

**УТВЕРЖДЕНО**

Заместитель директора по УМР  
АНПОО «Бирскооптехникум»

\_\_\_\_\_ А.А.Лутфулина

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_ г.

**Комплект контрольно-оценочных средств**

**по учебной дисциплине**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)

по специальности СПО

**38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

**Базовой подготовки**

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 38.02.04 Коммерция (по отраслям) базовой подготовки и программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

Организация-разработчик: АНПОО «Бирский кооперативный техникум»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств .....	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.....	5
3. Оценка освоения учебной дисциплины .....	6
3.1. Формы и методы оценивания .....	6
3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины .....	10
4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине.....	20
5. Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины.....	21

## 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины *Физическая культура* обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 38.02.04 Коммерция (по отраслям) базовой подготовки следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
З1	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
З2	Основы здорового образа жизни.
ОК6	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК8	Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **личностных результатов (ЛР)**:

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 14 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость

ЛР 15 Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий

ЛР 18 Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику

ЛР 19 Содействующий поддержанию престижа своей профессии, отрасли и образовательной организации

ЛР 20 Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством

ЛР 21 Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт,

критерии личной успешности

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

Итогом зачета является качественная оценка от 2-х до 5-ти. Формой зачета являются тестовые задания по теоретическому разделу и сдача контрольных нормативов (упражнений) по технической и физической подготовке.

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации		
	Текущий контроль	Рубежный контроль	Промежуточная аттестация
У1 Использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	Комплексы упражнений	Выполнен ис контроль ных упражнений й, дифференци	ро ванный зачет (тестовое задание, контрольные нормативы, контрольные

жизненных и профессиональных целей;			
31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Задания в тестовой форме, реферат		
32 основы здорового образа жизни.	Задания в тестовой форме		
ОК6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Практические задания		
ОК8 Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.	Фронтальный опрос, самостоятельная работа		

### 3. Оценка освоения учебной дисциплины:

#### 3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине *Физическая культура*, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

*Критериями оценки* по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

При оценке знаний студентов по дисциплине «Физическая культура» учитывается их глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5» (отлично)** – студент применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений соответствует контрольным требованиям (нормативам). Понимает сущность физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Формулирует ответы полно, грамотно и обоснованно. Владеет системой знаний об основах здорового образа жизни. Реализует знания о физической культуре на практике.

**Оценка «4» (хорошо)** – студент не всегда применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Затрудняется определить те возможности физкультурно-оздоровительной деятельности, которые помогли бы ему в укреплении здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений большей частью соответствует контрольным требованиям (нормативам). Студент понимает сущность физической культуры, но испытывает незначительные трудности в определении её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Формулирует ответы полно и грамотно, но не всегда может обосновать свою точку зрения. Владеет системой знаний об основах здорового образа жизни, но не во всех ситуациях реализует эти знания на практике.

**Оценка «3» (удовлетворительно)** – студент не может оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. Использует лишь некоторые знания для укрепления собственного здоровья, делает это исключительно в стандартных ситуациях. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений большей частью не

соответствует контрольным требованиям (нормативам). Студент не понимает сущности физической культуры и испытывает значительные трудности в определении её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. При формулировании ответов отсутствует логическая последовательность, студент не может полно и грамотно аргументировать свою точку зрения. Частично владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и затрудняется реализовывать эти знания на практике.

**Оценка «2» (неудовлетворительно)** – студент не способен оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения собственных жизненных и профессиональных целей и применить их для укрепления собственного здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений абсолютно не соответствует контрольным требованиям (нормативам). Студент не понимает сущности физической культуры и не может определить её место в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Студент не способен сформулировать ответ на предлагаемые вопросы, либо отвечает не по существу. Не владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и не реализует их на практике.





Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Таблица 1.2

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
<b>Введение</b>	Фронтальный опрос Самостоятельная работа	31, 32, ОК2			<i>Зачет №1</i>	31, 32, У1, ОК2, ОК8
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>			Выполнение контрольных нормативов	31, У1, ОК8		
Тема 1.1	Фронтальный опрос Практические задания	31, У1				
Тема 1.2	Комплексы упражнений Практические задания	31, У1				
Тема 1.3	Самостоятельная работа	31, У1				
Тема 1.4	Самостоятельная работа Фронтальный опрос	31, У1			<i>Дифференцированный зачет №1</i>	31, У1, ОК8
<b>Раздел 2 Гимнастика</b>			Выполнение контрольных упражнений	31, У1, ОК8		
Тема 2.1	Оценка техники выполнения, фронтальный опрос	31, У1, ОК11				
Тема 2.2	Самостоятельная работа	31, У1				
Тема 2.3	Оценка техники выполнения, Комплексы упражнений	31, У1				
<b>Раздел 3 Лыжная подготовка</b>			Выполнение контрольных нормативов	31, У1		

Тема 3.1	Оценка техники выполнения, Самостоятельная работа	31, У1				
Тема 3.2	Оценка техники выполнения	31, У1				
Тема 3.3	Практические задания Оценка техники выполнения	31, У1				
<b>Раздел 4 Волейбол</b>			Выполнение контрольных нормативов	31, У1, ОК6		
Тема 4.1	Практические задания	31, У1, ОК6				
Тема 4.2	Практические задания	31, У1, ОК6				
Тема 4.3	Оценка техники выполнения	31, У1, ОК6				
Тема 4.4	Фронтальный опрос Оценка техники выполнения	31, У1, ОК6				
<b>Раздел 5 Баскетбол</b>			Выполнение контрольных нормативов	31, У1, ОК6		
Тема 5.1	Фронтальный опрос Выполнение практических задач	31, У1, ОК6				
Тема 5.2	Практические задания	31, У1, ОК6				
Тема 5.3	Практические задания Оценка техники выполнения	31, У1, ОК6				
<b>Раздел 6 Общая физическая подготовка</b>			Выполнение контрольных нормативов	31, 32, У1		
Тема 6.1	Практические задания	31, 32, У1,				
Тема 6.2	Оценка техники выполнения	31, 32, У1,				
						Зачет №2
						31, У1, ОК6
						Дифференцированный зачет №2
						31, У1, ОК6, ОК8

### 3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

#### 3.2.1. Типовые задания для оценки знаний

##### Введение. Физические способности человека.

*Текущий контроль. Фронтальный опрос:*

1. Дать определение понятию «Здоровье, здоровый образ жизни»
2. Перечислить наиболее часто встречающиеся заболевания у подростков
3. Дать определение понятию «Уровень здоровья»
4. Перечислить физиологические показатели уровня здоровья
5. Объяснить значение физиологических показателей уровня здоровья
6. Раскрыть следующие понятия:
  - оптимальная нагрузка
  - пороговая нагрузка
  - пиковая нагрузка
  - сверхнагрузка
7. Дать определение понятию «Суперкомпенсация после физической нагрузки»
8. Перечислить формы самостоятельных занятий
9. Раскрыть такую форму самостоятельных занятий как ОФП
10. Значение разминки перед началом занятий.

**Самостоятельная работа:** Написание реферата на тему «ЗОЖ».

#### Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
хорошо	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
удовлетворительно	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
неудовлетворительно	при защите реферата обнаружено непонимание основного содержания учебного материала.

#### Раздел 1. Легкая атлетика

##### Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.

*Текущий контроль. Фронтальный опрос, практические задания:*

1. Перечислить виды травм на уроках физической культуры:
  - ушибы;
  - вывихи;
  - растяжения;
  - переломы.
2. Бег по прямой
3. Техника низкого старта, выбегание со старта

Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции.

*Текущий контроль. Комплексы упражнений, практические задания:*

1. Техника стартового разгона
2. Выполнить специально-беговые упражнения
3. Техника стартового ускорения, бег по дистанции
4. Техника финиширования после прохождения дистанции

Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега.

*Текущий контроль. Самостоятельная работа:*

1. Техника прыжка в длину с разбега, перечислить ошибки
2. Техника прыжка в длину с места:
  - техника подготовки к отталкиванию;
  - полет;
  - приземление.

Тема 1.4. Техника эстафетного бега.

*Текущий контроль. Самостоятельная работа, фронтальный опрос:*

1. Техника эстафетного бега с входением в вираж
2. Техника выполнения командной эстафеты
3. Техника входения и передачи эстафетной палочки в «коридоре»
4. Обосновать причины потери палочки при передаче

### Рубежный контроль №1

*Контрольные задания для оценки двигательных умений*

Легкая атлетика. Выполнение контрольных нормативов.

№ п/п	Физические способности	Контрольный норматив	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
2.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
3.	Скоростные	Бег 30 м, с	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1

### Промежуточная аттестация. Зачет №1

**Текст задания №1: Методика оценки работоспособности, утомления и усталости.**

1. Определить пульс в состоянии покоя (P1);
2. Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (P2);
3. Замерить пульс (P3) после 45 секунд покоя;
4. Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле  $R = (4(P1+P2+P3):10) - 200$ .
  - 2 - 4 хорошая работоспособность;
  - 5 – 8 удовлетворительная работоспособность;
  - 8 и т. д. плохая работоспособность.

## Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	задание выполнено полностью.
хорошо	небольшие погрешности в выполнении задания;
удовлетворительно	задание выполнено не точно, расчет не верен;
неудовлетворительно	не владеет методикой определения работоспособности.

### Раздел 2. Гимнастика

#### Тема 2.1 Строевые упражнения

*Текущий контроль. Фронтальный опрос, оценка техники выполнения:*

1. Техника безопасности на уроках гимнастики
2. Техника страховки
3. Техника самостраховки
4. Техника выполнения строевых упражнений.

#### Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения

*Текущий контроль. Самостоятельная работа:*

Составить комплекс физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.

#### Тема 2.3. Техника акробатических упражнений

*Текущий контроль. Фронтальный опрос, оценка техники выполнения упражнений:*

1. Выполнить комплекс упражнений с гимнастическими палками
2. Назвать основные двигательные качества
3. Перечислить основные методы развития:
  - силы;
  - ловкости;
  - выносливости;
  - гибкости;
  - быстроты.
4. Техника кувырка вперед, страховка, самостраховка

#### Рубежный контроль №2.

1. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений в движении
2. Выполнить перекаты назад-вперед
3. Выполнить группировку
4. Выполнить кувырок назад. Страховка. Самостраховка
5. Техника стойки на лопатках

**Зачет:** Комплекс упражнений на гимнастической скамейке

**Критерии оценки:** техника выполнения комплекса

### Раздел 3. Лыжная подготовка

#### Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах

*Текущий контроль. Самостоятельная работа:*

Написание реферата на тему «Лыжная подготовка».

Критерии оценки:

<b>Оценка</b>	<b>Условия, при которых выставляется оценка</b>
отлично	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
хорошо	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
удовлетворительно	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
неудовлетворительно	при защите реферата обнаружено непонимание основного содержания учебного материала.

*Практическое задание:* оценка техники попеременного двухшажного хода.

### **Тема 3.2. Техника горнолыжной подготовки**

*Текущий контроль.* Оценка техники спусков и подъемов, торможения плугом, полу-плугом, экстренного торможения.

### **Тема 3.3. Прохождение дистанции**

*Текущий контроль. Практическое задание:*

Оценка техники прохождения дистанции.

#### **Рубежный контроль №3.**

Выполнение техники двухшажного лыжного хода:

1. Имитация хода с остановкой в граничных позах;
2. Выполнение хода на три счета;
3. Имитация хода слитно;
4. Использование на различном рельефе.

*Критерии оценки:* правильность техники выполнения.

#### **Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет №1**

*1 вариант*

1. Привести примеры общеразвивающих упражнений
2. Привести примеры упражнений для профилактики профессиональных заболеваний
3. Составить комплексы утренней гимнастики учетом направления будущей профессиональной деятельности на гимнастических ковриках, возле шведской стенки (не менее 14 упражнений для каждого комплекса)

*2 вариант*

1. Привести примеры упражнений для коррекции зрения
2. Привести примеры комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
3. Составить комплексы утренней гимнастики учетом направления будущей профессиональной деятельности с волейбольными мячами, с гантелями 2 кг.(не менее 14 упражнений для каждого комплекса)

## **Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)**

### **Тема 4.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.**

*Текущий контроль. Практические задания:*

1. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений на месте
2. Техника приема волейбольного мяча сверху через игру
3. Заполнить протокол

**Зачет:** Передача мяча в парах двумя руками сверху

Критерии оценки:

юноши (20 - отлично, 18 - хорошо, 15 - удовлетворительно),  
девушки (20 - отлично, 18 - хорошо, 15 - удовлетворительно).

## **Тема 4.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.**

*Текущий контроль. Практические задания:*

1. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений на месте
2. Техника приема волейбольного мяча снизу через игру
3. Заполнить протокол

**Зачет:** Передача мяча в парах двумя руками снизу

Критерии оценки:

юноши (20 - отлично, 18 - хорошо, 15 - удовлетворительно),

девушки (20 - отлично, 18 - хорошо, 15 - удовлетворительно).

## **Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча**

*Текущий контроль. Оценка техники выполнения:*

Техника подачи (прямая верхняя, прямая нижняя) волейбольного мяча.

*Критерии оценки:* правильность выполнения техники подачи.

## **Тема 4.4. Двусторонняя игра**

*Текущий контроль. Практические задания:*

1. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений на месте
2. Техника перебивания мяча через сетку
3. Судейство на боковых линиях. Учебная игра.

## **Рубежный контроль №4**

Нижняя подача (из 15 раз)

*Критерии оценки:*

юноши (10 - отлично, 8 - хорошо, 5 - удовлетворительно),

девушки (7 - отлично, 6 - хорошо, 5 - удовлетворительно).

Упражнение в тройках. Прием и передача двумя руками снизу сверху с передвижением (количество раз)

*Критерии оценки:*

юноши (20 - отлично, 16 - хорошо, 14 - удовлетворительно),

девушки (16 - отлично, 14 - хорошо, 12 - удовлетворительно).

Верхняя прямая подача. Прием с подачи (из 15 раз)

*Критерии оценки:*

юноши (13 - отлично, 10 - хорошо, 7 - удовлетворительно),

девушки (10 - отлично, 7 - хорошо, 5 - удовлетворительно).

## **Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)**

### **Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча.**

*Текущий контроль. Фронтальный опрос:*

Фронтальный опрос:

1. Техника безопасности на занятиях
2. Перечислить основные правила в баскетболе
3. Техника ловли баскетбольного мяча
4. Техника передачи баскетбольного мяча
5. Техника приема баскетбольного мяча
6. Техника передвижений с мячом и без мяча
7. Техника вырывания, выбивания мяча

**Выполнение практических задач:**

Ведение двух мячей одновременно (сек.)

*Критерии оценки:*

юноши (45 - отлично, 30 - хорошо, 20 - удовлетворительно),  
девушки (40 - отлично, 30 - хорошо, 20 - удовлетворительно).

### **Зачет №2**

1. Прием мяча двумя руками сверху, попадание в баскетбольное кольцо из 10 попыток

*Критерии оценки:*

юноши (3 - отлично, 2 - хорошо, 1 - удовлетворительно),  
девушки (3 - отлично, 2 - хорошо, 1 - удовлетворительно).

2. Верхняя подача (юноши) из 15 раз. Нижняя подача (девушки)

*Критерии оценки:*

юноши (10 - отлично, 8 - хорошо, 5 - удовлетворительно),  
девушки (7 - отлично, 6 - хорошо, 5 - удовлетворительно).

3. Верхняя прямая подача. Прием с подачи (из 15 раз)

*Критерии оценки:*

юноши (13 - отлично, 10 - хорошо, 7 - удовлетворительно),  
девушки (10 - отлично, 7 - хорошо, 5 - удовлетворительно).

### **Тема 5.2. Комбинационные действия**

*Текущий контроль. Практические задания:*

1. Техника передвижений, остановок с мячом и без мяча
2. Техника овладения мячом после отскока
3. Техника индивидуальных действий при атаке на кольцо соперника
4. Заполнить протокол игры

### **Тема 5.3. Штрафные броски двухсторонняя игра**

*Текущий контроль. Практические задания:*

1. Техника бросков в корзину из-под кольца, штрафной бросок.
2. Учебная игра. Судейство на игровом поле.

### **Рубежный контроль №5**

1. Бросок с 6-ти точек за 1 минуту (количество попаданий)

*Критерии оценки:*

юноши (9 - отлично, 8 - хорошо, 7 - удовлетворительно),  
девушки (8 - отлично, 7 - хорошо, 6 - удовлетворительно).

2. Штрафной бросок из 10 попыток

*Критерии оценки:*

юноши (4 - отлично, 3 - хорошо, 2 - удовлетворительно),  
девушки (3 - отлично, 2 - хорошо, 1 - удовлетворительно).

## **Раздел 6. Общая физическая подготовка**

### **Тема 6.1. Общая физическая подготовка**

*Текущий контроль. Практические задания:*

1. Выполнить комплекс упражнений с гантелями
2. Техника выполнения упражнения (сгибание рук со штангой)
3. Техника выполнения подъема гантелей
4. Техника выполнения молотковых сгибаний
5. Техника выполнения упражнения (концентрированный подъем гантелей на бицепс)
6. Техника выполнения упражнения жим штанги узким хватом



#### 7. Техника подтягиваний на перекладине

*Критерии оценки: правильность техники выполнения.*

Написание реферата на тему «Общая физическая подготовка».

### **Тема 6.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

*Текущий контроль. Оценка техники выполнения:*

1. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалками
2. Выполнить комплекс упражнений с гантелями (2 кг., 3 кг.)
3. Выполнить комплекс упражнений с гирями (16 кг.)

#### **Рубежный контроль № 6.**

Упражнение с гантелями: отведение гантель в стороны (юноши – 3 кг.), поочередное сгибание рук в локтевом суставе (девушки – 2 кг.)

*Критерии оценки:*

юноши (16 - отлично, 14 - хорошо, 10 - удовлетворительно),  
девушки (30 - отлично, 22 - хорошо, 18 - удовлетворительно).

Подтягивание на низкой перекладине девушки (кол-во раз). На высокой перекладине юноши (кол-во раз)

*Критерии оценки:*

юноши (13 - отлично, 11 - хорошо, 8 - удовлетворительно),  
девушки (12 - отлично, 10 - хорошо, 8 - удовлетворительно).

### **4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине**

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

До сдачи зачета допускаются студенты, успешно выполнившие практические задания, контрольные упражнения, все виды самостоятельной работы.

Задания для дифференцированного зачета представлены в виде выполнения контрольных нормативов. Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов:

1. Текущий контроль осуществляется посредством проведения фронтальных устных опросов, тестирования по отдельным темам или блокам тем, самостоятельной работы, выполнения контрольных упражнений и практических задач.

2. Рубежный контроль осуществляется в виде сдачи контрольных нормативов.

#### **Дифференцированный зачет №2.**

№ п\п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во передач)	16	14	12	18	16	14
2	Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6	без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки	Без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки
3	Передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во)	15	13	11	15	13	11

4	Передача мяча двумя руками снизу с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6	без ошиб ок	1-2 ошиб ки	3-4 ошиб ки	без ошиб ок	1-2 ошиб ки	3-4 ошиб ки
5	Подача верхняя или нижняя в обозначенную зону площадки	4	3	2	4	3	2
6	Нападающий удар с собственного набрасывания мяча	3	2	1	3	2	1
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек.(кол-во раз)	25	20	15	28	25	20
8	Подтягивание на высокой перекладине(кол-во раз)				10	8	6
9	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (Д) (кол-во раз)	10	8	6			

**Критерии оценки:** согласно табл.

**Время на подготовку и выполнение:**

Подготовка 5 минут

Выполнение 40 минут

Всего 45 минут

**Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:** баскетбольные и волейбольные мячи, перекладина высокая, гимнастическая скамейка, протокол.

## I. ПАСПОРТ

**Назначение:**

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура по специальности СПО 38.02.07 Банковское дело базовой подготовки.

**Умения**

**У1** - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

**Знания**

**З1** О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

**З2** Основы здорового образа жизни.



6		9						37	37			80	80			123	123
7		10						38	38			81	81			124	124
8		11						39	39			82	82			125	125
9		12						40	40			83	83			126	126
10		13						41	41			84	84			127	127
11		14						42	42			85	85			128	128
<b>Тренер:</b>								43	43			86	86			129	129
<b>Счет:</b>	Период: 1-А _____ Б _____; 2- А _____ Б _____							<b>Финальный счет:</b> А _____ Б _____									
	Период: 3-А _____ Б _____; 3- А _____ Б _____							<b>Команда победительница:</b>									
	Дополнительный период: А _____ Б _____							Гл. судья:									
	Представитель А: _____ / _____ / _____							Представитель Б: _____ / _____ / _____									

**Протокол № \_\_\_\_\_  
соревнований по волейболу**

наименование соревнований, групп \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ место проведения  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 200 \_\_\_\_\_ г. Начало в \_\_\_\_\_ час. \_\_\_\_\_ мин.

**СОСТАВЫ КОМАНД**

\_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**1 партия**

1/1
2/2
3/3
4/4
5/5
6/6
7/7
8/8
9/9
10/10
11/11
12/12
13/13
14/14
15/15
16/16
17/17
18/18
19/19
20/20
21/21
22/22
23/23
24/24
25/25

**2 партия**

1/1
2/2
3/3
4/4
5/5
6/6
7/7
8/8
9/9
10/10
11/11
12/12
13/13
14/14
15/15
16/16
17/17
18/18
19/19
20/20
21/21
22/22
23/23
24/24
25/25

**3 партия**

1/1
2/2
3/3
4/4
5/5
6/6
7/7
8/8
9/9
10/10
11/11
12/12
13/13
14/14
15/15
16/16
17/17
18/18
19/19
20/20
21/21
22/22
23/23
24/24
25/25

**4 партия**

1/1
2/2
3/3
4/4
5/5
6/6
7/7
8/8
9/9
10/10
11/11
12/12
13/13
14/14
15/15
16/16
17/17
18/18
19/19
20/20
21/21
22/22
23/23
24/24
25/25

**5 партия**

1/1
2/2
3/3
4/4
5/5
6/6
7/7
8/8
9/9
10/10
11/11
12/12
13/13
14/14
15/15
16/16
17/17
18/18
19/19
20/20
21/21
22/22
23/23
24/24
25/25

Счет 1 партии  
Счет 2 партии  
Счет 3 партии  
Счет 4 партии  
Счет 5 партии  
**Общий счет:**

в пользу команды  
в пользу команды  
в пользу команды  
в пользу команды  
в пользу команды  
**в пользу команды**

**Главный секретарь** \_\_\_\_\_ **Главный судья** \_\_\_\_\_

## 5. Информационное обеспечение обучения

### Основные печатные и электронные издания

1. Виленский, М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL:<https://book.ru/book/943895> (дата обращения: 04.05.2022). — Текст : электронный.

2. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL:<https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 04.05.2022). — Текст : электронный.

### Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.minstm.gov.ru>

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.olympic.ru>

3. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.valeo.edu.ru>

4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.teoriya.ru>

5. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. — ЭБС «IPRbooks»

6. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — М.: Спорт, 2016. — 456 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. — ЭБС «IPRbooks»

7. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. — URL: <http://www.knigafund.ru/books/182748>

8. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. — Электрон.текстовые данные. — М.: Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/8625>

9. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие —М: Юнити-Дана, 2017.-272 с.

10. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.-М., 2014.

11. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. — М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. — ЭБС «IPRbooks»

12. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной

физической культуре : учебник / О. Э. Евсева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].

13. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – URL: <http://www.knigafund.ru/books/183309>