий уроков ФК ниже 50 %, не выполняет все требования преподавателя, не выполняет все тестовые нормативы

-тестирование

- «Отлично» – выполнение тестового норматива полностью
- «Хорошо» – выполнения тестового норматива на 80-70%
- «Удовлетворительно» – выполнения тестового норматива на 50-60%
- «Неудовлетворительно» – невыполнение тестового норматива и ниже 50%

-демонстрация комплекса ОРУ

- 1-обучающийся должен продемонстрировать комплекс из 15 упражнений на оценку 5 (отлично)
- 2-обучающийся должен продемонстрировать комплекс из 13 упражнений на оценку 4 (хорошо)

3-обучающийся должен продемонстрировать комплекс из 11 упражнений на оценку 3(удовлетворительно)

-выполнение упражнений на дифференцированном зачете.

Задание состоит из трёх упражнений (приседание, отжимание, подъём туловища из положения лёжа на спине)

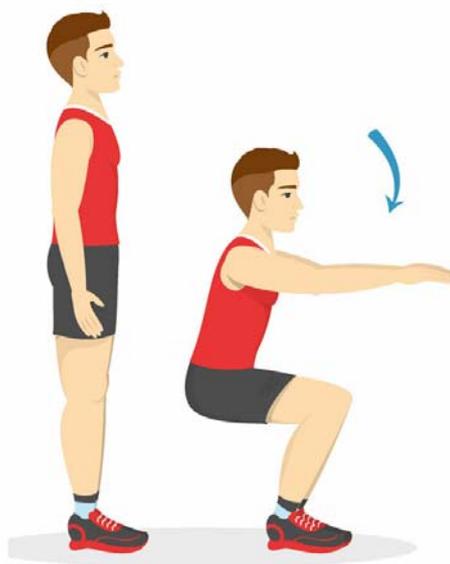
На выполнение тестового норматива отводится 5 минут, из которых время на отдых выбирает обучающийся самостоятельно. Для выполнения заданий требуется гимнастический коврик и секундомер. Учитываются только правильно выполненные повторения упражнений.

Приседания

Задание: приседание за 60 секунд. В верхней точке упражнения коленные и тазобедренные суставы выпрямлены. В нижней точке упражнения передняя сторона бедра параллельна полу.

Норматив:

1. Юноши: 45 раз;
2. Девушки: 40 раз.



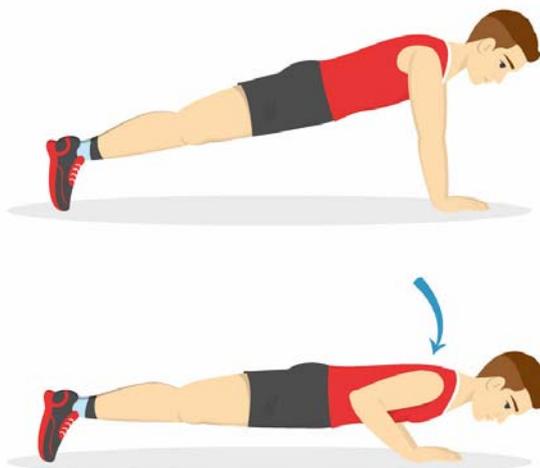
Отжимания

Задание: отжимания за 60 секунд. В верхней точке упражнения руки выпрямлены, спина, таз, ноги формируют прямую линию. В нижней точке упражнения руки согнуты в локтевых суставах на 90 градусов, спина, таз, ноги формируют прямую линию.

Постановка рук: руки в стороны, перпендикулярно туловищу (крестом).

Норматив:

1. Юноши: 35 раз;
2. Девушки: 25 раза.



Подъём туловища из положения лёжа на спине (пресс)

Задание: пресс за 60 секунд. В нижней точке упражнения ноги согнуты (как удобно), лопатки лежат на полу, руки в «замок» и находятся за головой. В верхней точке упражнения ноги согнуты (как удобно), локтевые суставы касаются бёдер, руки в «замок» и находятся за головой.

Норматив:

1. Юноши: 42 раз;
2. Девушки: 45 раз.



4 Фонд оценочных средств для текущего контроля

(устный опрос, практические работы, практические задания, проблемные задания, индивидуальные задания, написание эссе и другие формы контроля)

1. Критерии оценивания обучающегося

Обучающейся оценивается в соответствии с достижениями предметных и метапредметных образовательных результатов по следующим критериям: физическая подготовленность, правильность выполнения упражнений, знания техники безопасности на уроках физической культуры. Отметка по пятибалльной шкале выставляется в соответствии с критериями, представленными таблице:

Отметка	Уровень достижения образовательных результатов	Критерии и показатели
5 (отлично)	<i>Высокий</i>	-обучающийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока. -обучающийся имеет 100-80% посещения уроков физической культуры, при этом выполняет двигательную активность на уроках и все требования и команды

		<p>преподавателя;</p> <p>– выполнение всех физических нормативов с высоким показателем физической подготовленности.</p>
<p>4 (хорошо)</p>	<p><i>Средний</i></p>	<p>-обучающийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.</p> <p>- обучающийся имеет 79-50% посещения уроков физической культуры, при этом выполняет двигательную активность на уроках и все требования и команды преподавателя;</p> <p>– выполнение всех физических нормативов со средним показателем физической подготовленности.</p>
<p>3 (удовлетворительно)</p>	<p><i>Ниже среднего</i></p>	<p>-обучающийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.</p> <p>-обучающийся имеет 49-30% посещения уроков физической культуры, при этом выполняет двигательную активность на уроках и все требования и команды преподавателя;</p> <p>– выполнение всех физических нормативов с ниже среднего уровнем показателей физической подготовленности.</p>
<p>2 (неудовлетворительно)</p>	<p><i>Низкий</i></p>	<p>обучающийся не имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.</p> <p>-обучающийся имеет 29% и менее посещения уроков физической культуры, не выполняет двигательную активность на уроках и все требования и команды преподавателя;</p>

		– выполнение всех физических нормативов с низким уровнем показателем физической подготовленности.
1 (плохо)	<i>Обучающийся показывает несформированность образовательных результатов</i>	Обещающийся не посещает уроков физической культуры

Практические работы по Физической культуре

Практическая работа № 1 Бег на 30м, челночный бег.

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств.

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3 Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4,ОК8

Практическая работа №2. Прыжки с места в длину. Прыжки с места в высоту, выпрыгивания.

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств.

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4,ОК8

Практическая работа №3 Техника бега на короткие дистанции. Бег на выносливость.

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств.

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4,ОК8

Практическая работа №4 Техника низкого старта и стартового разбега. Низкий и высокий старт.

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств.

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3 Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4,ОК8

Практическая работа №5 Техника бега на короткие дистанции. Тест бега на 30 м с высокого старта (на результат).

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств.

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3 Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4,ОК8

Практическая работа №6 Специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Развитие выносливости – медленный бег до 8 мин. Подготовка к сдаче контрольного теста – прыжок с места в длину

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств.

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3 Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4,ОК8

Практическая работа №7 Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Техника прыжка в длину с места. Техника бега на средние дистанции – медленный бег до 9 мин.

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств.

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.
3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4,ОК8

Практическая работа №8 Техника прыжка в длину с разбега Сдача контрольного теста – прыжок с места в длину

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств.

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.
3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4,ОК8

Практическая работа №9 Развитие физических качеств быстрота, выносливость.

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств.

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.
3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4,ОК8

Практическая работа №10. Развитие физических качеств быстрота, сила, гибкость.

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств.

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.
3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4,ОК8

Практическая работа №11. Прием контрольных нормативов бега на 1000-2000 м (без учета времени).

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств.

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4,ОК8

Практическая работа №12 Правила игры в волейбол и правила безопасности при игре в волейбол на занятиях. Обучение: техника игры в нападении. Стойка волейболиста и передвижение по площадке

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств и навыков в волейболе.

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4,ОК8

Практическая работа №13 Обучение технике верхней и нижней передачи двумя руками

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств и навыков в волейболе.

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4,ОК8

Практическая работа №14 Обучение приема и передачи мяча сверху

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств и навыков в волейболе.

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4,ОК8

Практическая работа №15 Обучение нижней прямой подачи

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств и навыков в волейболе.

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4,ОК8

Практическая работа №16 Обучение верхней прямой подачи.

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств и навыков в волейболе..

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4,ОК8

Практическая работа №17 Основные комплексы упражнений для производственной гимнастики.

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств.

Задачи работы:

2. Составление комплексов упражнений для производственной гимнастики.

3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4,ОК8

Практическая работа №18 Обучение техники ведения и передачи мяча в движении.

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств и навыков в баскетболе.

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.
3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4,ОК8

Практическая работа №19 Техника владения мячом. Обучение: ловля мяча, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой, ведение мяча.

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств и навыков в баскетболе.

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.
3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4,ОК8

Практическая работа №20 Повторение техники владения мячом, техника нападения (передвижения, прыжки, остановки).

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств и навыков в баскетболе.

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.
3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4,ОК8

Практическая работа №21 Техника защиты. Повторение техники нападения.

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств и навыков в баскетболе.

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.
- 3 Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4,ОК8

Практическая работа №22 Техника защиты. Повторение техники нападения.

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств и навыков в баскетболе.

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.
3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4,ОК8

Практическая работа №22 Техника защиты. Повторение техники нападения.

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств и навыков в баскетболе.

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.
3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4,ОК8

Практическая работа №23 Повторение и закрепление техники приема и передачи мяча снизу над собой..

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств и навыков в волейболе.

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.
3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4,ОК8

Практическая работа №24 Повторение и закрепление техники подачи мяча, введение мяча в игру.

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств и навыков в волейболе.

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.
3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4,ОК8

Практическая работа №25 Повторение техники игры в волейбол в нападении.

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств и навыков в волейболе.

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4,ОК8

Практическая работа №26 Совершенствование игры в волейбол в защите и нападении.

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств и навыков в волейболе.

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4,ОК8

Практическая работа №27 Совершенствование техники игры в волейбол..

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств и навыков в волейболе.

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4,ОК8

Практическая работа №28 Совершенствование техники игры в волейбол.

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств и навыков в волейболе.

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4,ОК8

Практическая работа №29 Комплекс упражнений для развития верхнего плечевого пояса.

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств и навыков.

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4,ОК8

Практическая работа №30 Сдача контрольных нормативов. Отжимания за 60 секунд. Подтягивания на перекладине

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств и навыков.

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4,ОК8

Практическая работа №31 Комплекс упражнения для развития мышц брюшного пресса. Сдача контрольного норматива. Подъем туловища из положения лёжа на спине за 60 секунд

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств и навыков.

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3 Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4,ОК8

Практическая работа № 32 Комплекс упражнений для развития физического качества гибкость. Сдача контрольного норматива – наклон.

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств и навыков.

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.
3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта

Формируемые компетенции: ОК4, ОК8

Практическая работа № 33 . Комплекс упражнений для развития силы мышц ног. Сдача контрольного норматива. Приседания за 60 секунд.

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств и навыков.

Задачи работы:

2. Подготовка к сдаче норм ГТО.
3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4, ОК8

Практическая работа № 34 . Применение методов самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности.

Цель работы:

1 Развитие основных физических качеств и навыков.

Задачи работы:

2. Изучить методы и оценки самоконтроля умственной и физической работоспособности.
3. Сформировать у обучающихся умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Формируемые компетенции: ОК4, ОК8