Министерство образования Самарской области

АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "ИНСТИТУТ НАПРАВО.РУ"

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора
от 09.02.2024г. № 006/13/с

Воробьев К.А.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ООО.01.09 Физическая культура

Специальность 25.02.08
Эксплуатация беспилотных авиационных систем

Квалификация: оператор беспилотных летательных аппаратов
Очная форма обучения
На базе основного общего образования
Срок получения образования: 3 года 10 месяцев

Тольятти, 2024г.

1. Паспорт фонда оценочных средств

Фонд предназначен для текущего контроля и промежуточной аттестации по СОО.01.09 «Физическая культура» программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 25.02.08 «Эксплуатация беспилотных авиационных систем». Квалификация

— оператор беспилотных летательных аппаратов.

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.01.2023 № 2 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем».

Показатель	**Академические часы**
Общий объём	78
Учебные занятия и практическая подготовка	78
Самостоятельная работа	0
Промежуточная аттестация	0
Обязательная часть	78
Вариативная часть	0

Дифференцированный зачёт (семестр 1, 2).

2. Планируемые результаты и контроль

Раздел / тема	Проверяемый результат	Оценочное средство
Введение	Умение решать учебные задачи по теме «Введение» и обосновывать полученный результат.	Тематический банк; практическое задание; промежуточная аттестация.
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни» и обосновывать полученный результат.	Тематический банк; практическое задание; промежуточная аттестация.
Тема 2.4 Техника спортивной ходьбы и прыжка	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 2.4 Техника спортивной ходьбы и прыжка» и обосновывать полученный результат.	Тематический банк; практическое задание; промежуточная аттестация.
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и» и обосновывать полученный результат.	Тематический банк; практическое задание; промежуточная аттестация.
Тема 2.5. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 2.5. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой» и обосновывать полученный результат.	Тематический банк; практическое задание; промежуточная аттестация.
Тема 2.6 Профессионально -прикладная физическая подготовка	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 2.6 Профессионально -прикладная физическая подготовка» и обосновывать полученный результат.	Тематический банк; практическое задание; промежуточная аттестация.

Раздел / тема	Проверяемый результат	Оценочное средство
Тема 3.1 Техника лыжных ходов	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 3.1 Техника лыжных ходов» и обосновывать полученный результат.	Тематический банк; практическое задание; промежуточная аттестация.
Тема 3.2 Техника спусков и подъемов	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 3.2 Техника спусков и подъемов» и обосновывать полученный результат.	Тематический банк; практическое задание; промежуточная аттестация.
Тема 4.2 Баскетбол	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 4.2 Баскетбол» и обосновывать полученный результат.	Тематический банк; практическое задание; промежуточная аттестация.
Тема 3.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 3.4 Профессионально- прикладная физическая подготовка» и обосновывать полученный результат.	Тематический банк; практическое задание; промежуточная аттестация.

Раздел / тема	Проверяемый результат	Оценочное средство
Тема 5.1 Развитие силовых физических качеств	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 5.1 Развитие силовых физических качеств» и обосновывать полученный результат.	Тематический банк; практическое задание; промежуточная аттестация.

3. Условия выполнения и оценивание

Тематический банк используется для текущего контроля по указанным темам. Промежуточная аттестация проводится по вариантам раздела «Промежуточная аттестация»; тематические вопросы не образуют дополнительных экзаменов.

Работа выполняется самостоятельно. Разрешены выданное условие, средства письма, непрограммируемый калькулятор для расчётов; компьютер и программные средства — в заданиях на создание электронного продукта. При анализе нормативных документов разрешены официальные тексты указанных актов. Готовые чужие решения не используются.

Расчётные и письменные варианты: 90 минут; устная защита результата — до 15 минут. Для физической культуры время практической демонстрации — до 20 минут с индивидуально допустимой нагрузкой. Для индивидуального проекта продукт готовится в пределах часов рабочей программы, защита — до 15 минут. Изменения регламента для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья учитывают индивидуальные потребности.

При критическом нарушении безопасности выполнение прекращается, итог соответствующего задания и аттестационной процедуры — «неудовлетворительно» независимо от суммы баллов. Критические нарушения: создание угрозы травмы, работа с неисправным или неразрешённым оборудованием, самовольное включение, выполнение запрещённого полёта, сокрытие опасного дефекта. Опасные действия не воспроизводятся на людях или реальном аппарате ради проверки.

4. Тематический контроль

1. Пояснительная записка В результате освоения учебного предмета БД.09 Физическая культура обучающийся должен обладать следующими умениями и знаниями, которые формируют элементы общих и профессиональных компетенций согласно ФГОС СПО по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем, а также способствуют достижению личностных результатов. В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

основы здорового образа жизни. уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Изучение учебной дисциплины направлено на:

1. Формирование общих и профессиональных компетенций: ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ПК.1.7.Организовывать и осуществлять транспортировку и хранение беспилотных воздушных судов самолетного типа ПК

2.7 Организовывать и осуществлять транспортировку и хранение беспилотных воздушных судов вертолетного типа. ПК 3.7 Организовывать и осуществлять транспортировку и хранение беспилотных воздушных судов смешанного типа. Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является зачет (1 семестр), Тематическая контрольная работа (2 семестр).

2. Оценка освоения учебного предмета.

2.1. Текущий контроль освоения УП.

1 зачет

1. Техника безопасности на занятиях физической культуры.

2. Физические качества и их характеристики.

3. Физическое качество – сила. Способы развития.

4. Физическое качество – выносливость. Способы развития.

5. Физическое качество – быстрота. Способы развития.

6. Физическое качество – гибкость. Способы развития.

7. Физическое качество – ловкость. Способы развития.

8. Олимпийские игры. История. Современность.

9. Легкая атлетика и ее виды. История. Современность.

10. Футбол. История. Современность.

11. Волейбол. История. Современность.

12. Баскетбол. История. Современность.

13. Плавание. История. Современность.

Развернутый ответ на вопрос – зачтено.

2.2.1. Вопросы для подготовки к зачету

1. Техника безопасности на занятиях физической культуры.

2. Физические качества и их характеристики.

3. Физическое качество – сила. Способы развития.

4. Физическое качество – выносливость. Способы развития.

5. Физическое качество – быстрота. Способы развития.

6. Физическое качество – гибкость. Способы развития.

7. Физическое качество – ловкость. Способы развития.

8. Олимпийские игры. История. Современность.

9. Легкая атлетика и ее виды. История. Современность.

10. Футбол. История. Современность.

11. Волейбол. История. Современность.

12. Баскетбол. История. Современность.

13. Плавание. История. Современность.

14. Гиподинамия. Проблемы и решения в современном обществе.

15. Гипокинезия. Проблемы и решения в современном обществе.

16. Дыхательная гимнастика.

17. Здоровый образ жизни. Как вы его видите.

18. Вредные привычки: алкоголь. Его влияние на здоровье человека.

19. Вредные привычки: табакокурение. Его влияние на здоровье человека.

20. Вредные привычки: наркотики. Их влияние на здоровье человека.

21. Российский спорт и его достижения.

22. Беговые дистанции в легкой атлетике.

23. Нормативы прыжков и метания в легкой атлетике.

24. Достижения спортсменов Самарской области.

25. Гигиена и питание.

Критерии оценивания устного ответа: отметка «5» - дан развернутый точный ответ без ошибок и неточностей, ответил точно и грамотно на дополнительные вопросы. отметка «4»

при ответе на вопрос допущены несущественные неточности, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. отметка «3» - дан правильный ответ только на часть вопроса и на часть дополнительных вопросов. отметка «2» - дан ответ с грубой ошибкой, не дан ответ на дополнительные вопросы.

2.2.2. Билеты для проведения дифференцированного зачета.

25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем БД.09 Физическая культура Тематическая контрольная работа. Проверяемые компетенции ОК.01, ОК.04, ОК.08, ПК.

1.7, ПК 2.7, ПК 3.7 Билет №1

1. Техника безопасности на уроках физической культуры

2. Пробежать 60-метровую дистанцию в соответствии с нормами ГТО по возрасту

3. Баскетбол: ведение мяча и бросок в кольцо

Преподаватель _____ Рыбников В.В. Председатель ПЦК _____ Дьякова К.И.

25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем БД.09 Физическая культура Тематическая контрольная работа. Проверяемые компетенции ОК.01, ОК.04, ОК.08, ПК.

1.7, ПК 2.7, ПК 3.7 Билет №2

1. Физические качества и их характеристики.

2. Прыжок в длину с места в соответствии с нормами ГТО по возрасту.

3. Баскетбол: правила судейства игры. Преподаватель _____ Рыбников В.В.

Председатель ПЦК _____ Дьякова К.И.

25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем БД.09 Физическая культура Тематическая контрольная работа. Проверяемые компетенции ОК.01, ОК.04, ОК.08, ПК.

1.7, ПК 2.7, ПК 3.7 Билет №3

1. Физическое качество – сила. Способы развития.

2.Метание гранаты на дальность в соответствии с нормами ГТО по возрасту

3. Волейбол: прием мяча в парах Преподаватель _____ Рыбников В.В. Председатель ПЦК _____ Дьякова К.И.

25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем БД.09 Физическая культура Тематическая контрольная работа. Проверяемые компетенции ОК.01, ОК.04, ОК.08, ПК.

1.7, ПК 2.7, ПК 3.7 Билет №4

1. Физическое качество – выносливость. Способы развития.

2. Подтягивание и отжимание в соответствии с нормами ГТО по возрасту

3. Волейбол: подача мяча на точность Преподаватель _____ Рыбников В.В. Председатель ПЦК _____ Дьякова К.И.

25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем БД.09 Физическая культура Тематическая контрольная работа. Проверяемые компетенции ОК.01, ОК.04, ОК.08, ПК.

1.7, ПК 2.7, ПК 3.7 . Билет №5

1. Физическое качество – быстрота. Способы развития.

2. Упражнения на гибкость в соответствии с нормами ГТО по возрасту

3. Волейбол: учебная двусторонняя игра Преподаватель _____ Рыбников В.В.

25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем БД.09 Физическая культура Тематическая контрольная работа. Проверяемые компетенции ОК.01, ОК.04, ОК.08, ПК.

1.7, ПК 2.7, ПК 3.7 Билет №6

1. Физическое качество – гибкость. Способы развития.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу в соответствии с нормами ГТО по возрасту

3. Бадминтон: подачи Преподаватель _____ Рыбников В.В. Председатель ПЦК _____ Дьякова К.И.

25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем БД.09 Физическая культура Тематическая контрольная работа. Проверяемые компетенции ОК.01, ОК.04, ОК.08, ПК.

1.7, ПК 2.7, ПК 3.7 Билет №7

1. Физическое качество – ловкость. Способы развития.

2. Кросс 2 (3) тысячи метров в соответствии с нормами ГТО по возрасту

3. Бадминтон: учебная игра Преподаватель _____ Рыбников В.В. Председатель ПЦК _____ Дьякова К.И.

25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем БД.09 Физическая культура Тематическая контрольная работа. Проверяемые компетенции ОК.01, ОК.04, ОК.08, ПК.

1.7, ПК 2.7, ПК 3.7 Билет №8

1. Олимпийские игры. История. Современность.

2. Кросс 3(2) тысячи метров в соответствии с нормами ГТО по возрасту

3. Комплекс утренней гимнастики Преподаватель _____ Рыбников В.В. Председатель ПЦК _____ Дьякова К.И.

25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем БД.09 Физическая культура Тематическая контрольная работа. Проверяемые компетенции ОК.01, ОК.04, ОК.08, ПК.

1.7, ПК 2.7, ПК 3.7 Билет №9

1. Легкая атлетика и ее виды. История. Современность.

2. Челночный бег 3х10 метров в соответствии с нормами ГТО по возрасту

3. Комплекс упражнений силовой подготовки.

Преподаватель _____ Рыбников В.В. Председатель ПЦК _____ Дьякова К.И.

25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем БД.09 Физическая культура Тематическая контрольная работа. Проверяемые компетенции ОК.01, ОК.04, ОК.08, ПК.

1.7, ПК 2.7, ПК 3.7 Билет №10

1. Футбол. История. Современность.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу в соответствии с нормами ГТО по возрасту

3. Комплекс на развитие силы ног на тренажере

Преподаватель _____ Рыбников В.В. Председатель ПЦК _____ Дьякова К.И.

25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем БД.09 Физическая культура Тематическая контрольная работа. Проверяемые компетенции ОК.01, ОК.04, ОК.08, ПК.

1.7, ПК 2.7, ПК 3.7 Билет №11

1. Волейбол. История. Современность.

2. Подтягивание на перекладине в соответствии с нормами ГТО по возрасту

3. Комплекс упражнений для брюшного пресса

Преподаватель _____ Рыбников В.В. Председатель ПЦК _____ Дьякова К.И.

25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем БД.09 Физическая культура Тематическая контрольная работа. Проверяемые компетенции ОК.01, ОК.04, ОК.08, ПК.

1.7, ПК 2.7, ПК 3.7 Билет №12

1. Баскетбол. История. Современность.

2. Поднимание туловища за 1 минуту в соответствии с нормами ГТО по возрасту

3. Футбол: ведение мяча и передача партнеру

Преподаватель _____ Рыбников В.В. Председатель ПЦК _____ Дьякова К.И.

25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем БД.09 Физическая культура Тематическая контрольная работа. Проверяемые компетенции ОК.01, ОК.04, ОК.08, ПК.

1.7, ПК 2.7, ПК 3.7 Билет №13

1. Плавание. История. Современность.

2. Бег на 30 метров в соответствии с нормами ГТО по возрасту

3. Футбол: удар по воротам

Преподаватель _____ Рыбников В.В. Председатель ПЦК _____ Дьякова К.И.

25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем БД.09 Физическая культура Тематическая контрольная работа. Проверяемые компетенции ОК.01, ОК.04, ОК.08, ПК.

1.7, ПК 2.7, ПК 3.7 Билет №14

1. Гиподинамия. Проблемы и решения в современном обществе.

2. Прохождение дистанции на лыжах в соответствии с нормами ГТО по возрасту

3. Футбол: учебная игра и судейство

Преподаватель _____ Рыбников В.В. Председатель ПЦК _____ Дьякова К.И.

25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем БД.09 Физическая культура Тематическая контрольная работа. Проверяемые компетенции ОК.01, ОК.04, ОК.08, ПК.

1.7, ПК 2.7, ПК 3.7 Билет №15

1. Гипокинезия. Проблемы и решения в современном обществе.

2. Бег на 100 метров в соответствии с нормами ГТО по возрасту.

3. Комплекс утренней гимнастики

Преподаватель _____ Рыбников В.В. Председатель ПЦК _____ Дьякова К.И.

25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем БД.09 Физическая культура Тематическая контрольная работа. Проверяемые компетенции ОК.01, ОК.04, ОК.08, ПК.

1.7, ПК 2.7, ПК 3.7 Билет №16

1. Дыхательная гимнастика.

2. Прыжки в длину с разбега в соответствии с нормами ГТО по возрасту

3. Бадминтон: подачи и двусторонняя игра

Преподаватель _____ Рыбников В.В. Председатель ПЦК _____ Дьякова К.И.

25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем БД.09 Физическая культура Тематическая контрольная работа. Проверяемые компетенции ОК.01, ОК.04, ОК.08, ПК.

1.7, ПК 2.7, ПК 3.7 Билет №17

1. Здоровый образ жизни. Как вы его видите.

2. Метание малого мяча на дальность в соответствии с нормами ГТО по возрасту

3. Спортивная эстафета

Преподаватель _____ Рыбников В.В. Председатель ПЦК _____ Дьякова К.И.

25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем БД.09 Физическая культура Тематическая контрольная работа. Проверяемые компетенции ОК.01, ОК.04, ОК.08, ПК.

1.7, ПК 2.7, ПК 3.7 Билет №18

1. Вредные привычки: алкоголь. Его влияние на здоровье человека

2. Бег на 30 метров в соответствии с нормами ГТО по возрасту

3. Бадминтон: игра в парах

Преподаватель _____ Рыбников В.В. Председатель ПЦК _____ Дьякова К.И.

25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем БД.09 Физическая культура Тематическая контрольная работа. Проверяемые компетенции ОК.01, ОК.04, ОК.08, ПК.

1.7, ПК 2.7, ПК 3.7 Билет №19

1. Вредные привычки: табакокурение. Его влияние на здоровье человека.

2. Бег на 100 метров в соответствии с нормами ГТО по возрасту

3. Футбол: удар по воротам

Преподаватель _____ Рыбников В.В. Председатель ПЦК _____ Дьякова К.И.

25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем БД.09 Физическая культура Тематическая контрольная работа. Проверяемые компетенции ОК.01, ОК.04, ОК.08, ПК.

1.7, ПК 2.7, ПК 3.7 Билет №20

1. Вредные привычки: наркотики. Их влияние на здоровье человека.

2. Прыжки в длину с места в соответствии с нормами ГТО по возрасту

3. Комплекс утренней гимнастики

Преподаватель _____ Рыбников В.В. Председатель ПЦК _____ Дьякова К.И.

Критерии оценивания 1 вопроса билета: отметка «5» - дан развернутый точный ответ без ошибок и неточностей, ответил точно и грамотно на дополнительные вопросы. отметка «4»

при ответе на вопрос допущены несущественные неточности, даны правильные ответы на

дополнительные вопросы. отметка «3» - дан правильный ответ только на часть вопроса и на часть дополнительных вопросов. отметка «2» - дан ответ с грубой ошибкой, не дан ответ на дополнительные вопросы. Критерии оценивания 2 задания билета: Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (возрастная группа от 16 до 17 лет)

Нормативы комплекса «Готов к труду и обороне»

Возрастная группа: 16–17 лет.

Обозначения знаков: б — бронзовый; с — серебряный; з — золотой.

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		б	с	з	б	с	з
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	ли бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за мин)	36	40	50	33	36	44
8	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02

Нормативы комплекса «Готов к труду и обороне»

Возрастная группа: 18–24 года.

Обозначения знаков: б — бронзовый; с — серебряный; з — золотой.

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		б	с	з	б	с	з
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,9	5,7	5,1
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	10,9	10,5	9,6
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	17,8	17,4	16,4
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	13.10	12.30	10.50
	или бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	12	18
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	32	44	10	12	17
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	8,0	7,7	7,1	9,0	8,8	8,2
6	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	270	290	320
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	170	180	195
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за мин)	33	37	48	32	35	43
8	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	14	17	21
9	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	-	-	-	21.00	19.40	18.10
	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	27.00	25.30	22.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19.15	18.30	17.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.00	25.00	22.00	-	-	-
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.25	1.15	1.00

Критерии оценивания 3 задания билета: отметка «5» - выставляется за уверенные глубокие знания правил игры, тактики, техники выполнения упражнения. отметка «4» - выставляется за нечеткое выполнение, совершение неточностей. отметка «3» - выставляется за неуверенные действия или допуск грубой ошибки отметка «2» - выставляется за плохое понимание и выполнение практического материала. Отметка за выполнение всех заданий билета ставится как среднеарифметическая.

3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы Основные источники

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2089967

2. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Просвещение, 2022. - 320 с. - ISBN 978-5-09-101691-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2090605

Дополнительные источники.

Филиппова, Ю. С. Физическая культура / Ю. С. Филиппова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство НИЦ ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-16-015948-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Знаниум [сайт]. — URL: https://znanium.com/catalog/document?id=418066 (дата обращения: 27.09.2023).

Интернет ресурсы: http://sport.minstm.gov.ru http://www.mossport.ru http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564

5. Промежуточная аттестация

Вариант 1

Условие. Составьте и продемонстрируйте комплекс разминки перед занятиями общей физической подготовкой: 6–8 упражнений, последовательность, дозировка, техника и признаки прекращения нагрузки. До выполнения сообщите преподавателю о самочувствии; используйте индивидуально разрешённый уровень нагрузки.

Представляемый результат: выполненная работа с ходом решения, проверкой и выводом; при устной защите — ответы на вопросы по собственному решению.

Ориентиры проверки. Постепенное повышение нагрузки, подготовка основных суставов и мышц, контролируемые движения и дыхание. Боль, головокружение, резкое ухудшение самочувствия требуют остановки и обращения за помощью. Нормативы не применяются без учёта медицинской группы.

Вариант 2

Условие. Разработайте план трёх самостоятельных занятий по 25 минут на неделю для обучающегося основной медицинской группы. Включите разминку, основную часть и восстановление; объясните самоконтроль и профилактику перегрузки.

Представляемый результат: выполненная работа с ходом решения, проверкой и выводом; при устной защите — ответы на вопросы по собственному решению.

Ориентиры проверки. Каждое занятие имеет три части и адекватную дозировку; нагрузка возрастает постепенно, предусмотрены отдых, контроль самочувствия и безопасное место.

Оцениваются грамотность плана и техника доступных упражнений, а не единая обязательная интенсивность.

Критерии промежуточной аттестации

Показатель	Баллы
Полнота выполнения обязательных действий и ответа	20
Правильность метода, расчётов и технического решения	35
Проверка результата и обоснование выводов	20
Оформление продукта и документации	15
Самостоятельность и ответы на вопросы	10

Каждый показатель оценивается от нуля до указанного максимума с фиксацией замечаний. 90–100 баллов — «отлично»; 75–89 — «хорошо»; 60–74 — «удовлетворительно»; менее 60

— «неудовлетворительно». При зачётной форме — «зачтено» при не менее 60 баллах и отсутствии невыполненного обязательного задания или критического нарушения безопасности.

6. Оценочный лист

Обучающийся / группа	_____
Компонент / вариант / дата	_____
Полнота, до 20	____
Правильность, до 35	____
Проверка и выводы, до 20	____
Оформление, до 15	____
Самостоятельность, до 10	____
Обязательные действия выполнены	Да / нет; замечания: _____
Критические нарушения безопасности	Нет / описание: _____
Итого / оценка	_____
Проверяющий / подпись	_____

Приложение. Тематический банк оценочных заданий

СОО.01.09 Физическая культура

Материалы предназначены для тематического контроля. Преподаватель выбирает задания по изученным темам. Оценка отдельного задания проводится по приведённым показателям; форма и порядок промежуточной аттестации установлены в основной части фонда.

Тема	Проверяемые действия	Материал
Введение	Анализ содержания, применение метода, обоснование и проверка результата.	Тематическое задание 1
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Анализ содержания, применение метода, обоснование и проверка результата.	Тематическое задание 2
Тема 2.4 Техника спортивной ходьбы и прыжка	Анализ содержания, применение метода, обоснование и проверка результата.	Тематическое задание 3

Тема	Проверяемые действия	Материал
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Анализ содержания, применение метода, обоснование и проверка результата.	Тематическое задание 4
Тема 2.5. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Анализ содержания, применение метода, обоснование и проверка результата.	Тематическое задание 5
Тема 2.6 Профессионально -прикладная физическая подготовка	Анализ содержания, применение метода, обоснование и проверка результата.	Тематическое задание 6
Тема 3.1 Техника лыжных ходов	Анализ содержания, применение метода, обоснование и проверка результата.	Тематическое задание 7
Тема 3.2 Техника спусков и подъемов	Анализ содержания, применение метода, обоснование и проверка результата.	Тематическое задание 8
Тема 4.2 Баскетбол	Анализ содержания, применение метода, обоснование и проверка результата.	Тематическое задание 9
Тема 3.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Анализ содержания, применение метода, обоснование и проверка результата.	Тематическое задание 10
Тема 5.1 Развитие силовых физических качеств	Анализ содержания, применение метода, обоснование и проверка результата.	Тематическое задание 11

Тематическое задание 1. Введение

Содержание для подготовки: «ГТО— программная и нормативная основа системы физического воспитания населения» 1. Составьте таблицу «понятие или действие — существенный признак — пример применения» с тремя строками. 2. Покажите последовательность применения изучаемого метода. 3. Укажите две возможные ошибки и способ проверки результата.

Порядок выполнения

1. Выделить существенные признаки и корректные примеры.

2. Составить и обосновать последовательность применения.

3. Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.

Представляемый результат: Таблица или схема, развёрнутый ответ и обоснованный вывод.

Ориентиры ответа и проверки

Таблица и последовательность должны раскрывать следующие положения: ГТО— программная и нормативная основа системы физического воспитания населения Ошибки соотносятся с условиями и этапами метода; проверка позволяет обнаружить конкретное несоответствие, а не ограничивается формулировкой «проверить правильность».

Проверяемое действие	Баллы
Выделить существенные признаки и корректные примеры.	3
Составить и обосновать последовательность применения.	4

Проверяемое действие	Баллы
Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.	3

Тематическое задание 2. Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни

Содержание для подготовки: «Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Освоение техники бега на короткие и средние дистанции 2. Освоение техники бега по прямой и виражу. 3.» 1. Составьте таблицу «понятие или действие — существенный признак — пример применения» с тремя строками. 2. Покажите последовательность применения изучаемого метода. 3. Укажите две возможные ошибки и способ проверки результата.

Порядок выполнения

1. Выделить существенные признаки и корректные примеры.

2. Составить и обосновать последовательность применения.

3. Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.

Представляемый результат: Таблица или схема, развёрнутый ответ и обоснованный вывод.

Ориентиры ответа и проверки

Таблица и последовательность должны раскрывать следующие положения: Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Освоение техники бега на короткие и средние дистанции 2. Ошибки соотносятся с условиями и этапами метода; проверка позволяет обнаружить конкретное несоответствие, а не ограничивается формулировкой «проверить правильность».

Проверяемое действие	Баллы
Выделить существенные признаки и корректные примеры.	3
Составить и обосновать последовательность применения.	4
Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.	3

Тематическое задание 3. Тема 2.4 Техника спортивной ходьбы и прыжка

Содержание для подготовки: «Практические занятия 1.Освоение техники прыжка в длину с места 2.Отработка техники прыжка в длину с места 3.Освоение техники спортивной ходьбы. 4.Отработка техники спортивной ходьбы. 5.Итоговое занятие (дифференцированный зачет) Профессионально ориентированное содержание Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»» 1. Составьте таблицу «понятие или действие — существенный признак — пример применения» с тремя строками. 2. Покажите последовательность применения изучаемого метода. 3. Укажите две возможные ошибки и способ проверки результата.

Порядок выполнения

1. Выделить существенные признаки и корректные примеры.

2. Составить и обосновать последовательность применения.

3. Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.

Представляемый результат: Таблица или схема, развёрнутый ответ и обоснованный вывод.

Ориентиры ответа и проверки

Таблица и последовательность должны раскрывать следующие положения: Практические занятия 1.Освоение техники прыжка в длину с места 2.Отработка техники прыжка в длину с места 3.Освоение техники спортивной ходьбы. 4.Отработка техники спортивной ходьбы. 5.Итоговое занятие (дифференцированный зачет) Профессионально ориентированное содержание Ошибки соотносятся с условиями и этапами метода; проверка позволяет обнаружить конкретное несоответствие, а не ограничивается формулировкой «проверить правильность».

Проверяемое действие	**Баллы**
Выделить существенные признаки и корректные примеры.	3
Составить и обосновать последовательность применения.	4
Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.	3

Тематическое задание 4. Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

Содержание для подготовки: «Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.»

1. Составьте таблицу «понятие или действие — существенный признак — пример применения» с тремя строками. 2. Покажите последовательность применения изучаемого метода. 3. Укажите две возможные ошибки и способ проверки результата.

Порядок выполнения

1. Выделить существенные признаки и корректные примеры.

2. Составить и обосновать последовательность применения.

3. Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.

Представляемый результат: Таблица или схема, развёрнутый ответ и обоснованный вывод.

Ориентиры ответа и проверки

Таблица и последовательность должны раскрывать следующие положения: Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Ошибки соотносятся с условиями и этапами метода; проверка позволяет обнаружить конкретное несоответствие, а не ограничивается формулировкой «проверить правильность».

Проверяемое действие	**Баллы**
Выделить существенные признаки и корректные примеры.	3
Составить и обосновать последовательность применения.	4
Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.	3

Тематическое задание 5. Тема 2.5. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой

Содержание для подготовки: «проведения комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности» 1. Составьте таблицу «понятие или действие — существенный признак — пример применения» с тремя строками. 2. Покажите

последовательность применения изучаемого метода. 3. Укажите две возможные ошибки и способ проверки результата.

Порядок выполнения

1. Выделить существенные признаки и корректные примеры.

2. Составить и обосновать последовательность применения.

3. Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.

Представляемый результат: Таблица или схема, развёрнутый ответ и обоснованный вывод.

Ориентиры ответа и проверки

Таблица и последовательность должны раскрывать следующие положения: проведения комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности Ошибки соотносятся с условиями и этапами метода; проверка позволяет обнаружить конкретное несоответствие, а не ограничивается формулировкой «проверить правильность».

Проверяемое действие	**Баллы**
Выделить существенные признаки и корректные примеры.	3
Составить и обосновать последовательность применения.	4
Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.	3

Тематическое задание 6. Тема 2.6 Профессионально -прикладная физическая подготовка

Содержание для подготовки: «Освоение методики составления ОРУ с учетом специфики будущей профессии. 2. Освоение методики составления ОРУ с учетом специфики будущей профессии. Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса для развития силы» 1. Составьте таблицу «понятие или действие — существенный признак — пример применения» с тремя строками. 2. Покажите последовательность применения изучаемого метода. 3. Укажите две возможные ошибки и способ проверки результата.

Порядок выполнения

1. Выделить существенные признаки и корректные примеры.

2. Составить и обосновать последовательность применения.

3. Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.

Представляемый результат: Таблица или схема, развёрнутый ответ и обоснованный вывод.

Ориентиры ответа и проверки

Таблица и последовательность должны раскрывать следующие положения: Освоение методики составления ОРУ с учетом специфики будущей профессии. 2. Освоение методики составления ОРУ с учетом специфики будущей профессии. Ошибки соотносятся с условиями и этапами метода; проверка позволяет обнаружить конкретное несоответствие, а не ограничивается формулировкой «проверить правильность».

Проверяемое действие	**Баллы**
Выделить существенные признаки и корректные примеры.	3
Составить и обосновать последовательность применения.	4

Проверяемое действие	Баллы
Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.	3

Тематическое задание 7. Тема 3.1 Техника лыжных ходов

Содержание для подготовки: «Освоение техники попеременного двухшажного и бесшажного хода 2. Освоение техники одновременного одношажного и двухшажного хода 3. Освоение техники конькового хода, поворотов на месте и в движении» 1. Составьте таблицу «понятие или действие — существенный признак — пример применения» с тремя строками. 2. Покажите последовательность применения изучаемого метода. 3. Укажите две возможные ошибки и способ проверки результата.

Порядок выполнения

1. Выделить существенные признаки и корректные примеры.

2. Составить и обосновать последовательность применения.

3. Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.

Представляемый результат: Таблица или схема, развёрнутый ответ и обоснованный вывод.

Ориентиры ответа и проверки

Таблица и последовательность должны раскрывать следующие положения: Освоение техники попеременного двухшажного и бесшажного хода 2. Освоение техники одновременного одношажного и двухшажного хода 3. Ошибки соотносятся с условиями и этапами метода; проверка позволяет обнаружить конкретное несоответствие, а не ограничивается формулировкой «проверить правильность».

Проверяемое действие	Баллы
Выделить существенные признаки и корректные примеры.	3
Составить и обосновать последовательность применения.	4
Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.	3

Тематическое задание 8. Тема 3.2 Техника спусков и подъемов

Содержание для подготовки: «Практические занятия 1.Освоение техники спусков, подъемов и торможения на лыжах 2.Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности 3.Приобретение опыта прохождения спусков, подъемов и неровностей на дистанции. Профессионально ориентированное содержание» 1. Составьте таблицу «понятие или действие — существенный признак — пример применения» с тремя строками. 2. Покажите последовательность применения изучаемого метода. 3. Укажите две возможные ошибки и способ проверки результата.

Порядок выполнения

1. Выделить существенные признаки и корректные примеры.

2. Составить и обосновать последовательность применения.

3. Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.

Представляемый результат: Таблица или схема, развёрнутый ответ и обоснованный вывод.

Ориентиры ответа и проверки

Таблица и последовательность должны раскрывать следующие положения: Практические занятия 1.Освоение техники спусков, подъемов и торможения на лыжах 2.Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности 3.Приобретение опыта прохождения спусков, подъемов и неровностей на дистанции. Профессионально ориентированное содержание Ошибки соотносятся с условиями и этапами метода; проверка позволяет обнаружить конкретное несоответствие, а не ограничивается формулировкой «проверить правильность».

Проверяемое действие	**Баллы**
Выделить существенные признаки и корректные примеры.	3
Составить и обосновать последовательность применения.	4
Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.	3

Тематическое задание 9. Тема 4.2 Баскетбол

Содержание для подготовки: «Практические занятия 1.Освоение элементов техники игры 2.Отработка элементов техники игры 3.Освоение техники броска мяча по кольцу 4.Освоение тактики игры 5.Освоение тактических действий игроков. Профессионально ориентированное содержание Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.» 1. Составьте таблицу «понятие или действие — существенный признак — пример применения» с тремя строками. 2. Покажите последовательность применения изучаемого метода. 3. Укажите две возможные ошибки и способ проверки результата.

Порядок выполнения

1. Выделить существенные признаки и корректные примеры.

2. Составить и обосновать последовательность применения.

3. Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.

Представляемый результат: Таблица или схема, развёрнутый ответ и обоснованный вывод.

Ориентиры ответа и проверки

Таблица и последовательность должны раскрывать следующие положения: Практические занятия 1.Освоение элементов техники игры 2.Отработка элементов техники игры 3.Освоение техники броска мяча по кольцу 4.Освоение тактики игры 5.Освоение тактических действий игроков. Профессионально ориентированное содержание Ошибки соотносятся с условиями и этапами метода; проверка позволяет обнаружить конкретное несоответствие, а не ограничивается формулировкой «проверить правильность».

Проверяемое действие	**Баллы**
Выделить существенные признаки и корректные примеры.	3
Составить и обосновать последовательность применения.	4

Проверяемое действие	**Баллы**
Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.	3

Тематическое задание 10. Тема 3.4 Профессионально- прикладная физическая подготовка

Содержание для подготовки: «Освоение методики составления комплексов ОФП с учетом специфики будущей профессии. 2. Освоение методики составления комплексов ОФП с

учетом специфики будущей профессии. Контрольные работы Не предусмотрено»

1. Составьте таблицу «понятие или действие — существенный признак — пример применения» с тремя строками. 2. Покажите последовательность применения изучаемого метода. 3. Укажите две возможные ошибки и способ проверки результата.

Порядок выполнения

1. Выделить существенные признаки и корректные примеры.

2. Составить и обосновать последовательность применения.

3. Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.

Представляемый результат: Таблица или схема, развёрнутый ответ и обоснованный вывод.

Ориентиры ответа и проверки

Таблица и последовательность должны раскрывать следующие положения: Освоение методики составления комплексов ОФП с учетом специфики будущей профессии. 2. Освоение методики составления комплексов ОФП с учетом специфики будущей профессии. Ошибки соотносятся с условиями и этапами метода; проверка позволяет обнаружить конкретное несоответствие, а не ограничивается формулировкой «проверить правильность».

Проверяемое действие	Баллы
Выделить существенные признаки и корректные примеры.	3
Составить и обосновать последовательность применения.	4
Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.	3

Тематическое задание 11. Тема 5.1 Развитие силовых физических качеств

Содержание для подготовки: «Составление комплексов упражнений по ОРУ 2. Освоение

техники работы на блочных тренажерах 3. Работа со свободными весами (штанги, гантели, гири) 4.» 1. Составьте таблицу «понятие или действие — существенный признак — пример применения» с тремя строками. 2. Покажите последовательность применения изучаемого метода. 3. Укажите две возможные ошибки и способ проверки результата.

Порядок выполнения

1. Выделить существенные признаки и корректные примеры.

2. Составить и обосновать последовательность применения.

3. Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.

Представляемый результат: Таблица или схема, развёрнутый ответ и обоснованный вывод.

Ориентиры ответа и проверки

Таблица и последовательность должны раскрывать следующие положения:

Составление комплексов упражнений по ОРУ 2. Освоение техники работы на блочных

тренажерах 3. Ошибки соотносятся с условиями и этапами метода; проверка позволяет обнаружить конкретное несоответствие, а не ограничивается формулировкой «проверить правильность».

Проверяемое действие	Баллы
Выделить существенные признаки и корректные примеры.	3
Составить и обосновать последовательность применения.	4
Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.	3

Практические и ситуационные задания

Практическое задание 1. Нагрузка, самоконтроль и безопасность занятия

Для учебного планирования задан предел основной части вместе с паузами 20 минут и не более 4 подходов. Предложены 5 подходов по 5 минут с четырьмя паузами по 2 минуты. Проверьте соответствие условиям, предложите вариант в пределах обоих ограничений и составьте лист самоконтроля.

Порядок выполнения

1. Разделить работу и паузы.

2. Проверить оба ограничения.

3. Составить выполнимый план и показатели самоконтроля.

Представляемый результат: Расчёт, обоснование решения и проверка результата.

Ориентиры ответа и проверки

Предложение нарушает оба ограничения: 25 + 8 = 33 минуты и 5 подходов. Например, 4 подхода по 3 минуты и три паузы по 2 минуты дают 18 минут, в том числе 12 минут работы. Лист содержит самочувствие, объём, восстановление и замечания преподавателя.

Проверяемое действие	Баллы
Разделить работу и паузы.	3
Проверить оба ограничения.	4
Составить выполнимый план и показатели самоконтроля.	3

Практическое задание 2. Бег и передача эстафеты

Под руководством преподавателя продемонстрируйте старт, разгон и передачу учебной эстафетной палочки на разрешённом участке. Перед попыткой согласуйте сигнал, порядок движения и завершение упражнения.

Порядок выполнения

1. Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.

2. Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.

3. Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения.

Представляемый результат: Расчёт, обоснование решения и проверка результата.

Ориентиры ответа и проверки

Проверяются устойчивое исходное положение, согласованное ускорение, передача без остановки в установленной зоне, соблюдение направления и дистанции. Ошибка передачи разбирается отдельно от результата бега.

Проверяемое действие	Баллы
Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.	3
Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.	4
Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения.	3

Практическое задание 3. Прыжок в длину и безопасное приземление

На подготовленном месте продемонстрируйте прыжок в длину с места. Назовите фазы, выполните разрешённые подводящие упражнения и объясните две причины потери равновесия при приземлении.

Порядок выполнения

1. Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.

2. Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.

3. Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения.

Представляемый результат: Расчёт, обоснование решения и проверка результата.

Ориентиры ответа и проверки

Оцениваются исходное положение, согласованный мах и отталкивание, управляемое приземление и соблюдение безопасной дистанции. Возможные причины: несогласованный вынос ног и недостаточная амортизация; объяснение связано с наблюдаемым действием.

Проверяемое действие	Баллы
Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.	3
Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.	4
Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения.	3

Практическое задание 4. Волейбол: приём и передача

В паре на установленной преподавателем дистанции покажите приём снизу и передачу сверху. После серии назовите причину одного наблюдаемого отклонения и покажите корректирующее подводящее действие.

Порядок выполнения

1. Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.

2. Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.

3. Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения.

Представляемый результат: Расчёт, обоснование решения и проверка результата.

Ориентиры ответа и проверки

Проверяются выбор позиции, работа ног, положение рук и направленность передачи. Высокий результат серии не компенсирует нарушение безопасности; исправление должно соответствовать конкретной ошибке.

Проверяемое действие	Баллы
Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.	3
Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.	4

Проверяемое действие	Баллы
Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения.	3

Практическое задание 5. Баскетбол: ведение и передача

В учебном упражнении выполните ведение по обозначенной траектории, остановку и передачу партнёру. Объясните выбор передачи и два способа избежать столкновения.

Порядок выполнения

1. Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.

2. Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.

3. Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения.

Представляемый результат: Расчёт, обоснование решения и проверка результата.

Ориентиры ответа и проверки

Оцениваются контроль мяча, положение корпуса, остановка и точность передачи. Снижение скорости перед поворотом и наблюдение за участниками обосновываются условиями упражнения.

Проверяемое действие	Баллы
Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.	3
Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.	4
Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения.	3

Практическое задание 6. Комплекс общеразвивающих упражнений

Составьте комплекс из шести разрешённых общеразвивающих упражнений: исходное положение, движение, число повторений и методическое указание. Покажите два упражнения и объясните порядок комплекса.

Порядок выполнения

1. Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.

2. Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.

3. Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения.

Представляемый результат: Расчёт, обоснование решения и проверка результата.

Ориентиры ответа и проверки

В комплексе нет противоречий между исходным положением и движением; дозировка указана; порядок обоснован постепенностью; методические указания описывают технику. Индивидуальные ограничения учитываются до выполнения.

Проверяемое действие	Баллы
Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.	3
Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.	4
Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения.	3

Лист предметной проверки

Задание / тема	Выбранный метод и ход работы	Проверка результата	Баллы
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

По каждому заданию: 9–10 баллов — «отлично»; 7–8 — «хорошо»; 5–6 — «удовлетворительно»; менее 5 — «неудовлетворительно». Итоговое решение принимается по условиям соответствующей процедуры основной части фонда.