Автономная некоммерческая профессионально образовательная организация

 **«УРАЛЬСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

 по учебной дисциплине

**Физическая культура**

|  |  |
| --- | --- |
| Укрупненная группа специальностей: | 23.00.00 Техника и технология наземного транспорта |
| Наименование специальности: | 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям) |
| Форма обучения: | очная |

2021

|  |  |
| --- | --- |
| Одобрена цикловой комиссией ОГСЭ и ЕНПредседатель комиссии\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Ю. ИвановаПротокол № 7от «15» марта 2021г. | Контрольно-оценочные средства учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования, входящей в состав укрупненной группы специальностей 23.00.00 Техника и технология наземного транспорта**Специальность:** 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)*УТВЕРЖДАЮ*Директор АН ПОО «Уральский промышленно-экономический техникум»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.И. Овсянников«15» марта 2021г. |

Разработчик: Демченко И.М.**,** преподаватель дисциплины физическая культура АН ПОО «Уральский промышленно-экономический техникум»

Техническая экспертиза КОС

учебной дисциплины *«Физическая культура»* пройдена.

Эксперты:

Заместитель директора по методической работе АН ПОО «Уральский промышленно-экономический техникум»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Ю. Иванова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ТИПЫ, ВИДЫ, ТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ 4

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ 4

3.ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ, 4 ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

1. ПРОГРАММА КОНТРОЛЬНО - ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ- 9 ЗА ПЕРИОД ИЗУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5 ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ 12

6 ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ 17 АТТЕСТАЦИИ

7. ЛИТЕРАТУРА 18

1. Типы, виды, традиционные формы контроля, критерии оценивания
2. 1.1. Типы контроля успешности освоения ППССЗ обучающимися: текущий контроль успеваемости; промежуточная аттестация.
3. Паспорт фонда оценочных средств.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

* использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

* о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
* основы здорового образа жизни.

Обучающийся должен обладать общими компетенциями:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;

ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

Формами текущего контроля учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура являются выполнение оценочных заданий.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет, который проводится в форме тестирования по изученным темам.

1. Описание показателей и критериев оценивания, описание шкал оценивания.

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводятся в целях установления соответствия достижений обучающихся требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций.

Результаты оценивания текущего контроля заносятся преподавателем в журнал и могут учитываться при проведении промежуточной аттестации.

Для оценивания результатов обучения используется четырех балльная шкала: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Перечень оценочных средств представлен в нижеследующей таблице:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименованиеоценочногосредства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в ФОС |
| Текущий контроль успеваемости |
| 1 | Выполнение оценочного задания по освоенной теме | Средство для проверки умений применять полученные знания по освоенной теме дисциплины.Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений обучающихся | Задание потемам/разделамдисциплины. |
| Промежуточная аттестация |
| 2 | Зачет | Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по дисциплине. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений навыками обучающихся | Определение уровня физическойподготовленности через тесты ОФП. |

Критерии и шкалы оценивания в результате изучения дисциплины при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации:

Возраст 17-19 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Вид упражнения | Оценки |
| 5 | 4 | 3 |
|  | Бег 100м | 16,0 | 17,0 | 17,5 |
|  | Бег 200 м | 35,0 | 37,0 | 38,0 |
|  | Бег 400 м | 1,25 | 1,30 | 1,40 |
|  | Бег 500 м | 1,55 | 2,05 | 2,15 |
|  | Бег 2000 м | 11,0 | 11,5 | 12,30 |
|  | Прыжок в длину с разбега | 3,40 | 3,20 | 3,00 |
|  | Прыжок в высоту | 115 | 110 | 100 |
|  | Толкание ядра 4 кг | 5,50 | 5,00 | 4,75 |

Возраст 15-17 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Бег 100м | 16,2 | 17,0 | 17,8 |
|  | Бег 200 м | 36,0 | 37,5 | 39.0 |
|  | Бег 400 м | 1,20 | 1,25 | 1,30 |
|  | Бег 500 м | 1,50 | 2,00 | 2,10 |
|  | Бег 2000 м | 10,30 | 11,00 | 11,30 |
|  | Прыжок в длину с разбега | 3,45 | 3,20 | 3,00 |
|  | Прыжок в высоту способом перешагивания | 120 | 115 | 110 |
|  | Толкание ядра 4 кг | 5,00 | 4,50 | 4,00 |

Зачетные упражнения по технике игры в волейбол . Описание показателей и критериев оценивания, описание шкал оценивания.

Зачетные упражнения по лыжной подготовке

1. Техника передвижения на лыжах.
2. Техника поворотов на месте.
3. Техника преодоления спуска и подъёма.
4. Техника поворотов в движении.
5. Техника торможения.
6. Прохождение дистанции 3 км - 5 км.

«5» - 18.00, «4» - 19.30, «3»-22.00

Зачётные упражнения по технике игры в баскетбол

1. Упражнение: передача и ловля мяча на быстроту. На расстоянии 2-3 метров от стенки за 20 сек.

«5» - 18 раз, «4» - 17 раз, «3» - 16 раз

1. Ведение мяча вокруг партнёра, остановка и передача мяча. Техника исполнения.
2. Ведение мяча с броском на 2 шага с разных точек к корзине 10 раз «5» - 7 попаданий, «4» - 6 попаданий, «3» - 5 попаданий
3. Броски в кольцо со средней дистанции. Выполняется 10 бросков любым способом.

«5» - 5 попаданий, «4» - 4 попадания, «3» - 3 попадания

1. Штрафные броски. Количество устанавливается преподавателем.
2. Участие в двухсторонней игре. Оценивается техника и тактика игры в баскетбол.
3. Судейство и правила игры.

Зачетные упражнения по гимнастике. Виды упражнений:

1. Составление и проведение комплекса ОРУ для разминки на оценку.
2. Опорные прыжки через коня, козла.
3. Акробатическая комбинация на 12- 24 счета.
4. Комбинация на бревне.

Зачетные упражнения по ППФП.

1. Тестирование по ОФП и СФП.
2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.
3. Оценка составления игр и эстафет.

Рекомендуемые контрольные тесты для оценки физической подготовки студентов

первого года обучения.

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс ОФП | Оценки |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 .Челночный бег 4x10 | 11 | 12 | 13се к. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2. Поднимание и опускание туловища из положения, лёжа за 30 | 28 раз | 25 раз | 20 раз |
| 3. Прыжки через планку за 30 сек. | 55 раз | 50 раз | 45 раз |
| 4. Вис на перекладине на согнутых руках | 25 сек | 20 сек | 15 сек |
| 5. Прыжок в длину с места | 180см | 170см | 160см |

|  |
| --- |
| Контрольные упражнения и нормативы оценки физической подготовленностистудентов 17-19 лет. |
| Виды упражнений | пол | Возраст и оценка |
|  |  |  | 2 курс 7-18 лет |  | 3 курс 8-19 лет | 4 курс19 лет и старше |
|  |  | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Бег 100м. | дев. | 16,2 | 16,0 | 15,9 | 16,0 | 15,9 | 15,8 | 16,0 | 15,9 | 15,8 |
| Бег 200 м. | дев. | 38,0 | 37,0 | 36,0 | 37,0 | 36,0 | 35,0 | 39,0 | 38,0 | 37,0 |
| Бег 500 м. | дев. | 2,00 | 1,55 | 1,45 | 2,00 | 1,45 | 1,50 | 2,10 | 2,05 | 2,00 |
| Бег 2000 м. | дев. | 11,3 | 11,00 | 10,3 | 11,3 | 10,3 | 10,0 | 12,0 | 11,30 | 11,0 |
| Толкание ядра 4 кг | дев. | 4,5 | 4,8 | 5,2 | 4,8 | 5,2 | 5,6 | 4,8 | 5,2 | 5,6 |
| Прыжок в длину | дев. | 3,0 | 3,2 | 3,5 | 3,2 | 3,4 | 3,6 | 3 | 3,2 | 3,5 |
| Прыжок в высоту | дев. | 1,05 | 1,10 | 1,15 | 1,05 | 1,10 | 1,15 | 0,90 | 0,95 | 1,05 |
| Рекомендуемые контрольные тестыдля определения физической подготовленности студентов 17 - 19 лет. |
| Челночный бег 4x10 | дев. | 13,0 | 12,0 | 11,0 | 12,0 | 11,0 | 10,0 | 14,0 | 13,0 | 12,0 |
| Поднимание и опускание туловища за 1 мин. | дев. | 30раз | 35 | 38 | 30 | 35 | 38 | 30 | 35 | 38 |
| Наклон растяжка | дев. | 10см | 15 | 18 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| Подтягивание | дев. | 15 | 18 | 20 | 16 | 18 | 22 | 16 | 18 | 22 |
| Прыжок с места | дев. | 160 | 170 | 175 | 170 | 175 | 180 | 170 | 175 | 180 |
| Отжимание | дев. | 13 | 15 | 17 | 13 | 15 | 17 | 14 | 18 | 20 |

|  |
| --- |
| Контрольные упражнения и нормативы оценки физической подготовленностистудентов 17-19 лет. |
| Виды упражнений | пол | Возраст и оценка |
|  |  |  | 2 курс 7-18 лет |  | 3 курс 8-19 лет | 4 курс19 лет и старше |
|  |  | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Бег 100м. | юнош. | 15,0 | 14,2 | 13,1 | 13,2 | 13,8 | 14,5 | 14,8 | 13,9 | 13,5 |
| Бег 200 м. | юнош. | 34,0 | 32,0 | 30,0 | 33,0 | 31,0 | 29,0 | 32,0 | 30,0 | 29,0 |
| Бег 1000 м. | юнош. | 4,30 | 4,20 | 4,10 | 4,20 | 4,10 | 4,00 | 4,00 | 3,50 | 3,40 |
| Бег 3000 м. | юнош. | 17,0 | 16,0 | 15,0 | 18,0 | 17,0 | 16,0 | 18,0 | 17,0 | 16 |
| Толкание ядра 6 кг | юнош. | 6,5м | 7,5 м | 8 м | 7 м | 8 м | 9 м | 7 м | 9 м | 10м |
| Прыжок в длину | юнош. | 3,50 | 3,80 | 4,0 | 3,80 | 4,0 | 4,20 | 4,0 | 4,20 | 4,50 |
| Прыжок в высоту | юнош. | 1,10 | 1,15 | 1,20 | 1,10 | 1,15 | 1,20 | 1,05 | 1,10 | 1,15 |
| Рекомендуемые контрольные тестыдля определения физической подготовленности студентов 17 - 19 лет. |
| Челночный бег 10x10 | юнош. | 28 | 27 | 26 | 29 | 28 | 27 | 29 | 28 | 27 |
| Поднимание и опускание туловища за 30 сек. | юнош. | 20 | 27 | 28 | 22 | 25 | 30 | 24 | 26 | 32 |
| Подтягивание | юнош. | 6 | 8 | 10 | 8 | 10 | 12 | 10 | 13 | 16 |
| Прыжок с места | юнош. | 190 | 210 | 225 | 200 | 215 | 230 | 200 | 215 | 230 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре. | юнош. | 20 | 25 | 30 | 25 | 30 | 35 | 30 | 35 | 40 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности | Группа | Уровни физической подготовленности |
|  |  |  | низкий | средний | высокий |
|  | Скоростно-силовые Прыжок в длину с места | сильная | 220 | 230 | 235 |
| 1 | средняя | 215 | 220 | 230 |
|  | слабая | 200 | 205 | 215 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | Скоростно-силовые Поднимание- опускание туловища 30 сек | сильная | 22 | 24 | 26 |
| средняя | 20 | 22 | 24 |
| слабая | 18 | 20 | 22 |
| 3 | Скоростно-силовыеУпор присев-упор лежа 30 сек | сильная | 24 | 26 | 28 |
| средняя | 22 | 24 | 26 |
| слабая | 20 | 22 | 24 |
| 4 | Скоростно-силовые Бег 100 м на время | сильная | 16.7 | 16.5 | 16.0 |
| средняя | 17.2 | 17.0 | 16.7 |
| слабая | 17.5 | 17.2 | 17.0 |
| 5 | Выносливость Бег 1000 м на время | сильная | 5.00 | 4.50 | 4.40 |
| средняя | 5.20 | 5.10 | 5.00 |
| слабая | 5.50 | 5.40 | 5.30 |
| 6 | ВыносливостьБег 3000 м без учета времени | сильная | зачет | зачет | зачет |
| средняя | зачет | зачет | зачет |
| слабая | зачет | зачет | зачет |
| 7 | Подтягивание в висе | сильная | 13 | 16 | 18 |
| средняя | 8 | 10 | 13 |
| слабая | 4 | 6 | 8 |
| 8 | Скоростная выносливость Прыжки через планку высотой 30 см | сильная | 54 | 57 | 63 |
| средняя | 47 | 54 | 57 |
| слабая | 41 | 49 | 54 |

1. Программа контрольно-оценочных мероприятий
за период изучения по дисциплине

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименованиеконтрольнооценочногомероприятия | Объект контроля (тема /компетенции) | Наименование оценочного средства(форма проведения) |
| 1.1. | Текущийконтроль. | Основы здорового образа и стиля жизни | ОК 2 | Выполнение оценочного задания |
| 2.1. | Текущийконтроль. | Лёгкая атлетика. | ОК 2 ОК 6 | Выполнение оценочного задания |
| 2.2.2.3. | Текущийконтроль. | Техника бега на короткие дистанции. | ОК 2 ОК 6 | Выполнение оценочного задания |
| 2.4.2.5. | Текущийконтроль. | Техника бега на средние дистанции. | ОК 2, ОК 3, ОК 6 | Выполнение оценочного задания |
| 2.6. | Текущийконтроль. | Техника прыжка в высоту. | ОК 2, ОК 6 | Выполнение оценочного задания |
| 2.7.2.8. | Текущийконтроль. | Техника прыжка в длину с разбега. | О о | Выполнение оценочного задания |
| 2.9.- | Текущий | Техника толкания ядра. | ОК 2 | Выполнение оценочного |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.10. | контроль. |  | ОК 3 | задания |
| 2.11.2.12. | Текущийконтроль. | Кроссовая подготовка. | ОК 2 | Выполнение оценочного задания |
| 3.1.3.2 | Текущийконтроль. | Стойки и перемещения волейболиста. Специальная подготовка | ОК 2 | Выполнение оценочного задания |
| 3.3. | Текущийконтроль | Техника приема и передачи мяча. | ОК 2 ОК 3 | Выполнение оценочного задания |
| 3.4.3.5. | Текущийконтроль. | Техника подачи мяча | ОК 2 ОК 3 | Выполнение оценочного задания |
| 3.6.3.7. | Текущийконтроль. | Техника нападающего удара | ОК 2 ОК 6 | Выполнение оценочного задания |
| 3.8.3.9. | Текущийконтроль. | Техника блокирования | ОК 2 ОК 6 | Выполнение оценочного задания |
| 3.103.11. | Текущийконтроль. | Техника игры в защите | ОК 2 | Выполнение оценочного задания |
| 3.123.13. | Текущийконтроль. | Техника игры в нападении | ОК 2 ОК 6 | Выполнение оценочного задания |
| 3.14.3.15. | Текущийконтроль. | Тактика игры | ОК 2 ОК 6 | Выполнение оценочного задания |
| 3.163.17 | Текущийконтроль. | Техника владения мячом | ОК 2 ОК 6 | Выполнение оценочного задания |
| 3.18. | Текущийконтроль. | Техника бросков в корзину | ОК 2 ОК 6 | Выполнение оценочного задания |
| 3.19 | Текущийконтроль. | Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину | ОК 2 ОК 6 | Выполнение оценочного задания |
| 3.20. | Текущийконтроль. | Техника игры в нападении | ОК 2 ОК 3 | Выполнение оценочного задания |
| 3.21. | Текущийконтроль. | Техника игры в защите | ОК 2 ОК 6 | Выполнение оценочного задания |
| 3.22. | Текущийконтроль. | Тактика игры в нападении | ОК 2 ОК 6 | Выполнение оценочного задания |
| 3.23. | Текущийконтроль. | Тактика игры в защите. | ОК 2 ОК 3 | Выполнение оценочного задания |
| 3.24. | Текущийконтроль. | Судейство и правила игры в баскетбол | ОК 2 ОК 6 | Выполнение оценочного задания |
| 4.1. | Текущийконтроль. | Строевые упражнения | ОК 2 | Выполнение оценочного задания |
| 4.2.4.3. | Текущийконтроль. | Подготовительные и специальные упражнения | ОК 2 ОК 6 | Выполнение оценочного задания |
| 4.44.5.4.6. | Текущийконтроль. | Акробатическая комбинация | ОК 2 ОК 3 | Выполнение оценочного задания |
| 4.7.4.8.4.9. | Текущийконтроль. | Опорные прыжки | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Выполнение оценочного задания |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.1.5.2. | Текущийконтроль. | Техника поворотов на месте. | ОК 2 ОК 6 | Выполнение оценочного задания |
| 5.3.5.4. | Текущийконтроль. | Техника передвижения на лыжах | ОК 2 ОК 3 | Выполнение оценочного задания |
| 5.5.5.6. | Текущийконтроль. | Специальные упражнения для лыжников | ОК 2 ОК 3 | Выполнение оценочного задания |
| 5.7.5.8. | Текущийконтроль. | Техника подъемов в гору | ОК 2 ОК 6 | Выполнение оценочного задания |
| 5.9.5.10. | Текущийконтроль. | Техника спусков | ОК 2 ОК 6 | Выполнение оценочного задания |
| 5.11.5.12. | Текущийконтроль. | Техника торможения «плугом», «упором» | ОК2 ОК 6 | Выполнение оценочного задания |
| 5.13.5.14. | Текущийконтроль. | Техника поворотов при спуске с горы | ОК 2 ОК 6 | Выполнение оценочного задания |
| 5.15.5.16. | Текущийконтроль. | Прохождение дистанции 3; 5 км с учетом времени. | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Выполнение оценочного задания |
| 6.1.6.2. | Текущийконтроль. | Техника воспитания физических качеств | ОК 2 ОК 3 | Выполнение оценочного задания |
| 6.3. | Текущийконтроль. | Техника воспитания специальных физических качеств | ОК 3 ОК 2 | Выполнение оценочного задания |
| 6.4.6.5. | Текущийконтроль. | Техника лазания | ОК 2 ОК 3 | Выполнение оценочного задания |
| 6.6.6.7. | Текущийконтроль. | Техника преодоления полосы препятствий | ОК 2 ОК 3 | Выполнение оценочного задания |
| 6.8.6.9. | Текущийконтроль. | Техника переноски пострадавшего | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Выполнение оценочного задания |
| 6.10.6.11. | Текущийконтроль. | Техника игр и эстафет с элементами спортивных игр | ОК 2 ОК 3 | Выполнение оценочного задания |
| 6.12.6.13. | Текущийконтроль. | Техника игр и эстафет с элементами гимнастики | ОК 2 ОК 3 | Выполнение оценочного задания |
| 6.14.6.15. | Текущийконтроль. | Техника игр и эстафет с элементами прикладных видов спорта | ОК 2 ОК3 | Выполнение оценочного задания |
| 6.16. | Текущийконтроль. | Игры и эстафеты с элементами национальных игр | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Выполнение оценочного задания |
| 7.1. | Промежуточнаяаттестация. | Разделы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура. | ОК-2ОК-3ОК-6 | Дифференцированный зачет |

Раздел 1.

Научно-методические основы формирования физической культуры личности

Обучающийся должен уметь:

* использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Обучающийся должен знать:

* о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
* основы здорового образа жизни.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

Задания. Написать реферат по одной из выбранных тем.

1. Баскетбол
2. Виды массажа
3. Виды физических нагрузок, их интенсивность
4. Влияние физических упражнений на мышцы
5. Волейбол

6.Закаливание

1. Здоровый образ жизни
2. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
3. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
4. Общая физическая подготовка: цели и задачи
5. Организация физического воспитания
6. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
7. Питание спортсменов
8. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
9. Развитие быстроты
10. Развитие двигательных способностей
11. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
12. Развитие силы и мышц
13. Развитие экстремальных видов спорта
14. Роль физической культуры
15. Спорт высших достижений
16. Утренняя гигиеническая гимнастика
17. Физическая культура и физическое воспитание
18. Физическое воспитание в семье
19. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

Раздел 2.

Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. (легкая атлетика)

Обучающийся должен уметь:

* использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Обучающийся должен знать:

* о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
* основы здорового образа жизни.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями

Задания. Выполнение зачетных нормативов.

1. Бег 100м. на время (Л/а)
2. Бег без учета времени 2000м. (девушки), 3000м. (юноши)(Л/а).
3. Бег на время 500м. (девушки), 1000м. (юноши) (Л/а)
4. Бег на время 500м. (девушки), 1000м. (юноши) (Л/а)
5. Прыжок в длину с места (Л/а), юноши, девушки.
6. Толкание ядра. Юноши, девушки.
7. Эстафетный бег (4Х100 м.)

Раздел 3.

Спортивные игры.

Обучающийся должен уметь:

* использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Обучающийся должен знать:

* о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
* основы здорового образа жизни.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями 1.Задания. Волейбол. Выполнить зачеты-нормативы по выполнению передач, подач, нападающего удара, блокирования, показать технику и тактику игры в волейбол в учебной игре. Судейство и правила игры в волейбол. Зачетная игра.

1. Задание. Баскетбол. Выполнить зачетные нормативы по выполнению передачи мяча на месте и в движении, остановки, ведение мяча, броски в кольцо ( средние и дальние броски, штрафные броски), показать технику и тактику игры в баскетбол в учебной игре. Судейство и жесты судей. Зачетная игра.

Раздел.4.

Спортивная гимнастика с элементами аэробики.

Обучающийся должен уметь:

* использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Обучающийся должен знать:

* о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
* основы здорового образа жизни.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями

Задания. Выполнить зачетные комбинации по разделу гимнастики.

1. Техника выполнения акробатической комбинации
2. Техника опорного прыжка через гимнастического козла.
3. Техника составления и проведения комплекса ОРУ без предмета или с предметом.
4. Техника выполнения лазания по канату.
5. Техника опорного прыжка через гимнастического коня.

Раздел 5.

Лыжная подготовка

Обучающийся должен уметь:

* использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Обучающийся должен знать:

* о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
* основы здорового образа жизни.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями

Задания. Выполнить контрольный норматив по прохождению дистанции 3-5 км.

1. Техника поворотов на месте переступанием, махом, прыжком.
2. Техника спусков и технику подъемов в гору: «лесенкой», «ёлочкой» и «полуёлочкой».
3. Передвижения на лыжах различными ходами: попеременный, одношажный, двухшажный, бесшажный.
4. Передвижения на лыжах различными ходами: попеременный, одношажный, двухшажный, бесшажный.
5. Технически правильно и учетом времени пройти дистанцию 3-5 км.

Раздел 6.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Обучающийся должен уметь:

* использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Обучающийся должен знать:

* о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
* основы здорового образа жизни.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы

выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями

Задания. Выполнить контрольные нормативы и требования по определению уровня физической подготовленности.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Физические | Г руппа | Уровни |
| способности | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Сильная | 14.5-14.7 | 14.1-14.4 | 14.0 и меньше |
|  | Бег 100м на время(сек) | Средняя | 15.1-15.6 | 15.1-15.3 | 14.8-15.0 |
|  |  | Слабая | 16.3 и больше | 16.0-16.2 | 15.7-15.9 |
| 2 | Выносливость | Сильная | 3.41-3.50 | 3.39-3.45 | 3.40 и меньше |
|  | Бег 1000м на время (мин) | СредняяСлабая | 4.11-4.20 4.41 и больше | 4.01-4.104.31-4.40 | 3.51-4.004.21-4.30 |
| 3 | Скоростно-силовые | Сильная | 26-24 | 29-27 | 30 и больше |
|  | Поднимание и | Средняя | 17-15 | 20-18 | 23-21 |
|  | опускание туловища за | Слабая | 8 и меньше | 11-9 | 14-12 |
|  | 30 сек. (кол-во раз) |  |  |  |  |
| 4 | Скоростная | Сильная | 24 | 26 | 28 |
|  | выносливость | Средняя | 22 | 24 | 26 |
|  | Упор присев-упор лежа | Слабая | 20 | 22 | 22 |
|  | (кол-во раз) |  |  |  |
| 5 | Скоростно-силовые | Сильная | 249-240 | 259-250 | 260 и больше |
|  | Прыжок в длину с | Средняя | 219-210 | 229-220 | 239-230 |
|  | места (см) | Слабая | 189 и меньше | 199-190 | 209-200 |
| 6 | Скоростно-силовые | Сильная | 53-48 | 59-54 | 60 и больше |
|  | Прыжки через планку | Средняя | 35-30 | 41-36 | 47-42 |
|  | за 30 сек (кол-во раз) | Слабая | 17 и меньше | 23-18 | 29-24 |
| 7 | Силовые | Сильная | 13 | 16 | 18 |
|  | подтягивание в висе | Средняя | 8 | 10 | 13 |
|  | (кол-во раз) | Слабая | 4 | 6 | 8 |

Показатели уровня подготовленности студентов (девушки)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Физическиеспособности |  | Уровни |
| № | Г руппа | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Сильная | 16.6-17.0 | 16.1-16.5 | 16 и меньше |
|  | Бег 100м на время (сек) | Средняя | 18.1-18.5 | 17.6-18.0 | 17.1-17.5 |
|  |  | Слабая | 19.6 и больше | 19.1-19.5 | 18.6-19.0 |
| 2 | Выносливость | Сильная | 1.56-2.00 | 1.51-1.55 | 1.50 и меньше |
|  | Бег 500м на время | Средняя | 2.11-2.15 | 2.06-2.10 | 2.01-2.05 |
|  | (мин) | Слабая | 2.26 и больше | 2.21-2.25 | 2.16-2.20 |
| 3 | Скоростно-силовые | Сильная | 26-24 | 29-27 | 30 и больше |
|  | Поднимание и | Средняя | 17-15 | 20-18 | 23-21 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | опускание туловища за 30 сек. (кол-во раз) | Слабая | 8 и меньше | 11-9 | 14-12 |
| 4 | Скоростная | Сильная | 18 | 20 | 22 |
|  | выносливость | Средняя | 16 | 18 | 20 |
|  | Упор присев-упор лежа (кол-во раз) | Слабая | 12 | 14 | 10 |
| 5 | Скоростно-силовые | Сильная | 199-190 | 209-200 | 210 и больше |
|  | Прыжок в длину с | Средняя | 169-160 | 179-170 | 189-180 |
|  | места (см) | Слабая | 129 и меньше | 149-130 | 159-150 |
| 6 | Скоростно-силовые | Сильная | 53-48 | 59-54 | 35 и более |
|  | Прыжки через планку | Средняя | 35-30 | 41-36 | 25-22 |
|  | за 30 сек (кол-во раз) | Слабая | 17 и меньше | 23-18 | 14-11 |
| 7 | Силовые | Сильная | 29-26 | 34-30 | 35 и более |
|  | Вис на согнутых (сек.) | СредняяСлабая | 17-156 и меньше | 21-1810-7 | 25-2214-11 |

1. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

Назначение: ФОС предназначен для контроля оценки промежуточных результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет проводится в виде выполнения практической работы - контрольные нормативы по легкой атлетике, лыжной подготовке и общефизической подготовке

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ.

Выполнить контрольные нормативы по легкой атлетике, лыжной подготовке и общефизической подготовке

Обучающийся должен уметь:

* использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Обучающийся должен знать:

* о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
* основы здорового образа жизни.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Физические способности | Контрольные задания |
|  | Скоростно-силовые | Бег 100м. на время (Л/а) |
|  | Выносливость | Бег без учета времени 2000м. (девушки), 3000м. (юноши)(Л/а) |
|  | Выносливость | Бег на время 500м. (девушки), 1000м. (юноши) (Л/а) |
|  | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (Л/а) |
|  | Выносливость | Прохождение дистанции до 5км.(девушки), до 10 км.(юноши)(Л/п) |
|  | Скоростно-силовые | Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 30 сек. (ОФП) |
|  | Скоростная выносливость | Упор присев-упор лежа 30 сек (ОФП) |
|  | Силовые | Вис на согнутых руках; подтягивание в висе (ОФП) |
|  | Скоростно-силовые | Прыжки через планку 30 см. за 30 сек. (ОФП) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Контрольный норматив | Способ выполнения |
|  | Б ег 100м. | 1 попытка. |
|  | Б ег без учета времени девушки - 2000м; юноши - 3000м. | 1 попытка. |
|  | Б ег на время девушки - 500м; юноши - 1000м. | 1 попытка. |
|  | Прыжок в длину с места. | 3 попытки. |
|  | Прохождение дистанции девушки - 5 км; юноши - 10км. | 1 попытка. |
|  | Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 30 сек. | 30 секунд. |
|  | Упор присев-упор лежа 30 сек | 1 попытка. |
|  | В ис на согнутых (сек) - девушки; подтягивание в висе- юноши. | 1 попытка. |
|  | Прыжки через планку 30см. за 30сек. | 1 попытка. |

1. Литература.

Основная литература:

1. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для СПО.- М.:ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2014. 208с. (ЭБС 2папшт.сот,договор № 2144 эбс от 20.02.2017г)

Дополнительная литература:

1. Шубин Д.А.,Гелецкая, Л.Н.Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] учеб.пособие / Л.Н., И.Ю.Бирдигулова, Д.Аа Шубин,

Р.И. Коновалова.- Красноярск : Сиб.федер.ун-т, 2014.- 220 с. (ЭБС znanium/com^oroBop № 2144 эбс от 20.02.2017 г.)

2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014.336 с.: ил. (ЭБС 2КА№ЦМ/С0М,договор № 2144 эбс от 20.02.2017г.) Интернет-ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики [http://sport.minstm.gov.ru,](http://sport.minstm.gov.ru/) Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [http://www.mossport.ru](http://www.mossport.ru/)