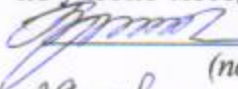


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«НОВОСИБИРСКИЙ ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГБПОУ НСО «НЭК»)**

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заместителя директора
по учебно-методической работе

 Е.О. Кравченко
(подпись)

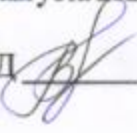
«28» августа 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность/профессия: 09.02.07 "Информационные системы и
программирование"

Рассмотрен
на заседании кафедры ОГСЭ Д
Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.

Зав. кафедры ОГСЭ Д  /Вяткина Н.В./

Фонд оценочных средств учебной дисциплины разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

Организация-разработчик: ГБПОУ НСО «Новосибирский электромеханический колледж»

Разработчики:

Ломин В.А., преподаватель,
Абрамов В.А., преподаватель,
Сафонов П.Ю., преподаватель

Согласовано:
Методист


(подпись)

Т. Ю. Рахметова
(Ф.И.О.)

«29» августа 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Формы контроля и оценки результатов освоения УП
3. Система оценивания ФОС
4. Задания для входного контроля
5. Задания для текущего контроля
6. КИМ для проведения промежуточной аттестации

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УД ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины, входящей в состав программы по получению среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования по специальностям СПО: 09.02.07 Информационные системы и программирование

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;**
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.2. Объекты оценивания - результаты освоения дисциплины

Комплект ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения учебной дисциплины:

- личностных •

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок,
- системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
 - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
 - готовность к служению Отечеству, его защите.

–метапредметных •

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни,
- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УП

2.1. Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости:

- представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения,
- проводится с целью оценки систематичности учебной работы обучающихся,
- включает в себя ряд контрольных заданий и тестов по легкой атлетике, общефизической подготовке, атлетической гимнастике, спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке, - с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма каждого обучающегося в рамках аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы.

Текущий контроль результатов освоения УД в соответствии с рабочей программой и календарно-тематическим планом происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

- в процессе практических занятий,
- при сдаче тестов и контрольных нормативов по видам спорта,
- при проверке выполнения самостоятельной работы студентов.

Проверка выполнения самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление студентами практических умений и знаний.

Самостоятельная подготовка студентов по УД предполагает следующие виды и формы работы:

- Самостоятельное изучение материала по справочной, учебной литературе, видео и интернет ресурсам;
- Самостоятельные занятия утренней гигиенической гимнастикой, релаксационной гимнастикой, вводной и производственной гимнастикой;
- Самостоятельные занятия общефизической подготовкой, оздоровительной аэробикой, оздоровительным бегом, ходьбой, и другими видами с оздоровительной целью, с целью поддержания спортивной формы и участия в любительских соревнованиях;
- Самостоятельные занятия плаванием, лыжным спортом и др. (Специализированными видами);
- Самостоятельные занятия спортом по программам спортивных школ с целью достижения максимального результата;
- Написание и защита реферата; подготовка к сообщению или беседе на занятии по заданной теме;
- Выполнение заданий по физической подготовке.

Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
-выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; -выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; -практически использовать приемы самомассажа и релаксации; -практически использовать приемы защиты и самообороны; -составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; -определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; -проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; -владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)..	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности путем выполнения упражнений и сдачи контрольных нормативов. Участие в соревнованиях. Личные достижения обучающихся. Проверка ведения дневника самоконтроля.
Знания:	
-определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; -знать способы контроля и оценки	Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. Выполнение тестовых заданий. Выполнение практических заданий.

физического развития и физической подготовленности; -знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; -характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; -характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; -составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;	
Личностные результаты:	
– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности; – формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; – готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Участие в соревнованиях. Мониторинг личных достижений обучающихся.

навыки профессиональной адаптивной физической культуры; – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; – формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью; – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;	
---	--

2.2. Формы промежуточной аттестации по физической культуре

Промежуточная аттестация проводится с целью установления уровня и качества подготовки обучающихся ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование в части требований к результатам освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» и определяет:

- теоретические знания;
- сформированность умения применять теоретические знания при решении практических задач в условиях, приближенных к будущей профессиональной деятельности.

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет. Проводится в соответствии с графиком учебного процесса.

Дифференцированный зачёт проводится в виде сдачи тестов и контрольных нормативов по изучаемым темам.

Элементы ПМ	Формы промежуточной аттестации	
	1 семестр	2 семестр
УД	-	Дифференцированный Зачет

3. СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ФОС

Оценивание обучающихся происходит по 5-балльной системе.

При оценивании практической и самостоятельной работы обучающегося учитывается следующее:

- качество выполнения практической работы;
- качество выступления, доклада, реферата;
- качество устных ответов на контрольные вопросы при сдаче, дифференцированного зачета.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания используются методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный подход.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или его элементы выполнены правильно, с соблюдением требований, без ошибок, легко, свободно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определять и исправлять ошибки, допущенные другим учеником.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений неуверенности. Учащийся не может выполнять движение нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные элементы не выполнены или выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одно грубая ошибка.

Знания

При оценивании знаний учитываются показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Для проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы

4. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Комплект ФОС для текущего контроля по учебной дисциплине включает контрольно-оценочные материалы для проверки результатов освоения программы теоретического и практического курса учебной дисциплины.

Фонд оценочных средств текущего контроля входят в состав учебно - методических тем учебной дисциплины.

Применяется различные формы и методы текущего контроля учебной дисциплины (приложение 1). В ходе текущего контроля отслеживается формирование общих компетенций через наблюдение за деятельностью обучающегося.

I семестр. Раздел 1. Лёгкая атлетика.

Тема 2. Кроссовая подготовка.

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки (бег 500 м) – 2.05 Юноши (бег 1000) – 3.50
4	Девушки (бег 500 м) – 2.25 Юноши (бег 1000) – 4.20
3	Девушки (бег 500 м) – 3.00 Юноши (бег 1000) – 4.50

Тема 3. Бег на короткие дистанции (100м)

Вид контроля: Сдача контрольного норматива - бег 60м

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 9,7 Юноши- 9,0
4	Девушки-10,4 Юноши- 9,7
3	Девушки-10,8 Юноши- 10,5

Тема 4. Эстафетный и челночный бег.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для эстафетного бега, в том числе челночный бег и сдачи норматива:

- выполнение комплекса специальных беговых упражнений;
- отработка челночного бега 3 x 10м;
- Отработка высокого и низкого старта;
- отработка передачи эстафетной палочки при беге 4x 100 м; 4 x 200 м,
- отработка прохождения поворота при эстафетном беге.

Раздел 2. Общефизическая подготовка.

Тема 7-9. Виды 4-хборья.

Вид контроля: оценка физической подготовленности студентов

Форма контроля: комплексные тесты

К выполнению тестов не допускаются студенты, имеющие заболевания органов дыхания, печени, сердца, почек, а также беременные женщины.

ТЕСТ №1 - Прыжки в длину с места.

Данный тест определяет: 1. мускульную силу, 2. равновесие

3. гибкость, 4. мгновенную силу

Упражнение выполняется обеими ногами сразу 3 раза и фиксируется лучший результат. По таблице определяется, в зависимости от результата и возраста участника, количество баллов.

Индивидуальные оценки выставляются по шкале:

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-180 Юноши- 210
4	Девушки-170 Юноши- 200
3	Девушки-155 Юноши- 190

ТЕСТ №2 - Наклон вперед из положения лежа.

Данный тест определяет: 1. динамическую выносливость мышц живота

2. мускульную силу

И.П. – лёжа на спине, ноги на ширине плеч согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки за головой. Помощник фиксирует ступни выполняющего упражнение студента и производит счёт.

Упражнение выполняется с максимальной скоростью в течение 30 секунд. Выполняющий поднимает верхнюю часть туловища до соприкосновения локтей с коленями и возвращается в И.П. По таблице, в зависимости от возраста участника и выполненных раз, определяется количество баллов.

Индивидуальные оценки выставляются по шкале:

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-20 Юноши- 24
4	Девушки-17 Юноши- 20
3	Девушки-13 Юноши- 16

ТЕСТ №3 - Отжимание 1 раз в 2 секунды.

Данный тест определяет: 1. динамическую выносливость мышц рук

2. статическую выносливость торса

И.П. (юноши) – Упор лёжа, руки на ширине плеч на полу, ноги на скамейке (носками упираются в степ на высоте 16-20 см)

И.П. (девушки) – Упор лёжа, руки на ширине плеч на полу, ноги опираются коленными чашечками опираются на степ (высота 16-20 см).

Упражнение (сгибание рук до касания пола грудью и выпрямление в И.П.) выполняется в ритме 1 раз в 2 секунды до тех пор, пока участник успевает полностью выполнять его в заданном ритме. По таблице, в зависимости от возраста и выполненных отжиманий, определяется количество баллов. Прогиб в спине не допускается

Индивидуальные оценки выставляются по шкале:

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-18 Юноши- 25
4	Девушки-13 Юноши- 19
3	Девушки-9 Юноши- 15

ТЕСТ №4 - Челночный бег.

Данный тест определяет: 1. мгновенную реакцию, 2. равновесие
3.гибкость, 4. концентрацию усилий, 5.быстроту движений

Упражнение выполняется на отрезке длиной в 5 метров с максимальной скоростью и обязательным касанием рукой боковой линии в течении 15 секунд (разрешается 2 раза). Измеряется в метрах и фиксируется лучший результат. По таблице, в зависимости от возраста и расстояния, определяется количество баллов.

Индивидуальные оценки выставляются по шкале:

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-39 Юноши- 44
4	Девушки-37 Юноши- 42
3	Девушки-35 Юноши- 40

Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол.

Темы 10-17. Контрольные тесты оценки умений и навыков игры.

Сп. игры	Содержание теста	оценка		
		5	4	3
баскетбол	Штрафные броски по кольцу– 10попыток	5попаданий	3попадания	2попадания
	Передача мяча от груди в парах за 30сек Расстояние 5 м. – девушки, 6 м. – юноши	28 раз	25 раз	23 раза
	Ведение, 2 шага, передача – 4 повторения Выполнено без технических ошибок	4 раза	2 раза	1 раз
	Передача в движении в парах – 4 повтор. Выполнено без технических ошибок	4 раза	2 раза	1 раз

Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.

Темы 12-13. Контрольные тесты оценки умений и навыков игры.

Сп. игры	Содержание теста	оценка		
		5	4	3
волейбол	Верхний приём мяча за 30 секунд	Без падения мяча	1 падение мяча	2 падения мяча
	Нижний приём мяча за 30 секунд	Без падения мяча	1 падение мяча	2 падения мяча
	Приём в парах снизу (расстояние 5 м.)	20 раз	15 раз	10 раз
	Приём в парах через сетку(верх., нижн.)	50 раз	40 раз	20 раз
	Подача снизу в заданную зону–6 попыток	5попаданий	3попадания	1попадание

Раздел 3. Спортивные игры. Настольный теннис.

Темы 15-16. Контрольные тесты оценки умений и навыков игры.

Сп. игры	Содержание теста	оценка		
		5	4	3
Настольн. теннис	Попеременное жонглирование за 1 мин	Без падения мяча	2 падение мяча	4 падения мяча
	Приём мяча у стены за 1 мин	Без падения мяча	2 падение мяча	4 падения мяча
	Приём в парах подрезкойчерез сетку	15 раз	10 раз	5 раз
	Приём в парах накатом через сетку	12 раз	9 раз	5 раз
	Подача в заданную зону–6 попыток	5попаданий	3попадания	1попадание

Раздел 4. Общефизическая подготовка. Гимнастика.

Темы 18 -21. Упражнения для оценки умений и навыков.

Содержание теста	оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши)	12	9	7			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки)				14	8	6
Поднимание ног в висячем положении - до перекладины – юноши - до уголка	7	5	3	6	4	2
Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой)	10	8	5	8	6	4
Наклон вперед из положения стоя (гибкость, см)	15	9-12	5 и ниже	20	12-14	7
Прыжки на скакалке за 1 мин.	120	110	90	120	105	80
Удержание уголка в упоре на брусьях (сек)	12	8	5			
Комплекс 4-хборье (оценка в баллах по таблице подсчета)	25-32	17-24	9-16	25-32	17-24	9-16

Раздел 5. Лёгкая атлетика.

Тема 22. Метание гранаты.

Девушки – граната 500 г.

Юноши – граната 700 г.

Тема 23. Бег на короткие дистанции. Бег на 100 м с низкого старта.

Тема 24. Кроссовая подготовка. Кросс 1000 м – девушки, 2000 м – юноши.

Результаты по темам 22-24.

Д е в у ш к и

Направленность задания	О ц е н к а		
Выполняемое упражнение	5	4	3
1. На скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м (сек)	16,4	17,3	18,3
2. На силовую подготовленность			
– метание гранаты 500 гр на дальность (м)	19	17	15
3. На общую выносливость			
– бег 1000 м (мин., сек.)	4.40	5.20	6.0

Ю н о ш и

Направленность задания	О ц е н к а		
	5	4	3
1. На скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м (сек)	14,2	14,5	15,0
2. На силовую подготовленность			
– метание гранаты 700 г на дальность (м)	32	30	26
3. На общую выносливость			
– бег 2000 м (мин., сек.)	13.00	14.00	15.00

5. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. Спецификация дифференцированного зачета по УП Физическая культура

Назначение дифференцированного зачета – оценить уровень подготовки обучающихся по УД Физическая культура с целью установления их готовности к дальнейшему усвоению ОП специальностям

09.02.07 Информационные системы и программирование

Содержание дифференцированного зачета определяется в соответствии с ФГОС СПО по специальностям

09.02.07 Информационные системы и программирование

- рабочей программой УД Физическая культура.

5.2. Структура дифференцированного зачета

Дифференцированный зачет состоит из практической части, которая содержит задание в форме теста, в которое входит (в зависимости от степени сложности) от 1 до 3 упражнений разной направленности.

Задания зачета составляют необходимый и достаточный минимум усвоения знаний и умений в соответствии с требованиями ФГОС СПО, рабочей программы УД «Физическая культура».

Тестовыми заданиями на зачете являются не более 3 упражнений: одного статического или игрового, одного скоростно-силового и одного на выносливость, - при условии выполнения остальных нормативов в течение семестра.

5.3. Система оценивания отдельных заданий (вопросов) зачета, дифференцированного зачета, в целом

Дифференцированный зачет состоит из практического задания.

Каждое практическое задание оценивается по пятибалльной шкале в соответствии с тестовыми заданиями и действующими нормативами. Тестовыми заданиями на дифференцированном зачете являются не более 3 упражнений: одного статического, одного скоростно-силового и одного на выносливость, - при условии выполнения остальных нормативов в течение семестра.

«5» (отлично)

Знания и умения: - движение или его элементы выполняются правильно, с соблюдением требований, без ошибок, легко, свободно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; учащийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определять и исправлять ошибки, допущенные другими учениками.

«4» (хорошо)

Знания и умения: - При выполнении движения учащийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допускает не более двух незначительных ошибок.

«3» (удовлетворительно)

Знания и умения - Двигательное действие в основном выполняется правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений неуверенности. Учащийся не может выполнять движение в нестандартных и сложных ситуациях в сравнении со учебными условиями.

«2» (неудовлетворительно)

Знания и умения - Движение или отдельные элементы не выполнены или выполнены неправильно, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.

Итоговая оценка за дифференцированный зачет определяется как средний балл по всем заданиям.

Обязательным условием является выполнение всех трех заданий из обязательной части, а уровень владения материалом должен быть оценен не ниже чем на 4 балла.

Для студентов, успешно и вовремя выполнивших все формы и методы текущего контроля во время обучения, возможно выставление среднего балла по текущим оценкам за семестр в качестве оценки за ДЗ.

1 - 2 семестр

Контрольные тесты оценки умений и навыков по легкой атлетике и 4-хборью, гимнастике.

Курс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Юноши			Девушки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Бег 100 м, секунд	14,2	14,5	15,0	16,5	17,5	18,3
1	Метание гранаты, м	32	30	26	19	17	15
1	Бег 2000 м, мин-юноши, 1000 м - девушки	9.00	9.45	10.30	4.20	4.50	5.15
1	Прыжки в длину с места	210	200	190	175	165	156
1	Сгибание и разгибание рук в упоре 1 раз за 2 сек	25	19	15	19	13	9
1	Наклоны вперед из положения сидя за 30 сек	24	20	16	20	17	13
1	Челночный бег 5 м за 15 сек	45	43	40	39	37	35
1	Наклоны вперед из положения сидя за 30 сек	25	21	17	21	17	13
1	Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши)	12	9	7			
1	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки)				14	8	6
1	Наклон вперед из положения стоя (гибкость, см)	15	9-12	5 и ниже	20	12-14	7

Контрольные тесты оценки умений и навыков по баскетбол.

Сп. игры	Содержание теста	оценка		
		5	4	3
Баскетбол	Штрафные броски по кольцу– 10попыток	5попаданий	3попадания	2попадания
	Обводка 3 стоек, 2 шага, бросок – 7 попыток Выполнено без технических ошибок	5 правильн.	3 правильн.	2 правильн.
	Комплексный тест: рывок 15 м, 3 штрафных броска, подбор последнего мяча, скоростная обводка 5 фишек, атака из-под кольца: 2 шага, бросок.	25 сек	32 сек	40 сек.

Контрольные тесты оценки умений и навыков игры в волейбол.

Сп. игры	Содержание теста	оценка		
		5	4	3
волейбол	Верхний приём мяча за 30 секунд	Без падения мяча	1 падение мяча	2 падения мяча
	Нижний приём мяча за 30 секунд	Без падения мяча	1 падение мяча	2 падения мяча
	Подача снизу в заданную зону–6 попыток	5попаданий	3попадания	1попадание

Настольн. теннис	Технико-тактические действия во время игры (матч из 2-х партий), кол-во игровых действий	50	35	20
------------------	--	----	----	----

5.4. Время проведения дифференцированного зачета

На подготовку обучающихся к выполнению задания дается время на разминку от 10 до 15 минут.

Время выполнения тестового упражнения определяется заданием и нормативом.

5.5. Требования к результатам обучения студентов подготовительной медицинской группы

Студенты подготовительного отделения должны уметь использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, использовать средства физического воспитания для коррекции физического и функционального состояния, составлять комплексы физических упражнений, организовывать спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия:

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, ходьба, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Выполняют следующие упражнения (при отсутствии медицинских ограничений на данные упражнения):

- Бег 100 м (юноши и девушки) – без учета времени.
- Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) – без учета времени.
- Прыжки в длину с места (юноши и девушки вне норматива).
- Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (юноши и девушки вне норматива).
- Подтягивание на перекладине (юноши вне норматива).
- Поднимание туловища из положения, лежа на спине (юноши и девушки вне норматива).
- Плавание без учета времени – 50 м (юноши и девушки).
- Бег на лыжах без учета времени (девушки – 2000 м, юноши – 3000 м).
- Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки вне норматива).

6.6. Контрольные задания для студентов специальной медицинской группы

Написать реферат на тему:

1. Свое заболевание. Физические и физиологические ограничения связанные с данным заболеванием. Использование средств лечебной физической культуры для поддержания или восстановления работоспособности.
2. Любимый вид спорта.
3. Закаливание. Возможности, ограничения, методики.
4. Судейство в любимом виде спорта.
5. Обзор текущих соревнований: олимпийских игр, чемпионата мира, чемпионата Европы, Кубка мира, Кубка Европы по любимому виду спорта.
6. Развитие физических качеств по видам: быстрота, ловкость, выносливость, других специальных качеств.
7. Правила соревнований в любом виде спорта.
8. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.

В связи с тем, что студенты специальной медицинской группы имеют определенные отклонения в состоянии здоровья, право ведения занятия лечебной физической культурой со студентами данной группы имеют только лицензированные специалисты со специальным медицинским образованием в аттестованных ЛФК кабинетах.

Комплектование учебных групп специального отделения осуществляется врачом с учетом пола, заболеваний студентов, уровня физического и функционального состояния и нозологическим нормам:

- группа «А» — студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, ЛОР-органов и органов зрения;
- группа «Б» — студенты, имеющие заболевания органов брюшной полости (хронический холецистит и гастрит, дискинезия желчных путей, язвенная болезнь, колит) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушение жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек;
- группа «В» — студенты, имеющие нарушение опорно-двигательного аппарата и снижение двигательных функций.

Студенты специального учебного отделения должны уметь применять здоровьесберегающие технологии в личной жизни, использовать средства физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья, оказывать содействие в организации и судействе соревнований.

Инструкция для студентов УВАЖАЕМЫЙ СТУДЕНТ!

Учебно-методический комплекс по дисциплине *Физическая культура* создан Вам в помощь для работы на занятиях, при выполнении домашнего задания и подготовки к текущему и итоговому контролю по дисциплине.

УМК по дисциплине включает теоретический блок, перечень практических занятий, задания для самостоятельного изучения тем дисциплины, перечень точек рубежного контроля, а также вопросы и задания по промежуточной аттестации.

Приступая к изучению новой учебной дисциплины, Вы должны внимательно изучить список рекомендованной основной и дополнительной литературы. Из всех источников следует опираться на литературу, указанную как основную.

После изучения теоретического блока приведен перечень практических работ, выполнение которых обязательно. Наличие положительной оценки по практическим работам необходимо для допуска к дифференцированному зачету по дисциплине, поэтому в случае отсутствия на уроке по уважительной или неуважительной причине Вам потребуется найти время и выполнить пропущенную работу.

В процессе изучения дисциплины предусмотрена самостоятельная внеаудиторная работа, включающая составление и выполнение комплексов утренней зарядки, производственной гимнастики, занятия в спортивных секциях и др.

По итогам изучения дисциплины проводится **дифференцированный зачет**.

В результате освоения дисциплины Вы должны знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.
- технику безопасности при занятиях физическими упражнениями и спортом.

В результате освоения дисциплины Вы должны уметь:

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