

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Южно-Уральский государственный колледж»

Рассмотрено:

Председатель ПЦК

_____/Е.С. Козицына

подпись председателя ПЦК

«09» июня 2023 г.

Комплект контрольно-оценочных средств

по учебной дисциплине

СГ. 04 «Физическая культура»

Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)

по профессии/специальности СПО

43.02.16 Туризм и гостеприимство

Челябинск

2023 г.

Разработчики:

ГБОУ СПО (ССУЗ) «ЮУГК»

Преподаватели: Козицына Е.С.

Содержание

2 курс

1.Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....	4
1.1 Область применения.....	4
2.Задания для оценки освоения умений и освоения знаний.....	9

3 курс

1.Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....	13
1.1 Область применения.....	13
2.Задания для оценки освоения умений и освоения знаний.....	18

4 курс

1.Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....	22
1.1 Область применения.....	24
2.Задания для оценки освоения умений и освоения знаний.....	27
2.1. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины	31
2.2.1. Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины.....	31
3. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов, дополнительной литературы.....	47

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств 2 курс

1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств, предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» программа подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 43.02.16 Туризм и гостеприимство

Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:

1. Формирование элементов профессиональных компетенций (ПК) и элементов общих компетенций (ОК) 2 курс

Таблица 1

Профессиональные общие компетенции	Показатели оценки результата	Средства проверки (№ заданий)
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- рациональность организации собственной деятельности в соответствии с поставленной целью.	№1,2,3,4,5,6,7
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	правильность выбора способов (технологии) решения задач в соответствии с заданными условиями и имеющимися ресурсами	№1,2,3,4,5,6,7
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	- рациональность организации собственной деятельности в соответствии с поставленной целью.	№1,2,3,4,5,6,7
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	- конструктивность и эффективность взаимодействий и общения с коллегами и руководством, потребителями в ходе обучения и при решении профессиональных задач.	№1,2,3,4,5,6,7
ОК 6. Работать в коллективе и команде,	- правильность выбора способов (технологии)	№1,2,3,4,5,6,7

эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	решения задач в соответствии с заданными условиями и имеющимися ресурсами	
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	<ul style="list-style-type: none"> - эффективность и качественная оценка решения профессиональных задач. - рациональность выбора способа разрешения проблемы в соответствии с заданными критериями 	№1,2,3,4,5,6,7
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	<ul style="list-style-type: none"> анализ ситуации по заданным критериям и определению рисков. - верность оценки последствий принятых решений. 	№1,2,3,4,5,6,7
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - оперативность и результативность нахождения и применения информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального развития 	№1,2,3,4,5,6,7

Освоение умений и усвоение знаний 2 курс

Таблица 2

Основные умения, освоенные знания	Показатели оценки результата	№ урока для проверки заданий
1.Знать- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	-владение способами физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки.	1,2
2.Знать – основы здорового образа жизни	–позитивная динамика достижений в процессе освоения курса; –результативная самостоятельная работа.	3,4
Уметь – Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизни и профессиональных целей	-правильный выбор способа разрешения проблемы в соответствии с заданными критериями; - владение механизмом целеполагания, планирования, организации, анализа, рефлексии, самооценки успешности собственной деятельности и коррекции результатов.	1-38

2. Уметь в плавании	базовые элементы координации движений и техники плавания различными стилями на разные дистанции	17,18,20,
3. Умение в лыжном спорте	базовые элементы на развитие координации движений и техники передвижения на лыжах различными ходами на разные дистанции	13,14,15,16

4. Умения в легкой атлетике	базовые элементы на развитие координации движений и техники двигательных действий	4;5;6;
5. Умения в баскетболе	базовые элементы на развитие координации движений, техники двигательных действий и тактики взаимодействий	7;8;9;10

6.Настольный теннис	базовые элементы на развитие координации движений, техники двигательных действий и тактики взаимодействий	11,12
7.Умения в волейболе	базовые элементы на развитие координации движений, техники двигательных действий и тактики взаимодействий	21,22,23,24.25,26
8.Атлетическая гимнастика	базовые элементы на развитие силы, быстроты, скорости, гибкости, ловкости, выносливости	27,28,29,30,31,

2. Задание для оценки умений и усвоений знаний 2 курс

Таблица 3

Наименование разделов, тем, занятий учебной дисциплины (МДК)	№ п/п	Контрольно-оценочные средства (задания для выполнения практических и лабораторных работ, задачи, упражнения, тестовые задания, вопросы для сам. работы, диктанты (технический, терминологический, орфографический), вопросы для контрольной работы, экзаменационные вопросы и т.п.)	Знания, Умения (З,У)*	ПК**	ОК***	Методические материалы (методические указания для выполнения практических и лабораторных работ, для самостоятельной работы, курсового проектирования, рефератов и т.д.)	Примечание (количество вариантов, заданий)
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1 Теоретический							
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, техника безопасности и правила поведения на уроках физкультуры	1	Контрольно-нормативная оценка техники элементов физических упражнений Задание №31	3 1; 3 2		ОК5	Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно	1

Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	2	Контрольно-нормативная оценка техники элементов физических упражнений Задание №31	3 1; 3 2		ОК2	Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно	1
Тема 1.3 Основы методики воспитания физических качеств	3	Контрольно-нормативная оценка техники элементов физических упражнений Задание №33	3 1; 3 2		ОК3	Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно	1
Тема 1.4 Основы методики физического воспитания, характеристика возрастных особенностей учащихся.	4	Контрольно-нормативная оценка техники элементов физических упражнений Задание №33	3 1; 3 2		ОК4	Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно	1

Тема 2.1. Контрольные испытания: легкая атлетика	5	Контрольно-нормативная оценка пробеганий дистанций ОФП Задание №1; №11; №21	У 4 У1		ОК5	Методические указания по выполнению нормативов	3
Тема 2.2 Контрольные испытания: баскетбол	6	Контрольно-нормативная оценка техники и тактики учебной игры Задание №8; №18; №28;	У 5 У1		ОК6	Методические указания по выполнению нормативов	3
Тема 2.3 Контрольные испытания: настольный теннис	7	Контрольно-нормативная оценка техники и тактики учебной игры Задание №10; 20; №30;	У 6 У1		ОК7	Методические указания по выполнению нормативов	3

Тема 2.4 Контрольные испытания: лыжная подготовка	8	Контрольно-нормативная оценка передвижения на лыжах дистанций ОФП Задание №2; №12; №22	У 3 У1		ОК8	Методические указания по выполнению нормативов	3
Тема 2.5 Контрольные испытания: плавание	9	Контрольно-нормативная оценка проплываний дистанций ОФП Задание №13; №23; №3;	У 2 У1		ОК9	Методические указания по выполнению нормативов	3
Тема 2. 6 Контрольные испытания: волейбол	10	Контрольно-нормативная оценка техники и тактики учебной игры Задание №9; №29; №19;	У 7 У1		ОК3	Методические указания по выполнению нормативов	3
Тема 2.7 Контрольные испытания ОФП	11	Контрольно-нормативная оценка общей физической подготовки ОФП Задание №4; №5; №6; №7; №15; №14; №24; №25; №26; №16; №17; №27	У 8 У1		ОК2	Методические указания по выполнению нормативов	12

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств 3 курс

1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств, предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» программа подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 43.02.16 Туризм и гостеприимство

Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:

1. Формирование элементов профессиональных компетенций (ПК) и элементов общих компетенций (ОК) 3 курс

Таблица 1

Профессиональные общие компетенции	Показатели оценки результата	Средства проверки (№ заданий)
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- рациональность организации собственной деятельности в соответствии с поставленной целью.	№1,2,3,4,5,6,7
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	правильность выбора способов (технологии) решения задач в соответствии с заданными условиями и имеющимися ресурсами	№1,2,3,4,5,6,7
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	- рациональность организации собственной деятельности в соответствии с поставленной целью.	№1,2,3,4,5,6,7
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	- конструктивность и эффективность взаимодействий и общения с коллегами и руководством, потребителями в ходе обучения и при решении профессиональных задач.	№1,2,3,4,5,6,7

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- правильность выбора способов (технологии) решения задач в соответствии с заданными условиями и имеющимися ресурсами	№1,2,3,4,5,6,7
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	- эффективность и качественная оценка решения профессиональных задач. - рациональность выбора способа разрешения проблемы в соответствии с заданными критериями	№1,2,3,4,5,6,7
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	анализ ситуации по заданным критериям и определению рисков. - верность оценки последствий принятых решений.	№1,2,3,4,5,6,7
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	- оперативность и результативность нахождения и применения информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального развития	№1,2,3,4,5,6,7

Освоение умений и усвоение знаний 3 курс

Таблица 2

Основные умения, освоенные знания	Показатели оценки результата	№ урока для проверки заданий
1.Знать- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	-владение способами физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки.	1,2
2.Знать – основы здорового образа жизни	–позитивная динамика достижений в процессе освоения курса; –результативная самостоятельная работа.	3
Уметь – Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизни и профессиональных целей	-правильный выбор способа разрешения проблемы в соответствии с заданными критериями; - владение механизмом целеполагания, планирования, организации, анализа, рефлексии, самооценки успешности.	1-31
2.Уметь в плавании	базовые элементы координации	17;18;19;20;

	движений и техники плавания различными стилями на разные дистанции	
3. Умение в лыжном спорте	базовые элементы на развитие координации движений и техники передвижения на лыжах различными ходами на разные дистанции	13;14;15;16;
4. Умения в легкой атлетике	базовые элементы на развитие координации движений и техники двигательных действий	4,5,6,
5. Умения в баскетболе	базовые элементы на развитие координации движений, техники двигательных действий и тактики взаимодействий	5;6;7;8

6.Настольный теннис	базовые элементы на развитие координации движений, техники двигательных действий и тактики взаимодействий	11,12
7.Умения в волейболе	базовые элементы на развитие координации движений, техники двигательных действий и тактики взаимодействий	21;22;23;24;25;26
8.Атлетическая гимнастика	базовые элементы на развитие силы, быстроты, скорости, гибкости, ловкости, выносливости	27;28;29;30;31

2. Задание для оценки умений и усвоений знаний 3 курс

Таблица 3

Наименование разделов, тем, занятий учебной дисциплины (МДК)	№ п/п	Контрольно-оценочные средства (задания для выполнения практических и лабораторных работ, задачи, упражнения, тестовые задания, вопросы для сам. работы, диктанты (технический, терминологический, орфографический), вопросы для контрольной работы, экзаменационные вопросы и т.п.)	Знания, Умения (З,У)*	ПК**	ОК***	Методические материалы (методические указания для выполнения практических и лабораторных работ, для самостоятельной работы, курсового проектирования, рефератов и т.д.)	Примечание (количество вариантов, заданий...)
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1 Теоретический							
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, техника безопасности и правила поведения на уроках физкультуры	1	Контрольно-нормативная оценка техники элементов физических упражнений Задание №31	3 1; 3 2		ОК5	Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно	1

Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	2	Контрольно-нормативная оценка техники элементов физических упражнений Задание №31	3 1; 3 2		ОК2	Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно	1
Тема 1.3 Основы методики воспитания физических качеств	3	Контрольно-нормативная оценка техники элементов физических упражнений Задание №33	3 1; 3 2		ОК3	Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно	1
Тема 1.4 Основы методики физического воспитания, характеристика возрастных особенностей учащихся.	4	Контрольно-нормативная оценка техники элементов физических упражнений Задание №33	3 1; 3 2		ОК4	Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно	1

Тема 2.1. Контрольные испытания: легкая атлетика	5	Контрольно-нормативная оценка пробеганий дистанций ОФП Задание №1; №11; №21	У 4 У1		ОК5	Методические указания по выполнению нормативов	3
Тема 2.2 Контрольные испытания: баскетбол	6	Контрольно-нормативная оценка техники и тактики учебной игры Задание №8; №18; №28;	У 5 У1		ОК6	Методические указания по выполнению нормативов	3
Тема 2.3 Контрольные испытания: настольный теннис	7	Контрольно-нормативная оценка техники и тактики учебной игры Задание №10; 20; №30;	У 6 У1		ОК7	Методические указания по выполнению нормативов	3

Тема 2.4 Контрольные испытания: лыжная подготовка	8	Контрольно-нормативная оценка передвижения на лыжах дистанций ОФП Задание №2; №12; №22	У 3 У1		ОК8	Методические указания по выполнению нормативов	3
Тема 2.5 Контрольные испытания: плавание	9	Контрольно-нормативная оценка проплываний дистанций ОФП Задание №13; №23; №3;	У 2 У1		ОК9	Методические указания по выполнению нормативов	3
Тема 2. 6 Контрольные испытания: волейбол	10	Контрольно-нормативная оценка техники и тактики учебной игры Задание №9; №29; №19;	У 7 У1		ОК3	Методические указания по выполнению нормативов	3
Тема 2.7 Контрольные испытания ОФП	11	Контрольно-нормативная оценка общей физической подготовки ОФП Задание №4; №5; №6; №7; №15; №14; №24; №25; №26; №16; №17; №27	У 8 У1		ОК2	Методические указания по выполнению нормативов	12

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств 4 курс

1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств, предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» программа подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 43.02.16 Туризм и гостеприимство

Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:

1. Формирование элементов профессиональных компетенций (ПК) и элементов общих компетенций (ОК) 4 курс

Таблица 1

Профессиональные общие компетенции	Показатели оценки результата	Средства проверки (№ заданий)
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- рациональность организации собственной деятельности в соответствии с поставленной целью.	№1,2,3,4,5,6,7
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	правильность выбора способов (технологии) решения задач в соответствии с заданными условиями и имеющимися ресурсами	№1,2,3,4,5,6,7
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	- рациональность организации собственной деятельности в соответствии с поставленной целью.	№1,2,3,4,5,6,7
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	- конструктивность и эффективность взаимодействий и общения с коллегами и руководством, потребителями в ходе обучения и при решении профессиональных задач.	№1,2,3,4,5,6,7

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- правильность выбора способов (технологии) решения задач в соответствии с заданными условиями и имеющимися ресурсами	№1,2,3,4,5,6,7
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	- эффективность и качественная оценка решения профессиональных задач. - рациональность выбора способа разрешения проблемы в соответствии с заданными критериями	№1,2,3,4,5,6,7
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	анализ ситуации по заданным критериям и определению рисков. - верность оценки последствий принятых решений.	№1,2,3,4,5,6,7
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	- оперативность и результативность нахождения и применения информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального развития	№1,2,3,4,5,6,7

Освоение умений и усвоение знаний 4 курс

Таблица 2

Основные умения, освоенные знания	Показатели оценки результата	№ урока для проверки заданий
1.Знать- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	-владение способами физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки.	1
2.Знать – основы здорового образа жизни	–позитивная динамика достижений в процессе освоения курса; –результативная самостоятельная работа.	2
Уметь –	-правильный выбор способа	1-19

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизни и профессиональных целей	разрешения проблемы в соответствии с заданными критериями; - владение механизмом целеполагания, планирования, организации, анализа, рефлексии, самооценки успешности собственной деятельности и коррекции результатов.	
2. Уметь в плавании	базовые элементы координации движений и техники плавания различными стилями на разные дистанции	12;13
3. Умение в лыжном спорте	базовые элементы на развитие координации движений и техники передвижения на лыжах различными ходами на разные дистанции	9;10;11
4. Умения в легкой атлетике	базовые элементы на развитие координации движений и техники двигательных действий	3;4;
5. Умения в баскетболе	базовые элементы на развитие координации движений, техники двигательных действий и тактики	5;6;7;8;

	взаимодействий	
6.Настольный теннис	базовые элементы на развитие координации движений, техники двигательных действий и тактики взаимодействий	9;10;11
7.Умения в волейболе	базовые элементы на развитие координации движений, техники двигательных действий и тактики взаимодействий	14;15;16;17
8.Атлетическая гимнастика	базовые элементы на развитие силы, быстроты, скорости, гибкости, ловкости, выносливости	18;19

2. Задание для оценки умений и усвоений знаний 4 курс

Таблица 3

Наименование разделов, тем, занятий учебной дисциплины (МДК)	№ п/п	Контрольно-оценочные средства (задания для выполнения практических и лабораторных работ, задачи, упражнения, тестовые задания, вопросы для сам. работы, диктанты (технический, терминологический, орфографический), вопросы для контрольной работы, экзаменационные вопросы и т.п.)	Знания, Умения (З,У)*	ПК**	ОК***	Методические материалы (методические указания для выполнения практических и лабораторных работ, для самостоятельной работы, курсового проектирования, рефератов и т.д.)	Примечание (количество вариантов, заданий...)
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1 Теоретический							
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, техника безопасности и правила поведения на уроках физкультуры	1	Контрольно-нормативная оценка техники элементов физических упражнений Задание №31	3 1; 3 2		ОК5	Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно	1

Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	2	Контрольно-нормативная оценка техники элементов физических упражнений Задание №31	3 1; 3 2		ОК2	Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно	1
Тема 1.3 Основы методики воспитания физических качеств	3	Контрольно-нормативная оценка техники элементов физических упражнений Задание №33	3 1; 3 2		ОК3	Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно	1
Тема 1.4 Основы методики физического воспитания, характеристика возрастных особенностей учащихся.	4	Контрольно-нормативная оценка техники элементов физических упражнений Задание №33	3 1; 3 2		ОК4	Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно	1

Тема 2.1. Контрольные испытания: легкая атлетика	5	Контрольно-нормативная оценка пробеганий дистанций ОФП Задание №1; №11; №21	У 4 У1		ОК5	Методические указания по выполнению нормативов	3
Тема 2.2 Контрольные испытания: баскетбол	6	Контрольно-нормативная оценка техники и тактики учебной игры Задание №8; №18; №28;	У 5 У1		ОК6	Методические указания по выполнению нормативов	3
Тема 2.3 Контрольные испытания: настольный теннис	7	Контрольно-нормативная оценка техники и тактики учебной игры Задание №10; 20; №30;	У 6 У1		ОК7	Методические указания по выполнению нормативов	3

Тема 2.4 Контрольные испытания: лыжная подготовка	8	Контрольно-нормативная оценка передвижения на лыжах дистанций ОФП Задание №2; №12; №22	У 3 У1		ОК8	Методические указания по выполнению нормативов	3
Тема 2.5 Контрольные испытания: плавание	9	Контрольно-нормативная оценка проплываний дистанций ОФП Задание №13; №23; №3;	У 2 У1		ОК9	Методические указания по выполнению нормативов	3
Тема 2. 6 Контрольные испытания: волейбол	10	Контрольно-нормативная оценка техники и тактики учебной игры Задание №9; №29; №19;	У 7 У1		ОК3	Методические указания по выполнению нормативов	3
Тема 2.7 Контрольные испытания ОФП	11	Контрольно-нормативная оценка общей физической подготовки ОФП Задание №4; №5; №6; №7; №15; №14; №24; №25; №26; №16; №17; №27	У 8 У1		ОК2	Методические указания по выполнению нормативов	12

2.1 Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

2.2.1 Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины.

Занятия по физической культуре студенты колледжа посещают в течение 8 семестров. По окончании каждого семестра студенты сдают зачет. В каждом семестре проводится аттестация по предмету. Студенты, не прошедшие аттестацию и пропустившие занятия по физической культуре без уважительной причины, сдают зачет по индивидуальному графику в рамках дополнительных образовательных услуг. Требованиями для получения зачета являются:

1. 100% посещаемость занятий по физической культуре.
2. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке в начале и конце каждого семестра.

На зачете учитываются: - уровень знаний по теории физической культуры;

- уровень общей физической подготовки (результаты сдачи контрольных нормативов по ОФП)
- уровень спортивной подготовки (участие в спартакиадах колледжа, района, города)
- уровень навыков и умений самостоятельных занятий.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ОСНОВАМ ЗНАНИЙ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором студент демонстрирует понимание изученного материала, логично его излагает, приводя примеры из практики и своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствуют логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применять знания на своем опыте

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программ

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ ПО СПОСОБАМ (УМЕНИЯМ) ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

Оценка «5» - студент демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие конкретных физических (двигательных) способностей или комплекс утренней гимнастики, может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточность в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - допускаются грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленная на конкретную физическую способность (двигательную) Испытывает затруднения в организации места занятия, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - студент не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно надлежащим темпе, легко и точно.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко наблюдается некоторая скованность движений

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, допущенная одна грубая или несколько мелких ошибок, приведшая к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно с грубыми ошибками, неуверенно, неточно.

Обязательные контрольные зачетные задания 2 курс

Номер урока	раздел программы	нормативы ОФП
	3 семестр	
№8	легкая атлетика	100 м
№12	атлетическая гимнастика	атлетическая гимнастика
№16	зачет	нормативы ОФП
	4 семестр	
№5	лыжи	дев-2, юн-3 км
№9	плавание	100 м
№14	волейбол	верхняя прямая подача
№20	зачет	нормативы ОФП

Обязательные контрольные зачетные задания 3 курс

Номер урока	раздел программы	нормативы ОФП
	5 семестр	
№6	легкая атлетика	100 м
№10	зачет	нормативы ОФП
	6 семестр	
№2	настольный теннис	подачи
№6	лыжи	дев-2, юн-3 км
№10	плавание	100 м
№16	волейбол	верхняя прямая подача
№21	зачет	нормативы ОФП

Обязательные контрольные зачетные задания 4 курс

Номер урока	раздел программы	нормативы ОФП
	7 семестр	
№4	легкая атлетика	100 м
№7	баскетбол	штрафные броски
№8	зачет	нормативы ОФП
	8 семестр	
№3	лыжи	дев-2, юн-3 км
№5	плавание	100 м
№9	волейбол	верхняя прямая подача
№11	зачет	нормативы ОФП

Обязательные контрольные задания освоения умений и освоения знаний
возрастная группа от 13 до 15 лет

Виды испытаний (тесты)		Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Оценки		3	4	5	3	4	5
№1	л/а Бег на 60м	10.0	9.7	8.7	10.9	10.6	9.6
№2	бег чел 1 мин. кол.раз	7	8	9	7	8	9
№3	лыжи Бег на 2км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
№4	Плавание 50м	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
№5	Подтягивание (кол.раз)	4	6	10			

№6	Отжимания (кол.раз)	20	21	22	7	9	15
№7	Прыжок в длину	175	185	200	150	155	175
№8	Поднимание туловища из положения лежа (кол.раз) 1 мин.	30	36	47	25	30	40
№9	Баскетбол Штрафной бросок	3	4	5	3	4	5
№10	Волейбол подача	3	4	5	3	4	5
№11	Настольный теннис подача	3	4	5	3	4	5

Контрольные испытания нормативы ОФП
возрастная группа от 16 до 17 лет

Виды испытаний (тесты)		Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Оценки		3	4	5	3	4	5
№12	л/а Бег на 100м	10.0	9.7	8.7	10.9	10.6	9.6
№13	бег чел 1 мин. кол.раз	8	9	10	8	9	10
№14	лыжи Бег на 3; 5 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	19.15	18.45	17.30
№15	Плавание 50м (кол.раз)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
№16	Подтягивание	8	10	13			

	(кол.раз)						
№17	Отжимание (кол.раз)	23	25	30	9	10	16
№18	Прыжок в длину с места	200	210	230	160	170	190
№19	Поднимание туловища из положения лежа (кол.раз) 1 мин	30	40	50	25	30	40
№20	Баскетбол Штрафной бросок	4	5	6	4	5	6
№21	Волейбол подача	4	5	6	4	5	6
№22	Настольный теннис подача	4	5	6	4	5	6

Контрольные испытания нормативы ОФП
возрастная группа от 18 до 29 лет

Виды испытаний (тесты)		Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Оценки		3	4	5	3	4	5
№23	л/а Бег на 100м	15.1	14.8	13.5	11.35	11.15	10.30
№24	бег чел 1 мин. кол.раз	8	9	10	8	9	10
№25	лыжи Бег на 2 км – жен.; 3 км – муж. (мин,с)	26.30	25.30	23.30	20.20	19.20	18.00
№26	Плавание 50м	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	1.10
№27	Подтягивание	9	10	13			

	(кол.раз)						
№28	Отжимание (кол.раз)	30	32	35	10	12	14
№29	Прыжок в длину с места	215	230	240	170	180	195
№30	Поднимание туловища из положения лежа (кол.раз) 1 мин	34	40	47	34	40	47
№31	Баскетбол Штрафной бросок	5	6	7	5	6	7
№32	Волейбол подача	5	6	7	5	6	7
№33	Настольный теннис подача	5	6	7	5	6	7

Теоретический раздел

№34	Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Составить комплекс упражнений утренней оздоровительной гимнастики на общее развитие, выполнение образовательных нормативов ОФП самостоятельно.
№35	Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Составить комплекс упражнений утренней оздоровительной гимнастики на развитие мышц, выполнение образовательных нормативов ОФП самостоятельно.
№36	Тема 1.3 Характеристику возрастных особенностей учащихся	Составить комплекс упражнений утренней оздоровительной гимнастики аэробной направленности, выполнение образовательных нормативов ОФП самостоятельно.
№37	Тема 1.4 Основы методики воспитания физических качеств с учетом возрастных особенностей учащихся, технику безопасности и правила поведения на уроках физкультуры	Составить комплекс упражнений утренней оздоровительной гимнастики силовой направленности, выполнение образовательных нормативов ОФП самостоятельно.
№38	Тема 1.5 Основы методики воспитания физических качеств, структуру и методические основы профессионально-прикладной физической подготовки, технику безопасности и правила	Составить комплекс упражнений утренней оздоровительной гимнастики на общее развитие, выполнение образовательных нормативов ОФП самостоятельно.

	поведения на уроке физкультуры	
№39	Тема 1.6. Характеристика возрастных особенностей учащихся, техника безопасности и правила поведения на уроках физкультуры	Составить комплекс упражнений утренней оздоровительной гимнастики на развитие мышц, выполнение образовательных нормативов ОФП самостоятельно.
№40	Тема 1.7 Основы методики воспитания физических качеств с учетом возрастных особенностей учащихся, технику безопасности и правила поведения на уроках физкультуры	Составить комплекс упражнений утренней оздоровительной гимнастики силовой направленности, выполнение образовательных нормативов ОФП самостоятельно.

2. Перечень учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник [для всех специальностей СПО] /А. А. Бишаева.- [7-изд.,стер.] - Москва : Издательский дом Академия, 2020. - 320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 –Текст : непосредственный
2. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – Москва : Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).
6. Краснов, С. В. Легкая атлетика : методические указания / С. В. Краснов, Д. А. Аксенов. — Самара : СамГАУ, 2022. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система
3. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система
4. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система

5. Григорьева, И. В. Физическая культура. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО заочной формы обучения : учебное пособие / И. В. Григорьева. — Воронеж : ВГЛТУ, 2021. — 112 с. — ISBN 978-5-7994-0429-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.
6. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.
7. Учебное пособие по дисциплине Физическая культура (теоретический раздел) : учебное пособие / составитель Н. М. Малаев. — Брянск : Брянский ГАУ, 2017. — 91 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.
8. Леньшина, М. В. Командные спортивные игры в программах по физической культуре : учебное пособие / М. В. Леньшина. — Воронеж : ВГИФК, 2020. — 19 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.

Интернет источники:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
3. Сайт общественной молодежной организации «Российский спортивный союз молодежи (РосМолСпорт)» <http://rosmolsport.ru/rate>
4. Официальный сайт Министерства по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области <http://www.chelsport.ru>

5.Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)<http://gto.ru>