



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**
«__» _____ **2023 г.**

**Комплект контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине**

ОГСЭ.05 Физическая культура
для специальности
09.02.07 Информационные системы и программирование

Ижевск, 2023 г.

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе
Федерального государственного образовательного стандарта среднего
профессионального образования по специальности СПО 09.02.07
Информационные системы и программирование.

Организация разработчик:

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная
организация «Международный Восточно-Европейский колледж»

КОС рассмотрен на ПЦК

Протокол № 8 « 03 » 04 2023 г.

Председатель ПЦК В.В.С. / Зайцева

СОДЕРЖАНИЕ

1. <u>Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....</u>	4
2. <u>Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.....</u>	6
3. <u>Оценка освоения учебной дисциплины.....</u>	7
<u>3.1. Формы и методы оценивания.....</u>	7
<u>3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины.....</u>	15
4. <u>Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине.</u>	20

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО для специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями, личностных результатов:

31 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32 Основы здорового образа жизни;

33 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

34 Средства профилактики перенапряжения.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих 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;

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя,

табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

ЛР 13 Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации

ЛР 15 Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате промежуточной аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций, личностных результатов:

Таблица 2.1

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
Уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). ОК-3,4,6,7,8. ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей.	<u>Текущий контроль:</u> Выполнение практической работы <u>Рубежный контроль:</u> Оценка выполнения практического задания <u>Итоговый контроль:</u> Дифференцированный зачет.
Знать: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики перенапряжения. ОК-3,4,6,7,8. ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15	Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Знать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	<u>Текущий контроль:</u> Наблюдение за выполнением практического задания. <u>Рубежный контроль:</u> Оценка результатов выполнения практического задания <u>Итоговый контроль:</u> Дифференцированный зачет. Защита реферата для временно освобождённых от практических занятий

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине «Физическая культура», направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Раздел 1. Основы физической культуры			Практическое задание №1	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Наблюдение за выполнением практического задания. Практическая работа.	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, , У1,2,3, З1,2,3,4 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15	Практическое задание №1	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8,, У1,2,3, З1,2,3,4 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15		
Раздел 2. Легкая атлетика	Наблюдение за выполнением практического задания. Практическая работа.				Дифференцированный зачет	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, У1,2,3, З1,2,3,4 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4,

						ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Наблюдение за выполнением практического задания. Практическая работа.	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, , У1,2,3, З1,2,3,4 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15	Контрольный норматив №1	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, , У1,2,3, З1,2,3,4 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.	Наблюдение за выполнением практического задания. Практическая работа.	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, , У1,2,3, З1,2,3,4 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15	Контрольный норматив №1	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, , У1,2,3, З1,2,3,4 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Наблюдение за выполнением практического задания. Практическая работа.	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, , У1,2,3, З1,2,3,4 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15	Контрольный норматив №1	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, У1,2,3, З1,2,3,4 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15		

Раздел 3. Баскетбол	Наблюдение за выполнением практического задания. Практическая работа.				Дифференцированный зачет	<i>ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, У1,2,3, З1,2,3,4 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15</i>
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски мяча в кольцо с места.	Наблюдение за выполнением практического задания. Практическая работа.	<i>ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, У1,2,3, З1,2,3,4 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13 ЛР15</i>	Контрольный норматив №2	<i>ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, У1,2,3, З1,2,3,4 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15</i>		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок.	Наблюдение за выполнением практического задания. Практическая работа.	<i>ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, У1,2,3, З1,2,3,4 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15</i>	Контрольный норматив №2	<i>ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, У1,2,3, З1,2,3,4 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15</i>		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в	Наблюдение за выполнением практического задания.	<i>ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, У1,2,3, З1,2,3,4</i>	Контрольный норматив №2	<i>ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, У1,2,3, З1,2,3,4</i>		

<i>колоне и кругу, правила баскетбола.</i>	Практическая работа.	ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15		ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Наблюдение за выполнением практического задания. Практическая работа.	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, У1,2,3, З1,2,3,4 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15	Контрольный норматив №2	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, У1,2,3, З1,2,3,4 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15		
Раздел 4. Волейбол					Дифференцированный зачет	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, У1,2,3, З1,2,3,4 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15
Тема 4.1. Техника перемещений, стойки, техника верхней и нижней передач двумя руками.	Наблюдение за выполнением практического задания. Практическая работа.	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, У1,2,3, З1,2,3,4 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11,	Контрольный норматив №4	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, У1,2,3, З1,2,3,4 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11,		

		ЛР12, ЛР13, ЛР15		ЛР12, ЛР13, ЛР15		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Наблюдение за выполнением практического задания. Практическая работа.	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, У1,2,3, З1,2,3,4 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15	Контрольный норматив №4	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, У1,2,3, З1,2,3,4 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Наблюдение за выполнением практического задания. Практическая работа.	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, У1,2,3, З1,2,3,4 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15	Контрольный норматив №4	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, У1,2,3, З1,2,3,4 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Наблюдение за выполнением практического задания. Практическая работа.	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, У1,2,3, З1,2,3,4 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15	Контрольный норматив №4	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, У1,2,3, З1,2,3,4 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика	Наблюдение за выполнением практического				Дифференц ированный зачет	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, У1,2,3,

	задания. Практическая работа.					31,2,3,4 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Наблюдение за выполнением практического задания. Практическая работа.	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, У1,2,3, 31,2,3,4 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15	Контрольный норматив №5	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, У1,2,3, 31,2,3,4 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15		
Раздел 6. Конькобежная подготовка	Наблюдение за выполнением практического задания. Практическая работа.		Контрольный норматив №3	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, У1,2,3, 31,2,3,4 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15	Дифференц ированный зачет	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, У1,2,3, 31,2,3,4 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15
Тема 6.1. Конькобежная подготовка.	Наблюдение за выполнением практического задания. Практическая работа.	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, У1,2,3, 31,2,3,4 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6,	Контрольный норматив №3	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8, У1,2,3, 31,2,3,4 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6,		

		ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15		ЛР7, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15		
--	--	---	--	---	--	--

3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

1. Текущий контроль

Наблюдение за выполнением практического задания.

Практическая работа.

(Методические рекомендации по выполнению практических работ).

2. Рубежный контроль (1курс, 2 семестр):

Практическое задание: выполнение контрольного норматива №1.

Практическое задание: методика оценки работоспособности, утомления и усталости
практическое задание №1.

Контрольный норматив №1

№	Наименование упражнения	Оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетв»
Юноши				
1	Бег 100 м.	14,0 сек	14,2 сек	14,4 сек
2	Кросс 1000 м	3,25 мин	3,40 мин	3,50 мин
3	Прыжки в длину (с места)	210 см	190 см	170 см
4	Подтягивание	9 раз	7 раз	6 раз
5	Сгибание рук на брусьях	8 раз	6 раз	5 раз
6	Челночный бег(10 по 10)	27 сек.	28 сек.	29 сек.
Девушки				
1	Бег 100 м.	16,2 сек	16,8 сек	17,3 сек
2	Кросс 500 м	2,50 мин	3,00 мин	3,10 мин
3	Прыжки в длину (с места)	165 см.	160 см.	155 см.
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	35 раз	30 раз	25 раз
5	Челночный бег (10 по 10)	37 сек.	38 сек.	39 сек.

Время на подготовку и выполнение – 90 мин.:

подготовка – 10 мин.

выполнение – 80 мин.

Перечень материалов и оборудования используемых в аттестации: беговые дорожки, секундомер, рулетка, высокая перекладина, параллельные брусья, гимнастические маты.

Практическое задание №1

Методика оценки работоспособности, утомления и усталости:

1. Определить пульс в состоянии покоя (P1);
2. Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (P2);
3. Замерить пульс (P3) после 45 секунд покоя;
4. Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле $R = (4(P1+P2+P3):10) - 200$.

2 - 4 - хорошая работоспособность; 5 – 8 – удовлетворительная работоспособность; 8 и больше - плохая работоспособность.

Время на подготовку и выполнение – 25 мин.:

подготовка – 5 мин.

выполнение – 20 мин.

Критерии оценки:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	задание выполнено полностью
хорошо	небольшие погрешности в выполнение задания
удовлетворительно	задание выполнено не точно, расчет не верен
неудовлетворительно	не владеет методикой определения работоспособности

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации: секундомер, инструкционные карты по количеству учащихся.

2. Рубежный контроль (2 курс, 4 семестр):

Практическое задание: выполнение контрольного норматива № 2 (элементы баскетбола).

Практическое задание: выполнение контрольного норматива № 3.

Контрольный норматив № 2. Элементы баскетбола.

№	Контрольный норматив	Оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетв»
Юноши				
1	Бросок мяча в движении в корзину (10 попыток/ кол-во попаданий)	6	5	4
2	Бросок мяча с места в корзину (5 попыток/ кол-во попаданий)	3	2	1
3	Передача мяча от стены за 1 минуту	40	35	30

Время на подготовку и выполнение – 90 мин.:

подготовка - 10 мин.

выполнение – 80 мин.

Перечень материалов и оборудования используемых в аттестации: секундомер, свисток, фишки, баскетбольные мячи и щиты, протокол.

Контрольный норматив №3

№	Наименование упражнения	Оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетв»

Юноши				
1	Коньки (без учета времени)	1000 м.	500 м.	300 м.
2	Подтягивание	9 раз	7 раз	6 раз
3	Сгибание рук на брусьях	8 раз	6 раз	5 раз
4	Челночный бег(10 по 10)	27 сек.	28 сек.	29 сек.
Девушки				
1	Коньки (без учета времени)	500 м.	300 м.	100 м.
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	35 раз	30 раз	25 раз
3	Челночный бег (10 по 10)	37 сек.	38 сек.	39 сек.

Время на подготовку и выполнение – 90 мин.:

подготовка - 10 мин.

выполнение – 80 мин.

Перечень материалов и оборудования используемых в аттестации: секундомер, рулетка, высокая перекладина, параллельные брусья, гимнастические маты.

3. Рубежный контроль - (3 курс, 5 семестр):

Практическое задание: выполнение контрольного норматива № 4 (элементы волейбола).

Практическое задание: выполнение контрольного норматива № 5.

Контрольный норматив № 4. Элементы волейбола

№	Наименование упражнения	Оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетв»
Юноши				
1	Передача мяча сверху над собой.	15 раз	10 раз	6 раз
2	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте.	15 раз	10 раз	7 раз
3	Передача мяча сверху в стену.	12 раз	9 раз	5 раз
4	Отбивание мяча снизу с наброса партнёра на месте.	8 из 10 раз	6 из 10 раз	4 из 10 раз
5	Подбивание мяча снизу над собой.	15 раз	10 раз	6 раз
6	Приём подачи двумя руками сверху и снизу	8 из 10 раз	6 из 10 раз	4 из 10 раз 7
7	Подача через сетку с близкого расстояния	5 из 5 раз	4 из 5 раз	3 из 5 раз
Девушки				
1	Передача мяча сверху над собой.	12 раз	8 раз	5 раз
2	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте	12 раз	8 раз	5 раз
3	Передача мяча сверху в стену.	10 раз	6 раз	4 раза

4	Отбивание мяча снизу с наброса партнёра на месте раз	6 из 10 раз	5 из 10	4 из 10 раз
5	Подбивание мяча снизу над собой.	12 раз	8 раз	5 раз
6	Приём подачи двумя руками сверху и снизу.	6 из 10 раз	5 из 10 раз	4 из 10 раз
7	Подача через сетку с близкого расстояния	4 из 5 раз	3 из 5 раз	2 из 5 раз

Время на подготовку и выполнение – 90 мин.:

подготовка - 10 мин.

выполнение – 80 мин.

Перечень материалов и оборудования используемых в аттестации: свисток, волейбольные мячи и сетка.

Контрольный норматив № 5

№	Наименование упражнения	Оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетв»
Юноши				
1	Подтягивание	12 раз	10 раз	8 раз
2	Сгибание рук на брусьях	10 раз	8 раз	6 раз
3	Прыжки в длину с места	220 см	210 см	200 см
4	Челночный бег (10 по 10)	26 сек.	27 сек.	28 сек.
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	46 раз	40 раз	36 раз
Девушки				
1	Челночный бег (10 по 10)	35 сек	37 сек	38 сек
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	38 раз	35 раз	30 раз
3	Прыжки в длину с места	175 см	165 см	160 см

Время на подготовку и выполнение – 90 мин.:

подготовка - 10 мин.

выполнение – 80 мин.

Перечень материалов и оборудования используемых в аттестации: секундомер, флажки, высокая перекладина, параллельные брусья, гимнастические маты.

3. Примерная тематика рефератов для студентов временно освобождённых от практических занятий:

1. Характеристика заболевания. Влияние образа жизни на заболевание. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Виды двигательной активности, запрещенные при заболевании.
3. Виды двигательной активности, рекомендованные при заболевании (для профилактики заболевания).

4. Гигиенические средства и меры профилактики заболевания (режим труда и отдыха, диета, закаливание, массаж и.т.п.).
5. Комплекс физических упражнений для снятия нервного напряжения.
6. Физкультпауза работника умственного труда. Цель, периодичность, направленность (комплекс на 4 минуты).
7. Утренняя гигиеническая гимнастика работника умственного труда. Цель, интенсивность, направленность (комплекс на 10 минут).
8. Вводная гимнастика. Цель, направленность (комплекс на 5 минут).

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

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: проведение практических занятий, сдачи нормативов.

Оценка освоения дисциплины предусматривает рубежный контроль и проведение дифференцированного зачета.

I. ПАСПОРТ

Назначение:

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Умения

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

Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

ОК-3,4,6,7,8.

Знания

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Основы здорового образа жизни;

Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

Средства профилактики перенапряжения.

ОК-3,4,6,7,8.

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ.

Инструкция для обучающихся

Время на подготовку и выполнение – 90 мин.:

подготовка - 10 мин.

выполнение – 80 мин.

Контрольный норматив				
№	Наименование упражнения	Оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетв»
Юноши				
1	Бег 100 м.	13,0 сек	13,5 сек	13,8 сек
2	Кросс 1000 м	3,20 мин	3,25 мин	3,40 мин
3	Прыжки в длину (с места)	230 см	220 см	210 см
4	Перепрыгивание на скакалке 30 сек.	70 раз.	65 раз.	55 раз.
Девушки				

1	Бег 100 м.	14.0 сек	15,0 сек	16,0 сек
2	Кросс 500 м	2,00 мин	2,15 мин	2,20 мин
3	Прыжки в длину (сместа)	185 см	175 см	165 см
	Перепрыгивание на скакалке 30 сек.	80 раз.	75 раз.	65 раз.

III. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

III а. УСЛОВИЯ

Количество вариантов задания для экзаменуемого – по количеству экзаменуемых.

Время выполнения задания – 90 мин.

подготовка - 10 мин.

выполнение – 80 мин.

Оборудование: зал дзюдо, беговые дорожки, секундомер, рулетка, свисток, фишки, гимнастические скакалки, протокол.

Экзаменационная ведомость

Дифференцированный зачет

Дисциплина: Физическая культура

Фамилия, имя, отчество преподавателя:

Группа _____, курс _____, семестр.

Дата проведения:

№ п/п	Ф.И.О. студента	№ зачетной книжки	Отметка о сдаче дифзачета	Подпись преподавателя
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Число студентов на дифзачете: _____ чел.

Число студентов, не явившихся на дифзачет _____ чел.

Число студентов, не допущенных на дифзачет _____ чел.

Специалист

IIIб. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Критерии оценивания практической части:

«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.

«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.

«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.