



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Пушкинская ул., д. 268, 426008, г. Ижевск. Тел.: (3412) 77-68-24. E-mail: mveu@mveu.ru, www.mveu.ru
ИНН 1831200089. ОГРН 1201800020641

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
В.В.Новикова
28.06.2024 г.

Комплект контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине
СГ.04 Физическая культура

по профессии
09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Ижевск, 2024

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии СПО 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

Организация разработчик:

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация "Международный Восточно-Европейский колледж"

КОС рассмотрен на ПЦК

Протокол № 8 « 25 » 06 2024 г.

Председатель ПЦК В.А. / Зайцева Е.М.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств	4
2. Спецификация контрольно-оценочных средств	8
3. Оценка освоения учебной дисциплины	9
3.1. Формы и методы оценивания	9
3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины	15
4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине.....	24

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по профессии СПО 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов следующими умениями, знаниями и общими компетенциями, целевыми ориентирами:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;

взаимодействовать с коллегами.

З1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения;

З3 сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ЦО Гражданское воспитание (ЦО ГВ):

Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

Сознающий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.

Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство

народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.

Ориентированный на активное гражданское участие в социально-политических процессах на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.

Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.

Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах).

Понимающий профессиональное значение отрасли, профессии для социально-экономического и научно-технологического развития страны.

Осознанно проявляющий гражданскую активность в социальной и экономической жизни г.Ижевска Удмуртской Республики.

ЦО Патриотическое воспитание (ЦО ПВ):

Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.

Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность.

Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам.

Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности.

Осознанно проявляющий неравнодушное отношение к выбранной профессиональной деятельности, постоянно совершенствуется, профессионально растет, прославляя свою профессию.

ЦО Духовно-нравственное воспитание (ЦО ДНВ):

Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.

Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, традиционных религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.

Понимающий и деятельно выражающий понимание ценности межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности.

Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России.

Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности профессии, знающий и соблюдающий правила и нормы профессиональной этики.

ЦО Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия (ЦО ФВ):

Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.

Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.

Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.

Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.

Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.

Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Демонстрирующий физическую подготовленность и физическое развитие в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности профессии.

ЦО Профессионально-трудовое воспитание (ЦО ПТВ):

Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны.

Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности.

Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности.

Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества.

Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.

Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе.

Применяющий знания о нормах выбранной профессии, всех ее требований и выражающий готовность реально участвовать в профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-ценностной системой.

ЦО Экологическое воспитание (ЦО ЭКВ):

Демонстрирующий в поведении сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, ответственность за действия в природной среде.

Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, содействующий сохранению и защите окружающей среды.

Применяющий знания из общеобразовательных и профессиональных дисциплин для разумного, бережливого производства и природопользования, ресурсосбережения в быту, в профессиональной среде, общественном пространстве.

Имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, в том числе в рамках выбранной специальности, способствующий его приобретению людьми.

Ответственно подходящий к рациональному потреблению энергии, воды и других природных ресурсов в жизни в рамках обучения и профессиональной деятельности.

Понимающий основы экологической культуры в профессиональной деятельности, обеспечивающей ответственное отношение к окружающей социально-природной, производственной среде и здоровью.

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачёт.

2. Спецификация контрольно-оценочных средств

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

Таблица 1

Результаты обучения: умения, знания, общие компетенции, целевые ориентиры	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
Уметь:		
У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ЭКВ, ЦО ФВ	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; учебных нормативов.	Текущий контроль: Выполнение индивидуальных заданий. Оценка результатов практической работы. Рубежный контроль: Сдача контрольных нормативов. Итоговый контроль: Дифференцированный зачет
У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами. ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ЭКВ, ЦО ФВ	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; учебных нормативов.	Текущий контроль: Выполнение индивидуальных заданий. Оценка результатов практической работы. Рубежный контроль: Сдача контрольных нормативов. Итоговый контроль: Дифференцированный зачет
Знать:		
З1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов	Текущий контроль: Оценка устного опроса. Выполнение индивидуальных заданий. Оценка результатов практической работы. Рубежный контроль: Сдача контрольных нормативов. Устный опрос.

	при контроле качества теоретических знаний по результатам устного опроса.	Итоговый контроль: Дифференцированный зачет
32 основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам устного опроса.	Текущий контроль: Оценка устного опроса. Выполнение индивидуальных заданий. Оценка результатов практической работы. Рубежный контроль: Сдача контрольных нормативов. Устный опрос. Итоговый контроль: Дифференцированный зачет
33 сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам устного опроса.	Текущий контроль: Оценка устного опроса. Выполнение индивидуальных заданий. Оценка результатов практической работы. Рубежный контроль: Сдача контрольных нормативов. Устный опрос. Итоговый контроль: Дифференцированный зачет

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине СГ.04 Физическая культура, направленные на формирование общих компетенций, целевые ориентиры.

Кодификатор комплекта контрольно-оценочных средств

(нормативное основание разработки кодификатора – ФГОС– Приказ Минпросвещения России от 11.11.2022 N 974 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов"
(Зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2022 N 71639))

Таблица 2

Требования к уровню подготовки обучающихся при проведении оценки компетенций

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Тематический/Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, ЦО, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, ЦО, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, ЦО, У, З
Раздел 1. Основы физической культуры			Устный опрос	31, 32, 33	Дифференцированный зачет	У1, У2 31, 32, 33 ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ЭКВ, ЦО ФВ
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Оценка устного опроса	31, 32, 33				
Раздел 2. Легкая атлетика			Выполнение контрольных нормативов Устный опрос	У1, У2 ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ЭКВ, ЦО ФВ		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Оценка устного опроса Оценка результатов практической работы	У1, У2 ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ЭКВ, ЦО ФВ				
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Оценка устного опроса Оценка результатов практической работы	У1, У2 ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО				

		ПТВ, ЦО ЭКВ, ЦО ФВ				
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Оценка устного опроса Оценка результатов практической работы	У1, У2 ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ЭКВ, ЦО ФВ				
Раздел 3. Баскетбол			Выполнение контрольных нормативов Устный опрос	У1, У2 ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ЭКВ, ЦО ФВ		
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Оценка устного опроса Оценка результатов практической работы	У1, У2 ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ЭКВ, ЦО ФВ				
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Оценка устного опроса Оценка результатов практической работы	У1, У2 ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ЭКВ, ЦО ФВ				

Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Оценка устного опроса Оценка результатов практической работы	У1, У2 ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ЭКВ, ЦО ФВ				
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Оценка устного опроса Оценка результатов практической работы	У1, У2 ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ЭКВ, ЦО ФВ				
Раздел 4. Волейбол			Выполнение контрольных нормативов Устный опрос	У1, У2 ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ЭКВ, ЦО ФВ		
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Оценка устного опроса Оценка результатов практической работы	У1, У2 ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ЭКВ, ЦО ФВ				
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Оценка устного опроса Оценка результатов практической работы	У1, У2 ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08				

		ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ЭКВ, ЦО ФВ				
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Оценка устного опроса Оценка результатов практической работы	У1, У2 ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ЭКВ, ЦО ФВ				
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Оценка устного опроса Оценка результатов практической работы	У1, У2 ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ЭКВ, ЦО ФВ				
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика			Выполнение контрольных нормативов Устный опрос	У1, У2 ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ЭКВ, ЦО ФВ		
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Оценка устного опроса Оценка результатов практической работы	У1, У2 ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ЭКВ, ЦО ФВ				

Раздел 6. Лыжная подготовка			Выполнение контрольных нормативов Устный опрос	У1, У2 ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ЭКВ, ЦО ФВ		
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Оценка устного опроса Оценка результатов практической работы	У1, У2 ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ЭКВ, ЦО ФВ				

3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

3.2.1. Текущий контроль

Вопросы для устного опроса

1. Размеры волейбольной площадки?
2. Высота волейбольной сетки для женщин?
3. Вес волейбольного мяча?
4. Нарушение правил в волейболе.
5. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке?
6. Где выполняется подача мяча?
7. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?
8. Сколько времени дается на перерыв между партиями?
9. Как выполняется переход команды на площадке?
10. Каков состав волейбольной команды?
11. Что такое вис?
12. Кто должен находиться у снаряда при первоначальном выполнении любого элемента?
13. Что обязательно нужно делать при выполнении кувырков?
14. Что такое упор?
15. Какие акробатические упражнения вы знаете?
16. Назовите подводящее упражнение для обучения перевороту в сторону.
17. Какое движение руками необходимо сделать перед наскоком на мостик в опорных прыжках с разбега?
18. Где должна быть короткая скакалка после выполнения упражнения?
19. Сколько попыток предоставляется участнику соревнований по спортивной гимнастике для выполнения опорного прыжка?
20. Где должна находиться гимнастическая палка, после выполнения комплексов ОРУ, во время перестроений, и, во время построения?
21. Как выполняется ОФП методом круговой тренировки?
22. Что относится к видам лёгкой атлетики?
23. Что относится к вертикальным прыжкам?
24. Что относится к горизонтальным прыжкам?
25. Какие дистанции относятся к спринтерскому бегу?
26. Чему равна марафонская дистанция?
27. Чем отличается техника бега на средние и длинные дистанции от техники бега на короткие дистанции?
28. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге?
29. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?
30. Укажите, на какие фазы делится бег на короткие дистанции?
31. Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега?

32. Как называется способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?
33. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?
34. Что является основной формой врачебного контроля?
35. Что не составляет массу тела?
36. Какой контроль в процессе физического воспитания направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, физической (функциональной) подготовленности занимающихся и влияния на систему организма человека посредством физических упражнений?
37. Что является целью самоконтроля?
38. Какова основная цель врачебного контроля в процессе физического воспитания студентов?

Текущий контроль также осуществляется непосредственно на практических занятиях **во время выполнения обучающимися контрольных нормативов.**

Оценка техники выполнения двигательного действия:

Оценка «5»: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, учащийся овладел формой движения; в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

Оценка «4»: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая связанность движений; в играх учащийся проявил себя недостаточно активным, ловким.

Оценка «3»: двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх учащийся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Оценка «2»: двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в коллективе (команде).

3.2.2. Рубежный контроль

Практические задания: выполнение контрольных нормативов

Лёгкая атлетика.

Таблица

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	Подготовительная группа		Основная группа	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5	13,8	16,2
		4	14,5	17,5	14,0	16,5
		3	15,0	18,0	14,5	17,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	230	165	240	180
		4	220	145	230	165
		3	210	140	215	145
Выносливость	Бег 500 метров	5		2.00		1.58
		4		2.05		2.03
		3		2.15		2.10
	Бег 1000 метров	5	3.30		3.25	
		4	3.40		3.35	
		3	4.00		3.45	
Скоростно-силовые	Метание мяча (вес 150г)	5	45	28	48	30
		4	40	23	46	28
		3	31	18	44	25
Выносливость	Бег 3000 м (юноши)	5	13,30	11,30	12,30	11,00
	Бег 2000 м (девушки)	4	14,00	12,00	13,30	12,00
		3	15,00	13,00	14,30	12,30

Баскетбол

Таблица

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25

3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
4. Двухсторонняя игра.						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3
3. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0
4. Двухсторонняя игра.						
1. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,0	8,2	8,8	9,0	9,2	9,8
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	6	5	3	5	4	3
4. Двухсторонняя игра.						

Волейбол

Таблица

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Подача выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
3. Двухсторонняя игра.						
Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
2. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						
1. Верхняя прямая подача : избподачпопасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5	4	3	5	4	3
2. . Чередование верхней и нижней передачи – 10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						

Легкоатлетическая гимнастика

1. Правильное выполнение обучающимися базовых и специальных упражнений для различных групп мышц.
2. Оценивание методико-практической деятельности обучающегося.

Лыжная подготовка.

Таблица

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
1. Дистанция юноши-5км.дев.3км.	18- мин	19- мин.	20 мин.	15- мин	16- мин	17- мин
Выполнение нормативов.						

Индивидуальные задания

Темы рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-ий семестр. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

Требования к оформлению реферата.

Реферат предоставляется в распечатанном виде. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word , шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.0 (одинарный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля (верхнее, нижнее, левое, правое) 2 см. Реферат должен включать в себя: план, введение, основную часть, заключение, список используемой литературы (не менее 5 авторов).

Время на защиту реферата: 10 минут.

Критерии оценки реферата:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	материал изложен в определенной логической последовательности.

	Тема реферата раскрыта полностью.
хорошо	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
удовлетворительно	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
неудовлетворительно	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Вопросы для устного опроса

Раздел 1. Основы физической культуры

1. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
3. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
4. Культура межличностных отношений.
5. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Раздел 2. Легкая атлетика

1. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?
2. Перечислите беговые виды легкой атлетики.
3. Спринтерские дистанции.
4. На каких дистанциях используют низкий старт.
6. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
7. Перечислите виды легкоатлетических метаний.
8. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
9. Стайерские дистанции.
10. Легкая атлетика-королева спорта.

Раздел 3. Баскетбол

1. Размеры баскетбольной площадки?
2. Сколько игроков находится во время игры на площадке?
3. Сколько длится баскетбольный матч?
4. Что такое тайм-аут?
5. Что такое «фол»?
6. Что такое «заслон»?
7. Что такое «дриблинг»?
8. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.
9. Какие физические качества развивает игра?
10. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»

Раздел 4. Волейбол

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
3. Как осуществляется переход?
4. Перечислите основные приёмы игры в волейбол.
5. Сколько партий играется в волейболе?
6. Может ли в волейболе быть ничейный результат?
7. Сколько времени даётся игроку на подачу?
8. До какого счёта ведётся игра в одной партии?
9. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?
10. Какие физические качества развивает игра?

Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика

1. Техника безопасности на занятиях легкоатлетической гимнастикой.
Оборудование и инвентарь для тренажерных залов.
2. Атлетизм, легкоатлетическая гимнастика, легкоатлетическая тренировка.

3. Какие физические качества развиваются при занятиях легкоатлетической гимнастикой?
4. Специальные упражнения в легкоатлетической гимнастике.
5. С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения?
6. Как избежать травм при занятиях легкоатлетической гимнастикой?
7. Атлетизм и питание.
8. Базовые упражнения. Жим штанги из положения лёжа
9. Базовые упражнения. Приседания со штангой.
10. Базовые упражнения. Тяга штанги.

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

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов: оценка устного опроса, выполнение индивидуальных заданий, оценка результатов практической работы, сдача контрольных нормативов.

Итоговая аттестация после завершения обучения обучающимися дисциплины «Физическая культура» проводится в форме дифференцированного зачета. Итоговая отметка складывается из оценки практических умений и теоретических знаний.

I. ПАСПОРТ

Назначение:

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура по профессии СПО 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

Умения

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;

взаимодействовать с коллегами.

Знания

З1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения;

З3 сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ЦО Гражданское воспитание (ЦО ГВ):

Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

Сознающий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.

Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.

Ориентированный на активное гражданское участие в социально-политических процессах на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.

Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.

Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах).

Понимающий профессиональное значение отрасли, профессии для социально-экономического и научно-технологического развития страны.

Осознанно проявляющий гражданскую активность в социальной и экономической жизни г.Ижевска Удмуртской Республики.

ЦО Патриотическое воспитание (ЦО ПВ):

Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.

Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность.

Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам.

Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности.

Осознанно проявляющий неравнодушное отношение к выбранной профессиональной деятельности, постоянно совершенствуется, профессионально растет, прославляя свою профессию.

ЦО Духовно-нравственное воспитание (ЦО ДНВ):

Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.

Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, традиционных религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.

Понимающий и деятельно выражающий понимание ценности межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности.

Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России.

Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности профессии, знающий и соблюдающий правила и нормы профессиональной этики.

ЦО Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия (ЦО ФВ):

Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.

Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.

Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.

Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.

Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.

Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Демонстрирующий физическую подготовленность и физическое развитие в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности профессии.

ЦО Профессионально-трудовое воспитание (ЦО ПТВ):

Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны.

Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности.

Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности.

Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества.

Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.

Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе.

Применяющий знания о нормах выбранной профессии, всех ее требований и выражающий готовность реально участвовать в профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-ценностной системой.

ЦО Экологическое воспитание (ЦО ЭКВ):

Демонстрирующий в поведении сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, ответственность за действия в природной среде.

Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, содействующий сохранению и защите окружающей среды.

Применяющий знания из общеобразовательных и профессиональных дисциплин для разумного, бережливого производства и природопользования, ресурсосбережения в быту, в профессиональной среде, общественном пространстве.

Имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, в том числе в рамках выбранной специальности, способствующий его приобретению людьми.

Ответственно подходящий к рациональному потреблению энергии, воды и других природных ресурсов в жизни в рамках обучения и профессиональной деятельности.

Понимающий основы экологической культуры в профессиональной деятельности, обеспечивающей ответственное отношение к окружающей социально-природной, производственной среде и здоровью.

Кодификатор контрольно-оценочных материалов итоговой аттестации по учебной дисциплине

(нормативное основание разработки кодификатора – ФГОС – Приказ Минпросвещения России от 11.11.2022 N 974 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов"

(Зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2022 N 71639))

№ задания	Код ОК	Код ПК	Код оцениваемых знаний согласно рабочей программы	Код оцениваемых умений согласно рабочей программы
Тестовые задания				
1	ОК 04, ОК06, ОК07, ОК08	-	31, 32, 33	-
2	ОК 04, ОК06, ОК07, ОК08	-	31, 32, 33	-
3	ОК 04, ОК06, ОК07, ОК08	-	31, 32, 33	-
4	ОК 04, ОК06, ОК07, ОК08	-	31, 32, 33	-
5	ОК 04, ОК06, ОК07, ОК08	-	31, 32, 33	-
6	ОК 04, ОК06, ОК07, ОК08	-	31, 32, 33	-
7	ОК 04, ОК06, ОК07, ОК08	-	31, 32, 33	-
8	ОК 04, ОК06, ОК07, ОК08	-	31, 32, 33	-
9	ОК 04, ОК06, ОК07, ОК08	-	31, 32, 33	-
10	ОК 04, ОК06, ОК07, ОК08	-	31, 32, 33	-

Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности				
КТ табл.1	ОК 04, ОК06, ОК07, ОК08	-	-	У1, У2
КТ табл.2	ОК 04, ОК06, ОК07, ОК08	-	-	У1, У2

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ.

Тестовые задания

Инструкция для обучающихся

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметь выбранный вариант ответа.

Время выполнения задания – 20 мин.

Задания:

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

- а) *физической культуры;*
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

г) *человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.*

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой
- б) стретчингом
- в) *гибкостью*
- г) акробатикой

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?

- а) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;
- г) *функциональную.*

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) *сохранение и улучшение здоровья людей;*
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а) повышать;
- б) *снижать;*
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) *выносливость.*

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

- а) координацию;

- б)быстроту;
- в)выносливость
- г) гибкость.

9. Формами производственной гимнастики являются:

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются:

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура.

Ответы на тестовые задания: 1а, 2г, 3в, 4г, 5в, 6б, 7г, 8г, 9а, 10а.

Практические умения оцениваются по результатам выполнения контрольных тестов.

Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности.

Таблица 1

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	13,2	13,6	14,2	14,4	14,8
Тест на общую выносливость- бег 3000м (мин,сек)	11,30	12,00	13,30	14,00	14,30
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	13	11	8	6

Таблица 2

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	16,4	16,8	17,5	18,0	18,5
Тест на общую выносливость- бег 2000м (мин, сек)	11,00	12,00	12,20	12,30	12,40
Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	16	14	12	10

III. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

III а. УСЛОВИЯ

Количество вариантов задания для экзаменуемого – 1.

Время выполнения задания – 2 час.

Зачетная ведомость – стандартная.

IIIб. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Шкала оценки тестовых заданий.

Таблица

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
75-100 (8-10)	5	отлично
50-74 (5-7)	4	хорошо
25 -49 (3-5)	3	удовлетворительно
менее 25 (0-3)	2	неудовлетворительно

Шкала оценки сформированности умений

Таблица

Процент результативности (набранных баллов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85-100 (13-15)	5	отлично
70-84 (10-12)	4	хорошо

50-69 (7-9)	3	удовлетворительно
Менее 50% (0-6)	2	неудовлетворительно

Обучающийся, выполняя обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности, максимально может набрать 15 очков.