Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области

«Тайшетский промышленно-технологический техникум»

**Комплект**

**контрольно-оценочных средств**

**по учебной дисциплине**

**Физическая культура**

основной образовательной программы (ОП)

по профессии СПО

**23.01.07 – Машинист крана (крановщик)**

Тайшет, 2017г

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области « Тайшетский промышленно–технологический техникум»

Разработчики: **Щиголева Евгения Михайловна**

**Ивченко Ольга Михайловна**

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии общеобразовательных дисциплин, протокол № 10 от 17.05.2017 г.

Председатель МК Снимок И.В.Снопкова

**Общие положения**

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений студента, освоивших программу учебной дисциплины физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме зачета.

**1.Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации**

|  |  |
| --- | --- |
| **Код и наименование элемента** | **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** |
| **З1**  **З2**  **З3** | **знать/понимать**:   * влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; * способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; * правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; |
| **У1**  **У2**  **У3**  **У4**  **У5**  **У6**  **У7** | **уметь**:   * выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; * выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; * проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; * преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; * выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; * осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; * выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. |

**2. Распределение оценивания результатов обучения**

**по видам контроля**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование элемента умений или знаний** | **Виды аттестации** | |
| Текущий контроль | Промежу-точная аттестация |
| *У1* Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики | Комплексы упражнений | зачет (тестовое задание) |
| *У2* Выполнять простейшие приемы комплекс упражнений | Фронтальный опрос  Комплексы упражнений Практические задания |
| *У3* Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | Комплексы упражнений Практические задания |
| *У4* Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения | Комплексы упражнений Практические задания |
| *У5* Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки | Комплексы упражнений Практические задания |
| *У6* Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой | Практические задания |
| *У7* Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | Контрольные нормативы |
| *З1*Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни | Задания в тестовой форме |
| *З2* Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | Задания в тестовой форме |
| *З3* Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | Задания в тестовой форме |

**3. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  **учебного материала**  **по программе УД** | **Тип контрольного задания** | | | | | | | | | |
| **З1** | **З2** | **З3** | **У1** | **У2** | **У3** | **У4** | **У5** | **У6** | **У7** |
| Раздел 1.  Теоретическая часть | ТЗ | ТЗ | ТЗ | КУ | ПЗ | КУ ПЗ | КУ ПЗ | КУ ПЗ | ПЗ | КН |
| Раздел 2.  Легкая атлетика .Кроссовая подготовка. | ТЗ | ТЗ | ТЗ | КУ | ПЗ |  | КУ ПЗ | КУ ПЗ | ПЗ | КН |
| Раздел 3.  Лыжная подготовка | ФО | ФО | ФО |  | ФО | ФО |  |  |  |  |
| Раздел 4.  Гимнастика. | ТЗ | ТЗ | ТЗ | КУ | ПЗ | КУ ПЗ | КУ ПЗ | КУ ПЗ | ПЗ | КН |
| Раздел 5.  Спортивные игры (волейбол ,баскетбол ,футбол) | ТЗ | ТЗ | ТЗ | КУ | ПЗ | КУ ПЗ | КУ ПЗ | КУ ПЗ | ПЗ | КН |
| Раздел 6.  Подвижные игры | ТЗ | ТЗ | ТЗ | КУ | ПЗ |  | КУ ПЗ | КУ ПЗ | ПЗ | КН |
| Раздел 7  Ритмическая гимнастика | ФО | ФО | ФО |  | ФО | ФО |  |  |  |  |

**4. Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной аттестации.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  **учебного материала**  **по программе УД** | **Тип контрольного задания** | | | | | | | | | |
| *З1* | *З2* | *З3* | *У1* | *У2* | *У3* | *У4* | *У5* | *У6* | *У7* |
| *Раздел 1.*  *Легкая атлетика* |  |  |  | З№1 З №3 | З №1 З №3 | З №1 З №3 | З №1 З №3 |  |  | З №1 З №3 |
| *Раздел 2.*  *Спортивные игры (футбол, волейбол)* |  |  |  | З №1 З №3 | З №1 З №3 | З №1 З №3 |  | З №1 З №3 | З №1 З №3 |  |
| *Раздел 3.*  *Теоретическая часть* | З №1 З №3 | З №1 З №3 | З №1 З №3 |  |  |  |  |  |  |  |
| *Раздел 4.*  *Ритмическая гимнастика* |  |  |  | З №1 З №3 | З №1 З №3 | З №1 З №3 |  | ДЗ №1 ДЗ №3 |  | ДЗ №1 ДЗ №3 |
| *Раздел 5.*  *Лыжная подготовка* |  |  |  | З №1 З №3 | З №1 З №3 | З №1 З №3 | З №1 З №3 |  |  | ДЗ №1 ДЗ №3 |
| *Раздел 6.*  *Спортивные игры (футбол, волейбол)* |  |  |  |  | ДЗ №2 ДЗ №3 | ДЗ №2 ДЗ №3 |  | ДЗ №2 ДЗ №3 | ДЗ №2 ДЗ №3 |  |
| *Раздел 7*  *Теоретическая часть* | З №2 З №4 | З №2 З №4 | З №2 З №4 |  |  |  |  |  |  |  |
| *Раздел 8*  *Ритмическая гимнастика* |  |  |  | З №2 З №4 | З №2 З №4 | З №2 З №4 |  | ДЗ №2 ДЗ №4 |  | ДЗ №2  ДЗ №4 |
| *Раздел 9*  *Легкая атлетика* |  |  |  | З №2 З №4 | З №2 З №4 | З №2 З №4 | З №2 З №4 |  |  | ДЗ №2 ДЗ №4 |

№1 – зачет

№2 – зачет

№3 – зачет

**Структура контрольного задания**

**Текст задания**

**Зачет №1**

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

а. ловкостью

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника

б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

а. трех игроков

б. четырех игроков

в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

а.локтевой, лучезапястный суставы

б.плечевой, локтевой суставы

в.лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:

а. гандбол

б.лапта

в.салочки

6. Динамическая сила необходима при:

а.толкании ядра

б.гимнастике

в.беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

а.5 м

б.7м

в.6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является…… перелом.

а.открытый

б.закрытый с вывихом

в.закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

а. пятнадцати дней

б. десяти дней

в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а.углеводы

б.жиры

в.белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

а.Древний Египет

б.Древний Рим

в.Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностейобеспечивает:

а.стрельба

б.баскетбол

в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

а.керлинге

б.художественной гимнастике

в.спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

а.артериальное

б.венозное

в.капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

а.хоккей с мячом

б.сноуборд

в.керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а.сердца, легких

б.памяти

в.зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

а.плавание

б.бег в мешках

в.баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

а.засчитывается

б.не засчитывается

в.засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

а.гимнастика

б.керлинг

в.бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

а.ваттах

б.калориях

в. углеводах

**Зачет №2**

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

а. быстротой

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

а. мяч засчитан

б. мяч не засчитан

в. переподача мяча

4. При переломе голени шину фиксируютна:

а. голеностопе, коленном суставе

б.бедре, стопе, голени

в. голени

5. К подвижным играм относятся:

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

6. Скоростная выносливость необходима занятиях:

а.боксом

б.стайерским бегом

в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

а. окунуть пострадавшего в холодную воду

б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце

в. поместить пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

а.Лейк-Плесиде

б. Солт-Лейк-Сити

в. Пекине

9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:

а. 30 км

б. 20км

в. 12 км

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

а.ваттах

б.калориях

в. углеводах

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Грецииведетсяс:

а. 776 г.до н.э.

б. 876 г.до н.э.

в. 976 г. до н.э.

12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

а. бокс

б. гимнастика

в. керлинг

13. Для опорного прыжкав гимнастике применяется:

а. батут

б. гимнастика

в. керлинг

14. Под физической культурой понимается:

а.выполнение физических упражнений

б.ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

15. Кровь возвращается к сердцу по:

а. артериям

б. капиллярам

в. венам

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

а. Хуан Антонио Самаранчу

б. ПьеруДе Кубертену

в.Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в.от 30 до 70 уд\мин

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а. 400 м

б. 600 м

в.300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а. 600 г

б. 700 г

в.800 г

20. Высота сеткив мужском волейболе составляет:

а. 243 см

б. 220 см

в.263 см

**Зачет №3**

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Под физической культурой понимается:

а.выполнение физических упражнений

б.ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а.от 40 до 80 уд\мин

б.от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

3. Олимпийский флаг имеет……. Цвет.

а.красный

б.синий

в.белый

4. Следует прекратить прием пищи за …….. до тренировки.

а.за 4 часа

б.за 30 мин

в.за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

а.20 х 12 м

б.28 х 15 м

в.26 х 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а.400 м

б.600 м

в.300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а.600 г

б.700 г

в.800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а.243 м

б.220 м

в.263 м

9. В нашей странеОлимпийские игры проходили в ….году.

а.1960 г

б.1980 г

в.1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала …….. золотых медалей.

а.22

б.5

в.30

11. В баскетболе играют ….. периодов и ….минут.

а.2х15 мин

б.4х10 мин

в.3х30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

а.3-5 мин

б.5-7 мин

в.15-20 мин

13. Прием анаболитических препаратов …… естественное развитие организма.

а.нарушает

б.стимулирует

в.ускоряет

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

а.затылком, ягодицами, пятками

б.затылком, спиной, пятками

в.затылком; лопатками, ягодицами, пятками

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а.двойной длине стадиона

б.200 м

в.одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

а.перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

б.так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

в.выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамкой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество«быстрота»лучше всего проявляется в:

а.беге на 100 м

б.беге на 1000м

в.в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаги располагаются в следующем порядке:

а.красный, синий, желтый, зеленый, черный

б.зеленый, черный, красный, синий, желтый

в.синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

а.500-600г

б.100-200г

в.900-950г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

а.звучит свисток, игра останавливается

б.игра продолжается

в. игрок удаляется

**Перечень объектов контроля и оценки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование объектов контроля и оценки** | **Основные показатели оценки результата** | **Оценка** |
| *У1* Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической гимнастики, комплексы упражнений гимнастики | * демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры * демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики |  |
| *У2* Выполнять простейшие комплексов упражнений. | * демонстрация правильного выполнение упражнение |  |
| *У3* Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | * демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями |  |
| *У4* Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения | * демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий * демонстрация правильного преодоления естественных препятствий |  |
| *У5* Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки | * демонстрация правильного выполнения приемов защиты * демонстрация правильного выполнения приемов самообороны * демонстрация правильного выполнения приемов страховки * демонстрация правильного выполнения приемов самостраховки |  |
| *У6* Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой | * демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой |  |
| *У7* Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | * выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике * выполнение контрольных нормативов по гимнастике |  |
| *З1*Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни | * обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья * обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний * обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек * обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни |  |
| *З2* Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | * демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности |  |
| *З3* Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | * демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |  |

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

**оценки образовательных достижений**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Процент результативности (правильных ответов) | Оценка уровня подготовки | |
| балл (отметка) | вербальный аналог |
| 90 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 80 ÷ 89 | 4 | хорошо |
| 70 ÷ 79 | 3 | удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | неудовлетворительно |

**Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в промежуточной аттестации**

**Оборудование:**

* комплект тестовых заданий по количеству студентов;
* комплект бланков ответов по количеству студентов.

**Система оценки образовательных достижений студента:**

**Учебные нормативы**

**по освоению навыков, умений,**

**развитию двигательных качеств**

**студентов основной медицинской группы здоровья учебных заведений СПО**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид упражнения | Пол | **Год обучения и оценка** | | | | | |
| **I год обучения** | | | **II год обучения** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 100 м. (сек.) | Ю | 14,0 | 14,4 | 15,0 | 13,6 | 14,0 | 14,4 |
| Д | 16,5 | 17,5 | 18,0 | 16,0 | 16,5 | 17,5 |
| Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.) | Ю | 3,40 | 3,50 | 4,0 | 3,30 | 3,40 | 3,50 |
| Д | 1,55 | 2,0 | 2,15 | 1,48 | 1,55 | 2,0 |
| Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.) | Ю | 13,5 | 14,3 | 15,0 | 13,30 | 13,5 | 14,3 |
| Д | 11,15 | 12,0 | 12,5 | 10,50 | 11,15 | 12,0 |
| Прыжок в длину с места  ( м. см.) | Ю | 2,15 | 2,0 | 1,90 | 2,25 | 2,15 | 2,0 |
| Д | 1,75 | 1,60 | 1,50 | 1,85 | 1,75 | 1,60 |
| Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.) | Ю | 4,30 | 4,0 | 3,80 | 4,50 | 4,30 | 4,0 |
| Д | 3,40 | 3,20 | 3,0 | 3,60 | 3,40 | 3,20 |
| Прыжок в высоту  ( м. см.) | Ю | 1,26 | 1,20 | 1,15 | 1,35 | 1,30 | 1,26 |
| Д | 1,05 | 1,0 | 90 | 1,15 | 1,10 | 1,05 |
| Метание гранаты 700г., 500 г.  ( м. см.) | Ю | 29 | 25 | 23 | 32 | 28 | 25 |
| Д | 18 | 13 | 11 | 21 | 18 | 15 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз) | Д | 30 | 25 | 20 | 40 | 30 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз) | Ю | 11 | 9 | 7 | 13 | 11 | 9 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Ю | 30 | 25 | 20 | 40 | 35 | 30 |
| Д | 10 | 8 | 6 | 15 | 11 | 8 |
| Приседание на одной ноге без опоры | Ю | 10/10 | 8/8 | 6/6 | 12/12 | 10/10 | 8/8 |
| Д | 8/8 | 6/6 | 5/5 | 10/10 | 8/8 | 6/6 |
| В висе поднимание прямых ног до касания перекладины | Ю | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 |
| Челночный бег 3Х10 сек. | Ю | 8,0 | 8,4 | 8,7 | 7,5 | 8,0 | 8,4 |
| Д | 8,7 | 9,3 | 9,7 | 8,4 | 8,7 | 9,3 |
| Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии  (из 10 попыток) | Ю | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 |
| Д | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток) | Ю | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| Д | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек | Д | 25 | 20 | 15 | 30 | 25 | 20 |
| Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки  (5 попыток) | Ю | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Д | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м) | Д | 13 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 |
| Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно) | Ю | 5 | 4 | 3 | 7 | 5 | 4 |
| Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток | Ю | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м. | Ю | 27 | 30 | 32 | 25 | 27 | 30 |
| Д | 21 | 21,5 | 23 | 20 | 21 | 21,5 |

# **Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, лабораторно-практических занятий, тестирования,а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ**

В результате контроля и оценки по дисциплине «физическая культура»

осуществляется комплексная проверка общих компетенций.

**Общие компетенции**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Общие компетенции | Показатели оценки результата | Формы и методы проверки |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Активное использование различных источников для решения профессиональных задач.  Выбор метода и способа решения профессиональных задач с соблюдением техники безопасности и согласно заданной ситуации.  Участие в спортивных мероприятиях.  Проявление деловой культуры.  Оценивание результативности поиска.  Своевременность выполнения заданий.  Участие в конкурсах предметной недели. | 1.Устный опрос.  2. Тестирование.  3. Выполнение контрольных нормативов.  4. Привлечение к организации и проведению спортивных мероприятий.  5. Проведение комплексов разминки в подготовительной части урока. |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | Демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.  Решение стандартных и нестандартных профессиональных задач в соответствии с поставленной задачей. | Спортивные игры.  Эстафеты.  Соревнования. |
| ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | Активное участие в жизни коллектива.  Взаимодействие с обучающимися, преподавателями в ходе обучения на принципах толерантного отношения.  Соблюдение этических норм общения при взаимодействии с учащимися, преподавателями.  Умение работать в группе, звене.  Эффективное бесконфликтное взаимодействие в учебном коллективе. | Спортивные игры.  Эстафеты.  Соревнования. |
| ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей). | Демонстрация готовности к исполнению воинской обязанности.  Участие во внеурочной работе с учетом подготовки к исполнению воинской обязанности, военных сборах.  Участие в военно-патриотических мероприятиях.  Участие в военно-спортивных объединениях.  Физическая подготовка. | Выполнение заданий по военно-прикладной физической подготовке (строевые приёмы, прохождение преодоление полосы препятствий).  Выполнение контрольных нормативов по развитию физических качеств: силы, скорости, выносливости. |

**ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО И ПРАКТИЧЕСКОГО КУРСА ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Основная цель оценки теоретического и практического курса дисциплины**

**«Физическая культура»**

Основной целью оценки теоретического и практического курса дисциплины физическая культура является оценка умений и знаний.

Оценка теоретического и практического курса дисциплины физическая культураосуществляется с использованием следующих форм и методов контроля:

тестирование, устный опрос, выполнение контрольных нормативов, защита комплекса упражнений, контрольные задания.

Оценка теоретического и практического курса дисциплины физическая культура предусматривает использование накопительной системы оценивания:

-промежуточный контроль – зачет за месяц ,полугодие

**Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.**

***Знать/понимать:***

* основные понятия: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическая культура;
* влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека;
* роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
* формы занятий физическими упражнениями в режиме дня специалиста.

***Уметь:***

* оперировать основными понятиями, связанными с физической культурой и спортом;
* подбирать упражнения для комплексов восстановительной гимнастики;
* проводить оценку состояния своего организма.
* Грамотное использование основных понятий, связанных с физической культурой и спортом.
* Составление комплексов упражнений утренней оздоровительной гимнастики.
* Проведение простейшего тестирования состояния своей физической подготовленности.

Защита составленного комплекса упражнений.

Тестирование состояния физической подготовленности.

**Раздел 2. Учебно-практические основы формирования**

**физической культуры личности.**

**Тема 2.1. Лёгкая атлетика.**

***Знать/понимать:***

* технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;
* технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и по пересечённой местности;
* виды эстафет, правила передачи эстафеты;
* технику спортивной ходьбы;
* технику прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»;

***Уметь:***

* раскладывать силы на дистанциях: коротких, средних и длинных;
* выполнять стартовый разгон и финиширование в беге на короткие, средние и длинные дистанции;
* стартовать, передавать и принимать эстафетную палочку, финишировать;
* осуществлять передвижение спортивной ходьбой;
* выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
* Бег на короткие, средние и длинные дистанции с применением высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.
* Правильная раскладка сил на дистанциях.
* Эстафетный бег.
* Демонстрация техники спортивной ходьбы.
* Правильная подборка разбега и выполнение техники прыжка в длину способом «согнув ноги».

Выполнение контрольных нормативов.

**Тема 2.2. Спортивные игры.**

***Знать/понимать:***

* технику безопасности во время занятий спортивными играми;
* технику выполнения элементов спортивных игр (баскетбол, волейбол);
* правила спортивных игр;
* тактику игры в защите и нападении.

***Уметь:***

* выполнять основные элементы спортивных игр : баскетбол – ловля и передача мяча, броски мяча с места и в движении, обманные движения, вырывание и выбивание мяча, волейбол – передача и приём мяча, подача мяча, нападающий удар, блокирование;
* организовывать командные действия в защите инападении.
* Соблюдение техники безопасности во время занятий спортивными играми.
* Правильное выполнение основных элементов баскетбола, волейбола и применение их в учебной игре.

Тестирование.

**Тема 2.3.Ритмическая гимнастика**

***Знать/понимать:***

* технику безопасности во время занятий ритмической гимнастикой;
* особенности составления комплексов упражнений в зависимости от решаемых задач;
* методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений;
* метод развития силовых качеств и гибкости посредством круговой тренировки.

***Уметь:***

* составлять комплексы упражнений в зависимости от решаемых задач;
* применять методы регулирования нагрузки;
* использовать метод круговой тренировки для самостоятельных занятий.
* Соблюдение техники безопасности во время занятий ритмической гимнастикой.
* Правильное составление комплексов упражнений для развития силовых качеств и гибкости.
* Тестирование.

**Лыжная подготовка**

***Знать/понимать:***

* технику безопасности во время занятий лыжной подготовкой;
* технику лыжных ходов: попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного, конькового;
* технику поворотов, торможений, спусков и подъёмов;
* распределение сил по дистанции.

***Уметь:***

* выполнять технику лыжных ходов, поворотов, торможений, спусков и подъёмов;
* распределять силы при прохождении дистанции.
* Соблюдение техники безопасности во время занятий лыжной подготовкой.
* Правильное выполнение техники лыжных ходов, поворотов, торможений, спусков и подъёмов.
* Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 10 км (юноши).

Контрольные задания.

Тестирование

**ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ (ПРОМЕЖУТОЧНОГО ЗАЧЕТА)**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Упражнения** | **Данные результатов на оценку** | | | | | |
|  | **юноши** | | **девушки** | | |
| **«отл»** | **«хор»** | **«удовл»** | **«отл»** | **«хор»** | **«удовл»** |
| **1.** | Подъем корпуса из положение лежа на спине | 55 раз  За минуту | 50 раз  За минуту | 45 раз  За минуту | 30 раз  30 секунд | 26 раз  30 секунд | 24 раз  30 секунд |
| **2.** | Отжимание от пола | 50 раз | 45 раз | 40 раз | - | - | - |
|  | от скамейки |  |  |  | 20 раз | 18 раз | 16 раз |
| **3.** | Подтягивание на высокой перекладине | 15 раз | 12 раз | 10 раз | - | - | - |
|  | на низкой перекладине | - | - | - | 15 раз | 12 раз | 10 раз |
| **4.** | Прыжки в длину с места | 2.30 м | 2.20 м | 2.10 м | 1.90 м | 1.80 м | 1.70 м |
| **5.** | Вис | за 1 минуту | | |  | за 30 секунд | |
| **6.** | Приседание с гирей | 30 раз | 25 раз | 20 раз | - | - | - |
|  | без гири | - | - | - | 35 раз | 30 раз | 25 раз |
| **7.** | Прыжки через скакалку за 1 минуту | 180 раз | 160 раз | 140 раз | 140 раз | 135 раз | 120 раз |
| **8.** | Жим 16 кг правой и левой рукой | 10/10 раз | 8/8 раз | 6/6 раз | - | - | - |

**Инструкция:** Зачёт состоит из 8 заданий.

В задании №1 выполняется в положении лежа с согнутыми и зафиксированными ногами. За 60 сек необходимо выполнить 55 подъемов туловища.

В задании №2 выполняется отжимание от пола которое необходимо выполнить 50 раз (юноши) ,а девушкам от скамейке 18 раз

В задание №3 выполняется на турнике подтягивание руки прямые выполнить необходимо 15 раз(юноши) девушки на низкой перекладине должны выполнить 15 раз.

В задание №4 выполняется прыжки в длину с места .

В задание №5 выполняется вис на перекладине юноши за одну минуту девушки за 30 секунды.

В задание №6выполняется приседание с гирей .Гирю взять перед грудью ,спина прямая, пятки не отрываем от пола юноши 30 раз девушки без гире 35 раз

В задание №7выполняется прыжки через скакалку за 1 минуту юноши и девушки.

В задание №8выполняется жим 16 кг. руки прямые правой и левой рукой.

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАЧЁТА**

Место выполнения зачёта спортивный зал

Максимальное время выполнения заданий 45 минут

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

**-**оценка «отлично» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;

- оценка «хорошо» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива ;

- оценка «удовлетворительно» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;

- оценка «неудовлетворительно» - выставляется обучающемуся, не справившемуся с нормативами.