

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

Рассмотрено:

Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_/Козицына Е.С.

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

15.02.08 «Технология машиностроения»

Челябинск

2023 г.

Разработчики:

ГБОУ СПО (ССУЗ) «ЮУГК»

Преподаватели: Меньшуткина.О.В

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.....	10

### 3 курс

1.Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....	14
1.1 Область применения.....	14
2.Задания для оценки освоения умений и освоения знаний.....	20

### 4 курс

1.Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....	24
1.1 Область применения.....	24
2.Задания для оценки освоения умений и освоения знаний.....	30
2.1. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины .....	34
2.2.1. Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины.....	34
3. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов, дополнительной литературы.....	52

## 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств 2 курс

### 1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств, предназначенных для проверки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» программа подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО профессии 15.02.08 Технология машиностроения

#### Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать

Формирование элементов профессиональных компетенций (ПК) и элементов общих компетенций (ОК)

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	№1,2,3,4,5,6,7,8
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- правильность выбора способов решения задач в соответствии с заданными условиями и имеющимися ресурсами.	№1,2,3,4,5,6,7,8

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	- обоснованность применения типовых и нестандартных методов и способов решения профессиональных задач	№1,2,3,4,5,6,7,8
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	- анализ ситуации по заданным критериям и определению рисков. - верность оценки последствий принятых решений. - ответственность за принятое решение.	№1,2,3,4,5,6,7,8
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- правильность выборов способов решения задач в соответствии с заданными условиям	№1,2,3,4,5,6,7,8
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий	- оперативность и результативность нахождения и применения информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального развития.	№1,2,3,4,5,6,7,8

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	конструктивность и эффективность взаимодействий и общения с коллегами и руководством потребителями в ходе обучения и при решении профессиональных задач. - четкость выполнения обязанностей при работе в команде и / или выполнения задания в группе	№1,2,3,4,5,6,7,8
ПК 1.4. Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей	соблюдение норм профессиональной этики при работе в команде.	№1,2,3,4,5,6,7,8
ПК 1.5. Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей.	- адекватность профессионального общения с учетом социально-профессионального статуса, ситуации общения, особенностей группы и индивидуальных способностей участников	№1,2,3,4,5,6,7,8

## Освоение умений и усвоение знаний 2 курс

Таблица 2

Основные умения, приобретенные знания	Показатели оценки результата	№ урока для проверки заданий
1.Знать основы методики воспитания физических качеств с учетом возрастных особенностей учащихся, техника безопасности и правила поведения на уроке физкультуры	-владение способами физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки.	1,2
2.Знать основы методики воспитания физических качеств с учетом возрастных особенностей учащихся, технику безопасности и правила поведения на уроках физкультуры	–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.	5-38

1. Уметь в плавании	базовые элементы координации движений и техники плавания различными стилями на разные дистанции	23,24,25,26
2. Умение в лыжном спорте	базовые элементы на развитие координации движений и техники передвижения на лыжах различными ходами на разные дистанции	19;20;21;22

3. Умения в легкой атлетике	базовые элементы на развитие координации движений и техники двигательных действий	5;6;7;8;
4. Умения в баскетболе	базовые элементы на развитие координации движений, техники двигательных действий и тактики взаимодействий	9;10;11;12;13
5. Настольный теннис	базовые элементы на развитие координации движений, техники двигательных действий и тактики взаимодействий	14;16;15;17;18



6.Умения в волейболе	базовые элементы на развитие координации движений, техники двигательных действий и тактики взаимодействий	27;28;29;30;3132
7.Атлетическая гимнастика	базовые элементы на развитие силы, быстроты, скорости, гибкости, ловкости, выносливости	33;34;35;36;37;38;39

## 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	1

						контрольных нормативов ОФП самостоятельно	
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, предназначенных для проверки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» программа подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО профессии 15.02.08 Технология машиностроения

#### Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:

Формирование элементов профессиональных компетенций (ПК) и элементов общих компетенций (ОК)

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	№1,2,3,4,5,6,7,8
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- правильность выбора способов решения задач в соответствии с заданными условиями и имеющимися ресурсами.	№1,2,3,4,5,6,7,8

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	- обоснованность применения типовых и нестандартных методов и способов решения профессиональных задач	№1,2,3,4,5,6,7,8
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	- анализ ситуации по заданным критериям и определению рисков. - верность оценки последствий принятых решений. - ответственность за принятое решение.	№1,2,3,4,5,6,7,8
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- правильность выборов способов решения задач в соответствии с заданными условиям	№1,2,3,4,5,6,7,8
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий	- оперативность и результативность нахождения и применения информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального развития.	№1,2,3,4,5,6,7,8
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	конструктивность и эффективность взаимодействий и общения с коллегами и руководством потребителями в ходе обучения и при решении профессиональных задач. - четкость выполнения обязанностей при работе в команде и / или выполнения задания в группе	№1,2,3,4,5,6,7,8

ПК 1.4. Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей	соблюдение норм профессиональной этики при работе в команде.	№1,2,3,4,5,6,7,8
ПК 1.5. Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей.	- адекватность профессионального общения с учетом социально-профессионального статуса, ситуации общения, особенностей группы и индивидуальных способностей участников	№1,2,3,4,5,6,7,8

### Освоение умений и усвоение знаний 3 курс

Таблица 2

Основные умения, освоенные знания	Показатели оценки результата	№ урока для проверки заданий
1.Знать основы методики воспитания физических качеств с учетом возрастных особенностей учащихся, техника безопасности и правила поведения на уроке физкультуры	-владение способами физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональнойсаморегуляции и самоподдержки.	1,2

Уметь – Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизни и профессиональных целей	-правильный выбор способа разрешения проблемы в соответствии с заданными критериями;	3-30
--	--	------

1. Уметь в плавании	базовые элементы координации движений и техники плавания различными стилями на разные дистанции	17,18;19;20;21
2. Умение в лыжном спорте	базовые элементы на развитие координации движений и техники передвижения на лыжах различными ходами на разные дистанции	14,15,16

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



5.Настольный теннис	базовые элементы на развитие координации движений, техники двигательных действий и тактики взаимодействий	10;11;12;13
6.Умения в волейболе	базовые элементы на развитие координации движений, техники двигательных действий и тактики взаимодействий	22;23;24;25;26
7.Атлетическая гимнастика	базовые элементы на развитие силы, быстроты, скорости, гибкости, ловкости, выносливости	27;28;29;30

## 2.Задание для оценки умений и усвоений знаний3 курс

Таблица 3

Наименование разделов, тем, занятий учебной дисциплины (МДК)	№ п/п	Контрольно-оценочные средства  (задания для выполнения практических и лабораторных работ, задачи, упражнения,	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)
--	-------	---	-----------------------	------	-------	--	---

		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		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;	У 8 У1		ОК2	Методические указания по выполнению нормативов	12

		№26; №16; №17; №27					
--	--	--------------------	--	--	--	--	--

## 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств 4 курс

### 1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств, предназначенных для проверки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» программа подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО профессии 15.02.08 Технология машиностроения

#### Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:

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	№1,2,3,4,5,6,7,8

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- правильность выбора способов решения задач в соответствии с заданными условиями и имеющимися ресурсами.	№1,2,3,4,5,6,7,8
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	- обоснованность применения типовых и нестандартных методов и способов решения профессиональных задач	№1,2,3,4,5,6,7,8
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	- анализ ситуации по заданным критериям и определению рисков. - верность оценки последствий принятых решений. - ответственность за принятое решение.	№1,2,3,4,5,6,7,8

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- правильность выборов способов решения задач в соответствии с заданными условиям	№1,2,3,4,5,6,7,8
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий	- оперативность и результативность нахождения и применения информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального развития.	№1,2,3,4,5,6,7,8
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	конструктивность и эффективность взаимодействий и общения с коллегами и руководством потребителями в ходе обучения и при решении профессиональных задач. - четкость выполнения обязанностей при работе в команде и / или выполнения задания в группе	№1,2,3,4,5,6,7,8
ПК 1.4. Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей	соблюдение норм профессиональной этики при работе в команде.	№1,2,3,4,5,6,7,8

ПК 1.5. Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей.	- адекватность профессионального общения с учетом социально-профессионального статуса, ситуации общения, особенностей группы и индивидуальных способностей участников	№1,2,3,4,5,6,7,8
--	---	------------------

## Освоение умений и усвоение знаний 4 курс

Таблица 2

Основные умения, приобретенные знания	Показатели оценки результата	№ урока для проверки заданий
1. Знать основы методики воспитания физических качеств с учетом возрастных особенностей учащихся, технику безопасности и правила поведения на уроках физкультуры	- владение способами физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки.	1,2
Уметь –  Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных 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	3-15



	результатов.	
--	--------------	--

1. Уметь в плавании	базовые элементы координации движений и техники плавания различными стилями на разные дистанции	10,11
2. Умение в лыжном спорте	базовые элементы на развитие координации движений и техники передвижения на лыжах различными ходами на разные дистанции	9

3. Умения в легкой атлетике	базовые элементы на развитие координации движений и техники двигательных действий	3;4
4. Умения в баскетболе	базовые элементы на развитие координации движений, техники двигательных действий и тактики взаимодействий	5,6

5.Настольный теннис	базовые элементы на развитие координации движений, техники двигательных действий и тактики взаимодействий	7,8
6.Умения в волейболе	базовые элементы на развитие координации движений, техники двигательных действий и тактики взаимодействий	12;13
7.Атлетическая гимнастика	базовые элементы на развитие силы, быстроты, скорости, гибкости, ловкости, выносливости	14,15

## 2.Задание для оценки умений и усвоений знаний4 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	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...)

		т.п.)					
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	1

						спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно	
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 поОФП)
- 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 не достаточно 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
№13	баскетбол	штрафные броски
№16	<b>зачет</b>	нормативы ОФП
	<b>4 семестр</b>	
№2	настольный теннис	подачи
№6	лыжи	дев-2, юн-3 км
№10	плавание	100 м
№16	волейбол	верхняя прямая подача
№23	<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
№9	баскетбол	штрафные броски
№13	настольный теннис	подачи
№15	лыжи	2;3 км.
№16	<b>зачет</b>	нормативы ОФП
	<b>6 семестр</b>	
№5	плавание	100 м
№10	волейбол	верхняя прямая подача
№14	<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
№6	<b>зачет</b>	нормативы ОФП
	<b>8 семестр</b>	
№5	плавание	100 м
№7	волейбол	верхняя прямая подача
№9	<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
	бег чел 1 мин. кол.раз	7	8	9	7	8	9

№2.	лыжи Бег на 2км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
-----	--------------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

№3.	Плавание 50 м	Без учёта времени	Без учёта времени	0,43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
-----	------------------	----------------------	----------------------	------	----------------------	----------------------	------

№4.	Подтягивание (кол.раз)	4	6	10			
-----	---------------------------	---	---	----	--	--	--

№5	Отжимание (кол.раз)	20	21	22	7	9	15
----	------------------------	----	----	----	---	---	----

№6.	Прыжок в длину с места	175	185	200	150	155	175
-----	------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

№7.	Поднимание туловища из положения лежа (кол.раз) 1 мин.	30	36	47	25	30	40
-----	---	----	----	----	----	----	----

№8	Баскетбол  Штрафной бросок	3	4	5	3	4	5
----	-------------------------------------	---	---	---	---	---	---

№9	Волейбол подача	3	4	5	3	4	5
----	--------------------	---	---	---	---	---	---

№10	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

№ 11	л/а Бег на 100м	10.0	9.7	8.7	10.9	10.6	9.6
	бегчел.1мин (кол.раз)	8	9	10	8	9	10

№	лыжи Бег на 3	18.45	17.45	16.30	19.15	18.45	17.30
---	------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------



12.	км; 5км(м,с)						
-----	-----------------	--	--	--	--	--	--

№13.	Плавание 50 м	Без учёта времени	Без учёта времени	0,41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
------	------------------	----------------------	----------------------	------	----------------------	----------------------	------

№14.	Подтягивание (кол.раз)	8	10	13			
------	---------------------------	---	----	----	--	--	--

№15	Отжимание (кол.раз)	23	25	30	9	10	16
-----	------------------------	----	----	----	---	----	----

№16.	Прыжок в длину с места	200	210	230	160	170	5
------	------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	---

№17.	Поднимание туловища из положения лежа (кол.раз) 1 мин.	30	40	50	25	30	40
------	---	----	----	----	----	----	----

№18	Баскетбол  Штрафной бросок	4	5	6	4	5	6
-----	-------------------------------------	---	---	---	---	---	---

№19	Волейбол подача	4	5	6	4	5	6
-----	--------------------	---	---	---	---	---	---

№20.	Настольн ый теннис	4	5	6	4	5	6
------	--------------------------	---	---	---	---	---	---

	подача						
--	--------	--	--	--	--	--	--

Контрольные испытания нормативы ОФП  
возрастная группа от 18 до 29 лет

Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
Оценки	3	4	5	3	4	5

№21	л/а	15.1	14.8	13.5	11.35	11.15	10.30
	Бег на 100м бег чел. Кол.раз 1 мин	8	9	10	8	9	10

№22.	лыжи Бег на 2км. – жен.; 3 км - муж. (мин, с)	26.30	25.30	23.30	20.20	19.20	18.00
------	---	-------	-------	-------	-------	-------	-------

№23.	Плавание 50 м	Без учёта времени	Без учёта времени	0,42	Без учета времени	Без учета времени	1.10
------	------------------	----------------------	----------------------	------	----------------------	----------------------	------

№24.	Подтягивание (кол.раз)	9	10	13			
------	---------------------------	---	----	----	--	--	--

№25	Отжимание (кол.раз)	30	32	35	10	12	14
-----	------------------------	----	----	----	----	----	----

№26.	Прыжок в длину	215	230	240	170	180	195
------	-------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

	с места						
--	---------	--	--	--	--	--	--

№27.	Поднимание туловища из положения лежа (кол.раз) 1 мин.	34	40	47	34	40	47
------	---	----	----	----	----	----	----

№28	Баскетбол  Штрафной бросок	5	6	7	5	6	7
-----	-------------------------------------	---	---	---	---	---	---

№29	Волейбол подача	5	6	7	5	6	7
-----	--------------------	---	---	---	---	---	---

№30.	Настольный теннис  подача	5	6	7	5	6	7
------	------------------------------------	---	---	---	---	---	---

Теоретический раздел

№31	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.
-----	--	--

№32	Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Составить комплекс упражнений утренней оздоровительной гимнастики на развитие мышц, выполнение образовательных нормативов ОФП самостоятельно.
-----	---	---

№33	Тема 1.3 Характеристику возрастных особенностей учащихся	Составить комплекс упражнений утренней оздоровительной гимнастики аэробной направленности, выполнение образовательных нормативов ОФП самостоятельно.
-----	--	--

№34	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.
-----	--	---

№35	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.
№36	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.
№37	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.

### **3. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы**

#### **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).

**Интернет ресурсы:**

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>