

АНПОО «БИРСККООПТЕХНИКУМ»

полное наименование учебного заведения

УТВЕРЖДЕНО
Директор АНПОО
«БИРСККООПТЕХНИКУМ»
_____ Р.Г.Ахунова
30.08.2024

Комплект

контрольно-оценочных средств

по учебной дисциплине

СГ.04 Физическая культура

название дисциплины

в рамках основной профессиональной образовательной программы
по специальности СПО

40.02.04 Юриспруденция

социально-экономический профиль

г. Бирск

2024 г.

Одобрено на заседании предметно-цикловой комиссии
40.00.00 Юриспруденция
Протокол №_1_ от 30.08 2024_г.
Председатель ПЦК _____ /_Полудова Т.А./

Одобрено Методическим советом техникума
Протокол №_____ от «_____» _____ 2024г.
Председатель МС _____ /_____ /

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР
_____ /_А.А.Лутфулина_/
«_____» _____ 2024 г.

Комплект контрольно-оценочных средств по разработан на основе рабочей программы по учебной дисциплине, утвержденной 30.08.2024 г. ПЦК 40.00.00 Юриспруденция

Разработчик: АНПО «БИРСКООПТЕХНИКУМ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке
3. Оценка освоения учебной дисциплины
- 3.1. Формы и методы оценивания
- 3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины
4. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине.....
5. Информационное обеспечение
6. Лист изменений

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура**

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

КОС разработаны на основании образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **40.02.04 Юриспруденция**, разработанной на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 27 октября 2023 г. № 798, рабочей программы учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура**

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; средства профилактики перенапряжения	Обучающийся формулирует собственные, правильные суждения о физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, об основах здорового образа жизни; условиях профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; о средствах профилактики перенапряжения, понимает сущность материала, логично его излагает, используя в деятельности.	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практических занятиях Оценка результатов проведённых зачетов и дифференцированного зачета
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы	При выполнении практических заданий движения или отдельные их элементы выполняются в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практически занятиях, выполнение нормативов Экспертная оценка результатов

двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях. обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. Уровень физической подготовленности обучающегося соответствует должному уровню развития физических качеств.	проведённых зачетов и дифференцированного зачета
---	--	--

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, гражданами в ходе профессиональной деятельности	психологические особенности личности
ОК 06	описывать значимость своей специальности	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности
ОК 07	осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства	основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности, принцип бережливого производства

3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Формы и методы оценивания

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам

Разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Текущий контроль	Промежуточная аттестация

Тема 1. Физическая культура, спорт, основные понятия, история возникновения, функции физической культуры, здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка.	ОК 04, 06. 07	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практически занятиях, выполнение нормативов	В форме зачета, дифференциров зачета
Тема 2. Прикладная гимнастика.	ОК 04, 06. 07	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практически занятиях, выполнение нормативов	В форме зачета, дифференциров зачета
Тема 3. Лёгкая атлетика.	ОК 04, 06. 07	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практически занятиях, выполнение нормативов	В форме зачета, дифференциров зачета
Тема 4. Единоборства.	ОК 04, 06. 07	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практически занятиях, выполнение нормативов	В форме зачета, дифференциров зачета
Тема 5. Атлетическая гимнастика.	ОК 04, 06. 07	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практически занятиях, выполнение нормативов	В форме зачета, дифференциров зачета
Тема 6. Спортивные игры.		Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практически занятиях, выполнение нормативов	В форме зачета, дифференциров зачета

Критерии оценки

Предметом оценки освоения дисциплины являются общие компетенции, умения, знания, способность применять их в практической деятельности и повседневной жизни.

Соотношение типов задания и критериев оценки представлено в таблице

№	Тип (вид) задания	Критерии оценки
1.	Тесты	Таблица 1. Шкала оценки образовательных достижений
2.	Устные ответы	Таблица 2. Критерии и нормы оценки устных ответов
3.	Практическая работа	Выполнение не менее 80% - положительная оценка
4.	Проверка конспектов, рефератов, творческих работ, презентаций	Соответствие содержания работы, заявленной теме; правилам оформления работы

Таблица 1 - Шкала оценки образовательных достижений (тестов)

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

Таблица 2. Критерии и нормы оценки устных ответов

Оценка	Показатели оценки
«5»	Глубокое и полное владение содержанием учебного материала, в котором обучающийся легко ориентируется, умеет применить теоретические знания при решении практических ситуаций, высказал и обосновать свои суждения, грамотное и логичное построение высказывания
«4»	Полное освоение учебного материала, грамотное его изложение, владение понятийным аппаратом, но содержание и/или форма ответа имеют отдельные недостатки
«3»	Знание и понимание основных положений учебного материала, неполное и/или непоследовательное его изложение, неточности в определении понятий, отсутствие обоснования высказываемых суждений
«2»	Незнание содержания учебного материала, неумение выделять главное и второстепенное, ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочное и неуверенное изложение материала

3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

3.2.1. Материалы текущего контроля

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.

Задания для входного контроля

Тест

Тестовый контроль знаний

Условия выполнения:

1. Внимательно прочитайте инструкцию к выполнению теста;

время выполнения 25 мин.

тестовые задания выполняются студентами индивидуально;

укажите фамилию, имя на листе бумаги.

б. задание: выбрать правильный ответ; дополни.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он дал 90-100% правильных ответов;

оценка «хорошо» - 70-80% правильных ответов;

оценка «удовлетворительно» - 50-60% правильных ответов;

оценка «неудовлетворительно» - менее 50 % правильных ответов.

Вопросы	Ответы
1. Способ плавания:	а) Бодибилдинг б) Гольф в) Баттерфляй г) Боулинг
2. Дата рождения волейбола:	а) 1795 г. б) 1893 г. в) 1895 г. г) 1900 г.
3. Дата рождения баскетбола:	а) 1781 г. б) 1891 г. в) 1895 г. г) 1900 г.
4. Кто возродил Олимпийские игры современности:	а) Жюль Рюме б) Стенли Роуз в) Пьер де Кубертен г) Жулио Авеланж
5. Первая достоверная запись об олимпийских играх древности:	а) 328 г. б) 564 г. до н.э. в) 776 г. до н.э. г) 842 г. до н.э.
6. Когда состоялись первые Олимпийские игры современности:	а) 1896 г. б) 1900 г. в) 1904 г. г) 1908 г.
7. Девиз олимпийских игр:	а) «Олимпийцы - среди нас» б) «О спорт! Ты - мир» в) «Быстрее, выше, сильнее!» г) «Олимпийцы всех стран - соединяйтесь»
8. Имя президента Международного Олимпийского комитета в настоящее время:	а) Пьер де Кубертен б) Хуан Антонио Самаранч в) Жак Рогги г) Эвери Брендедж
9. Первая Олимпийская чемпионка:	а) Нина Ромашкова (Пономарёва) б) Тамара Пресс в) Любовь Козырева г) Галина Зыбина
10. Искривление позвоночника в правую или левую сторону, это:	а) Заболевание костей скелета б) Сколиоз в) Заболевание мышц г) Нарушение опорно-двигательного аппарата
11. Длительность физкультпаузы:	а) 1-2 мин. б) 3-4 мин. в) 5-6 мин. г) 8-10 мин.
12. Правильная осанка формируется:	а) Сама по себе б) Под влиянием физических упражнений в) С помощью рационального питания г) Под влиянием гибкости позвоночного столба

13. Для занятий физической культурой и спортом предъявляются гигиенические требования к спортивным залам; температура помещения должна быть:	а) 10-14 градусов б) 15-16 градусов в) 17-18 градусов г) 19-20 градусов
14. В каком из перечисленных ответов присутствует не спортивный снаряд для занятий гимнастикой:	а) Конь, брусья б) Перекладина, мостик в) Кольца, бревно г) Трос, канат
15. Поддача в волейболе - это:	а) широкий шаг с безопорной фазой; б) технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара; в) технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру;
16. Прием мяча в волейболе – это:	а) технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий противника б) прямой ускоренный удар с переводом руки в) технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара противника.
17. Техника спортивной игры состоит из:	а) техники нападения б) техники защиты в) техники нападения и техники защиты
18. Техника владения мячом в волейболе состоит из:	а) подачи, приема мяча и блока б) передачи, нападающего удара и блока в) подачи, передачи и нападающего удара
19. Нападающий удар в волейболе – это:	а) технический прием атаки, заключающийся в том, что игрок перебивает мяч одной рукой на сторону противника выше верхнего края сетки б) активное ведение мяча и выполнение сопровождающего движения в) правильный и точный выход под мяч
20. Ловкость – это:	а) подвижность в суставах, способствующая выполнению движений с большой амплитудой б) комплексное проявление силы мышц ног в) умение быстро выполнять сложные двигательные действия
21. К подготовительной медицинской группе относятся лица:	а) без отклонений в состоянии здоровья б) имеющие незначительное отклонение в состоянии здоровья в) имеющие отклонения в состоянии здоровья
22. Рана – это:	а) сильные мышечные боли б) нарушение целостности кости в) повреждение тканей с нарушением целостности кожных покровов и слизистых оболочек
23. Выносливость – это:	а) способность человека совершать работу в течение длительного времени без снижения ее эффективности; б) способность человека преодолевать внешние сопротивления за счет мышечных усилий в) способность человека выполнять движения в минимально короткий срок
24. В каком году наши легкоатлеты впервые выступили на Олимпийских играх?	а) 1963 б) 1952 в) 1954
25. Когда в нашей стране началось массовое развитие легкой атлетики?	а) 1918 б) 1945 в) 1949
26. Какова длина беговой дорожки стадиона?	а) 1000 м б) 400 м в) 700м
27. Самый быстрый способ плавания?	а) брас б) баттерфляй в) кроль
28. В каком году возникла спортивная игра баскетбол?	а) 1900 б) 1891 в) 1916
29. Современная гимнастика – это:	а) система специально подобранных физических упражнений и методических приемов для укрепления здоровья б) система кратких названий различных положений и движений

	<p>человека</p> <p>в) движение игрока с мячом, ударяя его в пол одной или поочередно двумя руками</p>
30. Атака в баскетболе – это:	<p>а) разрешенное противодействие сопернику при его выходе на более выгодную позицию или для получения мяча</p> <p>б) продвижение нападающих к щиту соперников с целью создать численный перевес и забросить мяч в кольцо</p> <p>в) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом</p>
31. Белки – это:	<p>а) основной энергоноситель для работающих мышц</p> <p>б) важный источник энергии, выполняющий пластическую функцию</p> <p>в) основной материал для строения клеток и тканей</p>
32. Ушиб – это:	<p>а) повреждение тканей и сосудов без нарушения целостности кожных покровов</p> <p>б) нарушение целостности кости</p> <p>в) повреждение тканей с нарушением целостности кожных покровов или слизистых оболочек</p>
33. Эстафетный бег – это:	<p>а) командный вид соревнований, в котором участники поочередно пробегают отрезки дистанции, передавая друг другу эстафетную палочку</p> <p>б) усиление скорости бегуна на последних метрах дистанции</p> <p>в) один из прикладных видов легкой атлетики</p>
34. Способы передвижения на лыжах делятся на:	<p>а) лыжные ходы, подъемы, спуски</p> <p>б) спуски, торможения, повороты</p> <p>в) лыжные ходы, подъемы, спуски, торможения, повороты</p>
35. Стойка лыжника – это:	<p>а) положение тела, которое обеспечивает благоприятные условия для передвижения на лыжах</p> <p>б) основной элемент техники лыжных ходов</p> <p>в) когда лыжник очень не долго скользит на лыже, почти переходя на бег</p>
36. Одновременный бесшажный ход в лыжных гонках применяется:	<p>а) в гонках на хорошо накатанной лыжне с твердой опорой для палок</p> <p>б) на плохих спусках при отличном скольжении на ровных участках местности</p> <p>в) в гонках на ровных участках при умеренном скольжении и твердой опорой для палок</p>
37. Низкая стойка в лыжных гонках применяется:	<p>а) при глубоком, рыхлом снеге на длинных открытых склонах</p> <p>б) на ровных, открытых склонах</p> <p>в) гонщиками на пологих, длинных склонах</p>
38. Торможение упором применяется:	<p>а) на пологих склонах при прямых спусках</p> <p>б) на крутых склонах и при спуске наискось</p> <p>в) при спусках наискось или на ровном раскатанном склоне</p>
39. В способы спортивного плавания входят:	<p>а) кроль, кроль на спине, брас, баттерфляй</p> <p>б) кроль, брас, баттерфляй</p> <p>в) кроль на спине, брас</p>
40. Стойка игрока – это:	<p>а) рациональная поза, обеспечивающая готовность к игровым действиям</p> <p>б) минутный перерыв в игре</p> <p>в) обусловленное взаимодействие игроков в нападении или защите</p>
41. К спортивным видам гимнастики относятся:	<p>а) спортивная гимнастика, художественная аэробика</p> <p>б) основная гимнастика, атлетическая и гигиеническая</p> <p>в) гимнастика на производстве, профессионально-прикладная гимнастика</p>
42. При прыжках в высоту с разбега, разбег начинается:	<p>а) сбоку под углом 65° -70°</p> <p>б) сбоку под углом 20°</p> <p>в) сбоку под углом 30°- 45°</p>
43. Отталкивание в прыжках состоит из:	<p>а) быстрого и полного разгибания толчковой ноги, выпрямление туловища и поднимание плечевого пояса, рук и маховой ноги по дуге вперед- вверх</p> <p>б) выпрямление туловища</p> <p>в) быстрого и полного разгибания толчковой ноги</p>
44. Выбрасывание в баскетболе – это:	<p>а) разрешенное противодействие сопернику и его выход на более выгодную позицию</p> <p>б) введение мяча в игру после его выхода за пределы площадки</p> <p>в) продвижение нападающих к щиту соперников с целью забросить мяч в кольцо</p>

45.Что понимается под физической культурой личности?	а) физическая культура, неразрывно связанная с его общей культурой; б) совокупность свойств человека, которые приобретаются в процессе занятий физическими упражнениями и выражаются в активном стремлении человека всесторонне и гармонично совершенствовать свою телесность, укреплять здоровье, вести здоровый образ жизни. в) Занятия физической культурой и спортом в целях укрепления здоровья.
46.Назовите формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни:	а) туризм, занятия в группах ОФП; б) занятия в спортивных секциях; в) самостоятельные занятия физическими упражнениями;
47.Первые Всемирные юношеские игры 1998 года проходили в городе:	а) Лондон; б) Париж; в) Токио; г) Москва; д) Прага; е) Санкт - Петербург.
48.Назовите из нижеперечисленных циклические виды спорта:	а) Борьба вольная; единоборства; б) Плавание, лыжные гонки, гребля академическая, велоспорт; в) Метание молота; гимнастика; г) Фристайл, гимнастика художественная.
49.Виды спорта, получившие широкое развитие в эпоху средневековья:	а) Плавание, лёгкая атлетика; б) Фехтование, метание, стрельба из лука; в) Тяжёлая атлетика; г) Гимнастика, фигурное катание.
50.В Москве были проведены:	а) XXIV Олимпийские игры; б) XXII Олимпийские игры; в) XXIII зимние Олимпийские игры; г) XX Олимпийские игры.

Ответы на тесты

Вопросы	Ответы
1	3
2	3
3	2
4	3
5	3
6	1
7	3
8	3
9	1
10	2
11	3
12	2
13	3
14	4
15	3
16	1
17	3
18	3
19	1
20	3
21	2
22	3
23	1
24	2
25	1
26	2
27	3
28	2
29	1

30	2
31	2
32	1
33	1
34	3
35	1
36	2
37	2
38	3
39	1
40	1
41	2
42	3
43	1
44	2
45	2
46	1
47	4
48	2
49	2
50	2

3.2.1. Задания для оценки знаний. Текущий контроль

Введение. Физические способности человека.

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 само страховки
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, само страховка

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:

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 не понимание 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, полуплугом, 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 промежуточной 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 ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки	без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки
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.

**Приложения.
ПРОТОКОЛ
соревнований по баскетболу**

Команда А _____

Команда Б _____

Соревнование		Дата:		Время:		Судья											
Команда А						Счет игры											
Минутный перерыв		Командные фолы				А	Б	А	Б	А	Б						
1	2	I	1	2	3	4	II	1	2	3	4	1	1	44	44	87	87
Минутный перерыв		Командные фолы				2	2	45	45	88	88						
3	4	III	1	2	3	4	IV	1	2	3	4	3	3	46	46	89	89
Дополнительный период						4	4	47	47	90	90						
Дополнительный период						5	5	48	48	91	91						
Дополнительный период						6	6	49	49	92	92						
№ п/п	Фамилии игроков	№	Фолы					7	7	50	50	93	93				
			1	2	3	4	5	8	8	51	51	94	94				
1		4						9	9	52	52	95	95				
2		5						10	10	53	53	96	96				
3		6						11	11	54	54	97	97				
4		7						12	12	55	55	98	98				
5		8						13	13	56	56	99	99				
6		9						14	14	57	57	100	100				
7		10						15	15	58	58	101	101				
8		11						16	16	59	59	102	102				
9		12						17	17	60	60	103	103				
10		13						18	18	61	61	104	104				
11		14						19	19	62	62	105	105				
Тренер:						20	20	63	63	106	106						
Команда Б						21	21	64	64	107	107						
Минутный перерыв		Командные фолы				22	22	65	65	108	108						
1	2	I	1	2	3	4	II	1	2	3	4	23	23	66	66	109	109
Минутный перерыв		Командные фолы				24	24	67	67	110	110						
3	4	III	1	2	3	4	IV	1	2	3	4	25	25	68	68	111	111
Дополнительный период						26	26	69	69	112	112						
Дополнительный период						27	27	70	70	113	113						
Дополнительный период						28	28	71	71	114	114						
Дополнительный период						29	29	72	72	115	115						
№ п/п	Фамилии игроков	№	Фолы					30	30	73	73	116	116				
			1	2	3	4	5	31	31	74	74	117	117				
1		4						32	32	75	75	118	118				
2		5						33	33	76	76	119	119				
3		6						34	34	77	77	120	120				
4		7						35	35	78	78	121	121				
5		8						36	36	79	79	122	122				
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				
Тренер:						43	43	86	86	129	129						
Счет:	Период: 1-А _____ Б _____ ; 2-А _____ Б _____					Финальный счет: А _____ Б _____											
	Период: 3-А _____ Б _____ ; 3-А _____ Б _____					Команда победительница:											
	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	2 партия	3 партия	4 партия	5 партия
1/1	1/1	1/1	1/1	1/1
2/2	2/2	2/2	2/2	2/2
3/3	3/3	3/3	3/3	3/3
4/4	4/4	4/4	4/4	4/4
5/5	5/5	5/5	5/5	5/5
6/6	6/6	6/6	6/6	6/6
7/7	7/7	7/7	7/7	7/7
8/8	8/8	8/8	8/8	8/8
9/9	9/9	9/9	9/9	9/9
10/10	10/10	10/10	10/10	10/10
11/11	11/11	11/11	11/11	11/11
12/12	12/12	12/12	12/12	12/12
13/13	13/13	13/13	13/13	13/13
14/14	14/14	14/14	14/14	14/14
15/15	15/15	15/15	15/15	15/15
16/16	16/16	16/16	16/16	16/16
17/17	17/17	17/17	17/17	17/17
18/18	18/18	18/18	18/18	18/18
19/19	19/19	19/19	19/19	19/19
20/20	20/20	20/20	20/20	20/20
21/21	21/21	21/21	21/21	21/21
22/22	22/22	22/22	22/22	22/22
23/23	23/23	23/23	23/23	23/23
24/24	24/24	24/24	24/24	24/24
25/25	25/25	25/25	25/25	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

Основные печатные издания

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 20123 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 20123. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2023. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2023. — 160 с.

Основные электронные издания

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2023. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527> (дата обращения: 15.11.2022). – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации. Развитие самбо до 2024 года <https://xn--b1atfbladk.xn--p1ai/page361/projects/page36/>
2. «Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года)
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с.
4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 20122. — 424 с.
5. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2022. — 379 с.
6. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2023. — 299 с.
7. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2023. — 214 с.
8. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикирчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
9. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2023. — 256 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2022).
11. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2022. — 256 с.

6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

0

Учебный год	Вид изменений (объём времени, порядок освоения УД и ПМ и.т.п.)	В какой документ ППСЗ вносятся изменения	Конкретное содержание изменений	Экспертное суждение о необходимости и целесообразности внесения изменений	Подпись председателя ЦК/ представителей работодателей

