

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 специальности СПО

27.02.04 Автоматические системы управления

Челябинск

2023 г.

Разработчики:

ГБОУ СПО (ССУЗ) «ЮУГК»

Преподаватели: Козицына Е.С.

Эксперты от работодателя:

ООО «Челябистмаш»

(место работы)

Ижик В.А.

(инициалы, фамилия)

Мастер по металлообрабатывающему оборудованию

(занимаемая должность)

## 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 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 27.02.04 «Автоматические системы управления»

#### 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 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.	- рациональность организации собственной деятельности в соответствии с поставленной целью.	№1,2,3,4,5,6,7
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	- рациональность организации собственной деятельности в соответствии с поставленной целью.	№1,2,3,4,5,6,7
	- 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 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	- правильность выбора способов (технологии) решения задач в соответствии с заданными условиями и имеющимися ресурсами	№1,2,3,4,5,6,7

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективность и качественная оценка решения профессиональных задач.</li> <li>- рациональность выбора способа разрешения проблемы в соответствии с заданными критериями</li> </ul>	№1,2,3,4,5,6,7
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> <li>анализ ситуации по заданным критериям и определению рисков.</li> <li>- верность оценки последствий принятых решений.</li> </ul>	№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)	Знания, Умения (З,У)*	ПК**	ОК***	Методические материалы  (методические указания для выполнения практических и лабораторных работ, для самостоятельной работы, курсового проектирования, рефератов)	Примечание (количество вариантов, заданий)
--	-------	---	-----------------------	------	-------	---	---



		работ, задачи, упражнения, тестовые задания, вопросы для сам. работы, диктанты (технический, терминологический, орфографический), вопросы для контрольной работы, экзаменационные вопросы и т.п.)				и т.д.)	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
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		OK5	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		OK2	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 27.02.04 «Автоматические системы управления»

**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	анализ ситуации по заданным критериям и	№1,2,3,4,5,6,7

профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	определению рисков. - верность оценки последствий принятых решений.	
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-	-владение способами физического, духовного и интеллектуального	1,2

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки.	
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 движений и техники плавания различными ми стилями на разные дистанции	17;18;19;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	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

	№ п/п	Контрольно-оценочные средства  (задания для выполнения				Методические материалы  (методические указания для выполнения практических и лабораторных работ, для	Примечание (количество вариантов,
--	----------	---	--	--	--	---	---

Наименование разделов, тем, занятий учебной дисциплины (МДК)		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***	самостоятельной работы, курсового проектирования, рефератов и т.д.)	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 27.02.04 «Автоматические системы управления»

**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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективность и качественная оценка решения профессиональных задач.</li> <li>- рациональность выбора способа разрешения проблемы в соответствии с заданными критериями</li> </ul>	№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"> <li>анализ ситуации по заданным критериям и определению рисков.</li> <li>- верность оценки последствий принятых решений.</li> </ul>	№1,2,3,4,5,6,7
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оперативность и результативность нахождения и применения информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального развития</li> </ul>	№1,2,3,4,5,6,7

## Освоение умений и усвоение знаний 4 курс

Таблица 2

<b>Основные умения, освоенные знания</b>	<b>Показатели оценки результата</b>	<b>№ урока для проверки заданий</b>
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 – Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение	-правильный выбор способа разрешения проблемы в соответствии с заданными критериями; - владение механизмом целеполагания,	1-19



жизни и профессиональных целей	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 взаимодействий	5;6;7;8;
6. Настольный теннис	базовые элементы на развитие	9;10;11

	координации движений, техники двигательных действий и тактики взаимодействий	
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...)
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
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	З 1; З 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	З 1; З 2		ОК2	Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным	1

						занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно	
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
<b>3 семестр</b>		
№8	легкая атлетика	100 м
№12	атлетическая гимнастика	атлетическая гимнастика
№16	<b>зачет</b>	нормативы ОФП
<b>4 семестр</b>		
№5	лыжи	дев-2, юн-3 км
№9	плавание	100 м
№14	волейбол	верхняя прямая подача
№20	<b>зачет</b>	нормативы ОФП

### Обязательные контрольные зачетные задания 3 курс

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

### Обязательные контрольные зачетные задания 4 курс

Номер урока	раздел программы	нормативы ОФП
	<b>7 семестр</b>	
№4	легкая атлетика	100 м
№7	баскетбол	штрафные броски
№8	<b>зачет</b>	нормативы ОФП
	<b>8 семестр</b>	
№3	лыжи	дев-2, юн-3 км
№5	плавание	100 м
№9	волейбол	верхняя прямая подача
№11	<b>зачет</b>	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 (кол.раз)	8	10	13			
№17	Отжимание	23	25	30	9	10	16



	(кол.раз)						
№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 (кол.раз)	9	10	13			
№28	Отжимание	30	32	35	10	12	14

	(кол.раз)						
№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 поведения на уроке физкультуры	Составить комплекс упражнений утренней оздоровительной гимнастики на общее развитие, выполнение образовательных нормативов ОФП самостоятельно.

№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 : ВГЛУ, 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 молодежной 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>