

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«НОВОКУЙБЫШЕВСКИЙ НЕФТЕХИМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора
ГАПОУ СО «ННХТ»
От 14.11.2023 г. № 127-у

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по оценке освоения итоговых образовательных результатов
учебной дисциплины
ОУП 09 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 21.02.03 «Сооружение и эксплуатация
газонефтепроводов и газонефтехранилищ»

профиль обучения: технологический

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Предметно-цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин

Председатель ПЦК

_____ Н.П. Комиссарова

Протокол №2 от 17.10.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Старший методист ННХТ

_____ О.Д.Щелкова

17.10.2023г.

ОДОБРЕНО

Методистом

_____ Л.А. Шипилова

17.10.2023г.

Составитель: Нефедова Е.В., преподаватель физической культуры ГАПОУ СО «ННХТ»

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе
Федерального государственного образовательного стандарта среднего
профессионального образования по специальности СПО 21.02.03 «Сооружение
и эксплуатация газонефтепроводов и
газонефтехранилищ».

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Пояснительная записка
- 2 Паспорт комплекса контрольно - оценочных средств
- 3 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке
- 4 Комплект контрольно-оценочных материалов для текущего контроля успеваемости по учебной дисциплине

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Комплект контрольно-оценочных средств (КОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших общеобразовательную программу учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 21.02.03 «Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ», примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» по технологическому профилю обучения (для профессиональных образовательных организаций); учебного плана по специальности 21.02.03 «Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ».

рабочей программы воспитания по специальности 21.02.03 «Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ».

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету «Физическая культура» разработано на основе: синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности специальности; интеграции и преемственности содержания по предмету «Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

2. Паспорт ФОС текущего контроля успеваемости

Цель текущего контроля – контроль освоения запланированных по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» результатов обучения.

Формы текущего контроля:

- проверка выполнения письменных заданий, тестов (в том числе, в период применения дистанционных образовательных технологий);
- подготовка рефератов;
- практическая проверка (оценка выполненных нормативов, тестов, рефератов и теоретических заданий на ДО),
- рубежный контроль;
- самоконтроль и взаимопроверка,
- возможны и другие виды текущего контроля.

Комплект контрольно-оценочных средств (далее - КОС) по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура» специальность 21.02.03 «Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ» КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачетов, дифференцированного зачета.

КОС разработаны на основании положений: – основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО – программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Периодичность текущего контроля

Сроки проведения текущего контроля определяются содержанием рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура», проводится в соответствии с тематическим планом и планами (технологическими картами) учебных занятий.

Периодичность проведения – за каждую тему.

Рубежный контроль на 2-4 курсе осуществляется в сроки по истечении двух месяцев после начала обучения в текущем семестре, при условии проведения не менее не менее 25 % учебных занятий от

планируемого объема времени в семестре. Осуществляется с использованием метода обобщения результатов текущего контроля успеваемости обучающегося на основании освоения разделов и тем, предусмотренных структурой рабочей программы.

В результате освоения учебной дисциплины «Иностранный язык в профессиональной деятельности» базовой подготовки обучающийся должен обладать умениями и знаниями, предусмотренными ФГОС по специальности СПО 21.02.03 «Сооружение и эксплуатация нефтепроводов и газонефтехранилищ»;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

Код	Наименование результата обучения
У 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;
У 4	выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

Код	Наименование результата обучения
Зн 1	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Зн 2	основы здорового образа жизни;
Зн 3	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
Зн 4	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

В результате освоения учебной дисциплины у обучающегося должны формироваться **общие компетенции (ОК):**

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 6	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 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 9	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

3. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

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

Таблица 1 – Содержательно-компетентностная матрица оценочных средств для текущего контроля

Элемент учебной дисциплины	Форма контроля	Проверяемые У,З	Коды формируемых ОК
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ	Мини-проект	У1, У2 31, 32, 33	ОК 04 ОК 08

Раздел 2. Легкая атлетика	Выполнение контрольных нормативов в беге на выносливость.	У1, У2 31, 32, 33	ОК 04 ОК 08
Раздел 3. Волейбол	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	У1, У2 31, 32, 33	ОК 04 ОК 08
Раздел 4. Баскетбол	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	У1, У2 31, 32, 33	ОК 04 ОК 08
Раздел 5. Мини-футбол	Выполнение технико-тактических действий.	У1, У2 31, 32, 33	ОК 04 ОК 08
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	У1, У2 31, 32, 33	ОК 04 ОК 08
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	У1, У2 31, 32, 33	ОК 04 ОК 08

3.2 Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений при текущем контроле

Условное обозначение типов контрольных заданий:

С — сообщения;

ИЗ - индивидуальное задание;

КР – контрольная работа;

СР – самостоятельная работа;

ПЗ – практическое занятие;

У - устный и (или) письменный ответ на вопрос;

ВСР – внеаудиторная самостоятельная работа;

СК - составить кластер;

СМК — составить ментальную карту;

Э — экзамен

3.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета «Физическая культура» обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего

общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
Личностные результаты (ЛР)	
ЛР 03	готовность к служению Отечеству и его защите;
ЛР 05	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
ЛР 06	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
ЛР 07	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
ЛР 11	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
ЛР 12	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.
Личностные результаты программы воспитания (ЛРВР)	
ЛРВР 9.1.	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, псих активных веществ, азартных игр и т.д.
ЛРВР 9.2	сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
Метапредметные результаты (МР)	
МР 01	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.
МР 02	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.
МР 03	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных способов познания;
Предметные результаты базовый уровень (ПРБ)	
ПРБ 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	обороне» (ГТО);
ПР6 02	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПР6 03	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
ПР6 04	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6 05	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

В процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, включая формирование компетенций, обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Таблица 2 – Показатели оценки сформированности ОК

Общие компетенции	Основные показатели оценки результата
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	Аргументирует свой выбор в профессиональном самоопределении. Определяет основные виды деятельности на рабочем месте и необходимые орудия труда. Определяет положительные и отрицательные стороны профессии. Определяет ближайшие и конечные жизненные цели в профессиональной деятельности. Определяет пути реализации жизненных планов.
ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.	Обоснованность выбора, применяемых методов и способов решения профессиональных задач в области разработки и применения.....В соответствии с заданными условиями и имеющимися ресурсами Самоанализ и самокоррекция результатов собственной работы
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в	Описывает ситуацию и называет противоречия Оценивает причины возникновения ситуации Определяет субъектов взаимодействия в возникшей ситуации Находит пути решения ситуации

различных жизненных ситуациях.	
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	<p>Рациональное распределение времени на все этапы решения задачи</p> <p>Оперативность и результативность поиска</p> <p>Выделяет профессионально-значимую информацию (в рамках своей профессии)</p> <p>Выделяет перечень проблемных вопросов, информацией по которым не владеет</p> <p>Задает вопросы, указывающие на отсутствие информации, необходимой для решения задачи</p> <p>Пользуется разнообразной справочной литературой, электронными ресурсами</p> <p>Находит в тексте запрашиваемую информацию (определение, данные и т.п.)</p> <p>Сопоставляет информацию из различных источников</p> <p>Определяет соответствие информации поставленной задаче</p>

Общие компетенции	Основные показатели оценки результата
<p>ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p>	<p>Классифицирует и обобщает информацию</p> <p>Осуществляет поиск информации в сети Интернет и различных электронных носителях</p> <p>Извлекает информацию с электронных носителей</p> <p>Использует средства ИТ для обработки и хранения информации</p> <p>Представляет информацию в различных формах с использованием разнообразного программного обеспечения</p> <p>Создает презентации в различных формах</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами</p>	<p>Устанавливает позитивный стиль общения</p> <p>Выбирает стиль общения в соответствии с ситуацией</p> <p>Признает чужое мнение</p> <p>При необходимости отстаивает собственное мнение</p> <p>Принимает критику</p> <p>Ведет деловую беседу в соответствии с этическими нормами</p> <p>Соблюдает официальный стиль при оформлении документов</p> <p>Составляет отчеты в соответствии с запросом и предъявляемыми требованиями</p> <p>Оформляет документы в соответствии с нормативными актами</p> <p>Выполняет письменные и устные рекомендации руководства</p> <p>Общается по телефону в соответствии с этическими нормами</p> <p>Способен к эмпатии</p> <p>Организует коллективное обсуждение рабочей ситуации</p>
<p>ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p>	<p>Осуществляет контроль в соответствии с поставленной задачей</p> <p>Организует работу по выполнению задания в соответствии с инструкциями</p> <p>Организует деятельность по выявлению ресурсов команды</p> <p>Участствует в разработке мероприятий по улучшению условий работы команды</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Анализирует собственные сильные и слабые стороны</p> <p>Определяет перспективы профессионального и личностного развития</p> <p>Анализирует существующие препятствия для карьерного роста</p> <p>Составляет программу саморазвития, самообразования</p> <p>Определяет этапы достижения поставленных целей</p> <p>Определяет необходимые внешние и внутренние</p>

Общие компетенции	Основные показатели оценки результата
	<p>ресурсы для достижения целей</p> <p>Владеет навыками самоорганизации и применяет их на практике</p> <p>Владеет методами самообразования</p>
<p>ОК 09 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках</p>	<p>Определяет технологии, используемые в профессиональной деятельности</p> <p>Определяет источники информации о технологиях профессиональной деятельности</p> <p>Определяет условия и результаты успешного применения технологий</p> <p>Определяет причины необходимости смены технологий или их усовершенствования</p>

Таблица 4 – Показатели оценки усвоенных знаний, освоенных умений

Результаты обучения: умения, знания	Основные показатели оценки результата
<p><u>Знать:</u></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>
<p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных</p>

выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	возможностей своего организм
--	------------------------------

4. Комплект контрольно-оценочных материалов для текущего контроля успеваемости по учебной дисциплине

Оценочные средства представляют собой совокупность контрольных заданий, а также описание форм и процедур, предназначенных для определения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения в процессе освоения учебного материала дисциплины.

4.1 Перечень лекций и форм текущего контроля

Тема лекции	Задание	Время
Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения, личная и общественная гигиена. Формирование ЗОЖ, предупреждение профилактических заболеваний и вредных привычек.	тест	20 мин

4.2 Оценочные средства по лекциям

Тема 1: Легкая атлетика.

Продолжительность: 20 мин

Цель: проверка знаний по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Инструкция:

1. Назначение

Тест входит в состав комплекса оценочных средств и предназначается для *оценки теоретических знаний*, аттестуемых по разделу «Легкая атлетика» по программе *дисциплины* «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы по специальностям технического и социально-экономического профиля.

1. Перечислите виды легкоатлетических упражнений.
2. К бегу на короткие дистанции относятся: А) дистанции от 30-400 м.;
Б) дистанции от 30-200 м.;
В) дистанции от 100-400м.
3. Техника бега на короткие дистанции подразделяется на:
А) старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование; Б) старт, бег по дистанции, финиширование;
В) стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.
4. При подготовке к бегу на короткие дистанции следует большее внимание уделять укреплению:
А) мышц ног;
Б) мышц спины;
В) мышц плечевого пояса.
5. Техника безопасности будет нарушена, если при выполнении бега на короткие дистанции:
А) после финиширования студент выполнил моментальную остановку; Б) студент приступил к выполнению упражнения без разминки;
В) после финиширования студент продолжил бег еще 10-15 метров. Г) а) и б).

6. Низкий старт применяется в беге на дистанциях:

- А) 30-100 метров;
- Б) 60-300 метров;
- В) 30-400 метров;
- Г) 30-200 метров.

7. На каких дистанциях каждый участник бежит по своей дорожке?
А) до 200 метров; Б) до 400 метров; В) до 800 метров.
8. На каких дистанциях на старте не подается команда «ВНИМАНИЕ»?
А) более 400 метров; Б) более 800 метров; В) более 2000 метров.
9. Техника безопасности будет нарушена, если при выполнении бега на длинные и средние дистанции:
А) студент приступил к выполнению упражнения без разминки;
Б) студент приступил к выполнению упражнения без соответствующей спортивной обуви;
Г) а) и б).
10. Метание гранаты производится от планки в коридор шириной:
А) 10 метров;
Б) 15 метров;
В) 20 метров.
11. Какой из перечисленных факторов имеет наименьшее значение при выполнении метания гранаты?
А) начальная скорость вылета снаряда; Б) угол вылета снаряда;
В) высота точки вылета снаряда;
Г) сопротивление воздушной среды.
12. При подготовке к выполнению легкоатлетических метаний (метание учебной гранаты) следует большее внимание уделять развитию:
А) мышц спины;
Б) мышц плечевого пояса; В) а) и б).
13. Техника безопасности будет нарушена, если при выполнении метания учебной гранаты:
А) студент выполняет упражнение без разрешения преподавателя;
Б) студент выполняет упражнение, когда в секторе для метания находятся люди;
В) студент выполняет метание в коридор шириной 10 метров.

14. Какой из перечисленных способов является способом прыжка в дли-

ну?

- А) способ «Перешагивание»;
- Б) способ «Фосбери-флоп»;
- В) способ «Ножницы».

15. Какой из перечисленных способов является способом прыжка в высоту?

- А) способ «Ножницы»;
- Б) способ «Фосбери-флоп»;
- В) способ «Прогнувшись».

16. При подготовке к прыжкам в длину следует большее внимание уделять укреплению:

- А) мышц ног и спины;
- Б) мышц ног и мышц плечевого пояса;
- В) мышц ног и брюшного пресса.

17. Техника безопасности будет нарушена, если при выполнении прыжков в длину если:

- А) студент выполняет упражнение без разрешения преподавателя;
- Б) студент выполняет упражнение при неподготовленной яме с песком;
- В) студент выполняет упражнение при встречном ветре; Г) а) и б).

Ключ к входному тесту

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

2. Оценка выполнения теста

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Критерии оценивания теста

Оценка	Критерии
--------	----------

«5» (отлично)	90% и более
---------------	-------------

«4» (хорошо)	89-75%
«3» (удовлетворительно)	74-60%
«2» (неудовлетворительно)	менее 60%

1. Перечень основной литературы (печатные и (или) электронные издания), информационных ресурсов: Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для СПО. М.: Академия, 2020. 304 с.

4.3 Перечень уроков и форм текущего контроля

Тема урока	Задание	Время
Нападающий удар, тактика нападающего удара. Блокирование, тактика защиты. Правила игры.	Тест на знание терминов	10 мин

4.4 Оценочные средства по урокам

Тема: Нападающий удар, тактика нападающего удара. Блокирование, тактика защиты. Правила игры.

Продолжительность: 10 минут

Цель: проверка соответствия знания основных терминов и понятий.

Задание:

1. Размеры волейбольной площадки: А) 20х10;
Б) 18х9;
В) 22х12.
2. Высота волейбольной сетки у мужчин равна: А) 224 см.;
Б) 250 см.;
В) 243 см.
3. Высота волейбольной сетки у женщин равна: А) 180 см.;
Б) 224 см.;
В) 235 см.
4. Игра состоит из:
А) 3-х партий;

- Б) 5 партий;
В) 4-х партий.
5. Партия продолжается до набора одной из команд: А) 15 очков;
Б) 21 очка;
В) 25 очков.
6. Разрыв в счете после окончания партии минимально должен составлять: А) 8 очков;
Б) 1 очко;
В) 2 очка.
7. Последняя партия при счете 2:2 играется до: А) 15 очков;
Б) 20 очков;
В) 25 очков.
8. Каждая команда имеет право на: А) 2 касания;
Б) 5 касаний;
В) 3 касания.
9. Игрок имеет право выполнить подачу: А) с любой точки площадки;
Б) не заступая за лицевую линию и в зоне, ограниченной штриховыми линиями;
В) только с правой и с левой стороны «зоны подачи».
10. При касании ограничительной антенны: А) игра продолжается;
Б) игра останавливается;
В) команда имеет право еще на 3 касания.
11. При касании блока команда.
А) имеет право еще на три касания;
Б) команда обязана сразу перевести мяч на сторону соперника.
В) игра останавливается.
12. Если мяч опустился на площадку и коснулся линии: А) мяч считается спорным;
Б) «очко» выигрывает команда, на чьей площадке опустился мяч;
В) «очко» выигрывает команда, которая перевела мяч на сторону соперника.

13. Во время подачи мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника: А) мяч считается спорным; Б) «очко» выигрывает принимающая команда; В) игра продолжается.
14. Во время игрового действия игрок касается сетки: А) мяч считается спорным; Б) «очко» выигрывает команда соперника; В) игра продолжается.
15. Техника безопасности будет нарушена если: А) студент приступает к работе с мячом без разминки; Б) студент приступил к занятиям в обуви со скользкой подошвой.
16. Техника безопасности будет нарушена если: А) работа с мячом началась без разрешения преподавателя; Б) разминка с мячом началась в парах; В) разминка с мячом началась в тройках.
17. Техника безопасности будет нарушена если: А) мячи находятся в «пирамиде»; Б) на площадке; В) за гимнастической скамьей.
18. Техника безопасности будет нарушена, если студент приступил занятиям: А) с кольцами на пальцах; Б) с цепочками; В) с серьгами.

Ключ к входному тесту

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

2. Оценка выполнения теста

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка –

0 баллов.

Критерии оценивания теста

Оценка	Критерии
«5» (отлично)	90% и более
«4» (хорошо)	89-75%
«3» (удовлетворительно)	74-60%
«2» (неудовлетворительно)	менее 60%

Перечень основной литературы (печатные и (или) электронные издания), информационных ресурсов:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для СПО. 8-е изд., стер. М.: Академия, 2020. 304 с.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для СПО. М.: КНОРУС, 2018. 214 с.

3. Лях В.И. Физическая культура: учебник. 10-11 классы. М.: Просвещение, 2018. 255 с.

4.5 Перечень практических занятий и форм текущего контроля

Название, номер	Задание	Время
Практическая работа № 1 Выполнение бега на короткие дистанции: 20 м., 30 м., 60 м., 100 м., упражнения на развитие быстроты, варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способа старта; техника выполнения высокого и низкого старта, техника стартового разгона, финиширование; выполнение эстафетного бега и передача эстафетной палочки	практическая проверка ,сдача контрольных нормативов, теоретических тестов	2 часа
Практическая работа № 2 Выполнение бега на средние дистанции: 400 м., 1000 м., выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых упражнений, развитие скоростной выносливости.	практическая проверка ,сдача контрольных нормативов, теоретических тестов	2 часа
Практическая работа № 3 Выполнение бега на длинные дистанции: 2000 м., 3000 м. (без учета времени), развитие способности осуществлять длительный бег без остановок, кроссовая подготовка; выполнение общеразвивающих упражнений, развитие общей выносливости.	практическая проверка ,сдача контрольных нормативов, теоретических тестов	2 часа
Практическая работа № 4 Инструктаж по технике	практическая проверка	2 часа

Название, номер	Задание	Время
безопасности при занятиях волейболом. Основы техники и правила игры в волейбол. Техника стойки волейболиста Техника способов перемещения.	ка ,сдача контрольных нормативов, теоретических тестов	
Практическая работа № 5 Обучение технике нижней передачи мяча в парах (тройках). Имитация передачи мяча снизу двумя руками. Подводящие упражнения к освоению передачи 2-мя руками снизу.	рактическая проверка ,сдача контрольных нормативов, теоретических тестов	1 час
Практическая работа № 6 Изучение приема мяча с подачи. Совершенствование техники перемещения и остановок. Закрепление приема мяча с нападающего удара. Развитие общей физической выносливости	рактическая проверка ,сдача контрольных нормативов, теоретических тестов	3 часа
Практическая работа № 7 Изучение приема мяча с подачи. Совершенствование техники перемещения и остановок. Закрепление приема мяча с нападающего удара. Развитие общей физической выносливости	рактическая проверка ,сдача контрольных нормативов, теоретических тестов	2 часа
Практическая работа № 8 Правила игры в баскетбол. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой, передачи. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра на внимание.	рактическая проверка ,сдача контрольных нормативов, теоретических тестов	2 часа
Практическая работа № 9 Исходное положение (стойки), перемещения, остановки. Выполнение упражнений в соответствии с техникой передвижения, остановки, повороты, стойки, комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Развитие координационных способностей, ловкости и внимания.	рактическая проверка ,сдача контрольных нормативов, теоретических тестов	2 часа
Практическая работа № 10 Закрепление передачи мяча 2-мя руками от груди в парах (тройках), имитация броска. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра с применением изученных элементов.	рактическая проверка ,сдача контрольных нормативов, теоретических тестов	2 часа
Практическая работа № 11 Ведение мяча, упражнения в парах. Приобретение умения осуществлять технику ведения мяча, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, осуществлять в соответствии с техникой защитные действия, действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра.	рактическая проверка ,сдача контрольных нормативов, теоретических тестов	2 часа
Практическая работа № 12 Техника безопасности при занятиях мини-футболом; правила игры. Развитие скоростной выносливости	рактическая проверка ,сдача контрольных нормативов, теоретических тестов	2 часа
Практическая работа № 13 Выполнение на технику и точность передачи мяча в одно, два касания в парах. Выполнение на технику и точность передачи мяча в одно, два касания в парах. Жонглирование мячом. Развитие координационных способностей	рактическая проверка ,сдача контрольных нормативов, теоретических тестов	2 часа

Название, номер	Задание	Время
Практическая работа № 14 Техника выполнения ведения мяча перекатом стопой сверху. Закрепление техники передачи мяча в одно, два касания в парах. Техника выполнения ведения мяча внутренней и внешней стороной стопы. Совершенствование техники передачи мяча в одно, два касания в парах Развитие ловкости.	практическая проверка ,сдача контрольных нормативов, теоретических тестов	2 часа
Практическая работа № 15 Техника игры вратаря. Тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Учебно-тренировочная игра.	практическая проверка ,сдача контрольных нормативов, теоретических тестов	3 часа
Практическая работа № 16 Техника игры вратаря. Тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Учебно-тренировочная игра.	практическая проверка ,сдача контрольных нормативов, теоретических тестов	2 часа
Практическая работа № 17 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Техника выполнения упражнений, правила страховки. Строевые упражнения, основные способы перестроения (повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному поворотом налево в колонну по два, по четыре, по восемь в движении).	практическая проверка ,сдача контрольных нормативов, теоретических тестов	2 часа
Практическая работа № 18 Выполнение акробатических упражнений, кувырки вперед и назад, длинный кувырок через препятствие (высота до 90 см), стойку на голове и на руках с помощью и без неё (девuschкам: стойка на лопатках, «полушпагат», «мост»).	практическая проверка ,сдача контрольных нормативов, теоретических тестов	2 часа
Практическая работа № 19 Выполнение техники опорных прыжков. Опорный прыжок, ноги врозь через коня в длину (высота 115-120 см и 120-125 см), опорный прыжок, ноги согнуты вместе через коня в длину (высота 115-120 см и 120-125 см);	практическая проверка ,сдача контрольных нормативов, теоретических тестов	2 часа
Практическая работа № 20 Кувырок вперед, назад, перекаты, группировки, стойка на голове, на лопатках, мост из положения лежа на спине. Упражнения: «березка», «ласточка». Соединение элементов в единый комплекс.	практическая проверка ,сдача контрольных нормативов, теоретических тестов	2 часа
Практическая работа № 21 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Техника выполнения упражнений, правила страховки. Строевые упражнения, основные способы перестроения (повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному поворотом налево в колонну по два, по четыре, по восемь в движении).	практическая проверка ,сдача контрольных нормативов, теоретических тестов	2 часа

Практическая работа № 22 Особенности занятий лыжной подготовкой, инструктаж по технике безопасности. Правила поведения, личная и обще-	практическая проверка ,сдача контрольных нормативов, теоретиче-	2 часа
--	---	--------

Название, номер	Задание	Время
ственная гигиена. Элементы строевой подготовки с лыжами. Подбор лыж, палок, ботинок. Смазка лыж.	ских тестов	
Практическая работа № 23 Повторение и закрепление техники классического одновременного одношажного хода, попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного двухшажного хода на месте и в движении. Имитация лыжного хода на месте (в движении). Развитие общей выносливости.	практическая проверка ,сдача контрольных нормативов, теоретических тестов	2 часа
Практическая работа № 24 Техника безопасности на занятиях по гандболу, правила игры. Обучение технике стоек и перемещений. Техника и тактика игры в защите. Развитие общей выносливости.	практическая проверка ,сдача контрольных нормативов, теоретических тестов	2 часа
Практическая работа № 25 Закрепление техники стоек и перемещений. Обучение технике ведения мяча правой (левой) рукой. Развитие ловкости и координации движений.	практическая проверка ,сдача контрольных нормативов, теоретических тестов	2 часа
Практическая работа № 26 Закрепление техники ведения мяча правой (левой) рукой. Обучение технике передачи мяча в парах. Изучение техники ловли мяча. Развитие быстроты и ловкости. Учебно-тренировочная игра в гандбол.	практическая проверка ,сдача контрольных нормативов, теоретических тестов	2 часа

Методика организации и проведения, критерии оценивания контрольных нормативов представлена в соответствующих методических указаниях, размещенных в читальном зале и цифровом информационном пространстве техникума в свободном доступе.