


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГАПОУ СО «КУПК»)


СОГЛАСОВАНО

Председатель цикловой комиссии
Технологии машиностроения

 Неверов И.А.
« 28 » 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «КУПК»

 Токарева Н.Х.
« 31 » 08 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУДб.01.04.Физическая культура

15.02.08 Технология машиностроения

Уровень подготовки: базовый

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДб.01.04.Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 с изменениями согласно приказу Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. №1645 и Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности , утвержденного приказом Минобрнауки 15.02.08 Технология машиностроения, и России от 18 апреля 2014 г. № 350.

Организация – разработчик: ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж», г. Каменск-Уральский.

Разработчики:

Брызгалова Людмила Геннадьевна, преподаватель первой категории ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж».

Лобода Андрей Анатольевич, преподаватель высшей категории ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж».

Мирошниченко Ирина Евгеньевна, преподаватель первой категории ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж».

Проведена внутренняя техническая и содержательная экспертиза программы учебной дисциплины ОУДб . 01.04 «Физическая культура» в рамках цикловой комиссии.

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии Технологии машиностроения (протокол № 1 от 28.08.2020 г.) и одобрено методическим советом (протокол № 1 от 31.08.2020 г.)

Разработчики







Брызгалова Л.Г.
Лобода А.А.
Мирошниченко И.Е.

Председатель предметно-цикловой
комиссии Физ. воспитания и ДПМ



Брызгалова Л.Г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ
МАТЕРИАЛОВ

1. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ
ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ
2. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
ДИРЕКТОРСКАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА
ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА
3. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

**ПАСПОРТ
КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ
по учебной дисциплине**

Контрольно-измерительные материалы (КИМ) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОУДб.01.04. Физическая культура. Формой аттестации по учебной дисциплине является оценка.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за 2 учебных семестра с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки.

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися элементами общих (ОК) компетенций:

Физическая культура" Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень) обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке.

Результаты обучения	Виды и формы контроля	Формируемые компетенции
I Предметные: 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)	ОК3, ОК1
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Входной контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 4.
3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 2
4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	ОК 8, ОК 5
5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий контроль (тестирование)	ОК6, ОК 7
II. Личностные: 1) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Входной контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 4

2)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;	Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 2
3)потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)	ОК 3
4)приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Текущий контроль (тестирование)	ОК 6
5)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;	Входной контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 4
6)готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)	ОК 3
7)способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	ОК 8
8)способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 2
9)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;	Текущий контроль (тестирование)	ОК 6
10)принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК0 2
11)умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)	ОК 3
12)патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	Текущий контроль (тестирование)	ОК 7
13)готовность к служению Отечеству, его защите;	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)	ОК 3
III Метапредметные: регулятивные: 1)способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 4

познавательные: 1) освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	ОК 5
2) 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;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	ОК 5
3) формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Входной контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 7
коммуникативные: 1) 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;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	ОК 5
2) готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	Текущий контроль (тестирование)	ОК 6

Распределение основных показателей оценки результатов по видам аттестации.

ТК – текущий контроль

ПР – практические работы

ПА – промежуточная аттестация

Таблица 3

Код	Наименование элементов умений, знаний и оцениваемых компетенций	Показатели	ТК	ПР	ПА
Предметные: У1	Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	Активное применение их в повседневной жизни обучающихся.	+	+	+
Предметные: У2	Уметь (владеть) техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта.	Активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	+		
Личностные: У3	Уметь самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры.	Использование в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	+		
Личност	Уметь продуктивно	Готовность к сотрудничеству с преподавателями и	+	+	

ные: У4	общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.	сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности			
Личностные: У5	Уметь оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	Уметь применить на практике, в быту.	+		
Личностные У6	Уметь сотрудничать с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.		+	
Предметные Зн1	Знать современные технологии 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.	+	+	
Предметные Зн2	Знать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Уметь применить в жизни.	+	+	
Предметные Зн3	Знать физические упражнения разной функциональной направленности.	Использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	+		
Метапредметные Зн4	Знать профессионально-оздоровительные средства и методы двигательной активности;	Приобретение личного опыта творческого использования в жизни.	+	+	
ОК1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	+	+	
ОК2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	+		

	эффективность и качество, с учетом объектов профессиональной деятельности: (первичные трудовые коллективы.)				
ОК3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	+		
ОК4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; -готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; -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;	+	+	
ОК5	Владеть информационной культурой, анализировать и оценивать информацию с использованием информационно-коммуникационных технологий.	-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; -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; -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.	+		
ОК6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	-владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. -приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; -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;	+	+	+

		-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;			
OK7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	-владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. -патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	+	+	
OK8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; -способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	+		+
OK9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	+	+	

4. Распределение основных показателей оценки результатов по программе учебной дисциплины

Таблица № 4

Содержание учебного материала по программе УД	текущий контроль	практические работы	промежуточная аттестация
Раздел 1 Теоретические сведения.	OK3,3н4,У1		У1, 3н4, OK 8, OK6
Раздел 2 Лёгкая атлетика.	3н1, 3н2, У1-5 OK 1,OK5	У1 – 35 3н1, 3н2 OK 1,OK5	
Раздел 3. Баскетбол.	3н1 – 6, OK 2,OK04	У4, У5 OK2, 4	
Раздел 4. Гимнастика	3н 1-4 OK2,4	У4 OK 2 OK4	
Раздел 6. Специальная и общая физическая подготовка.	3н2-4 OK 6,7	У1-6 OK6,7	
Раздел 7. Волейбол.	3н1-4 OK8.	У1-6 OK8.	

Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

(описывается в соответствии с «Положением об итоговой и промежуточной аттестации в ОУ» и рабочим учебным планом)

Предметом оценки освоения дисциплины являются умения и знания.

Входной контроль: контрольные нормативы - оценка результатов.

Текущий контроль: практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа. Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по нормативам КДП.

Промежуточный контроль: практические занятия, оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.

Оценка выполнения практического задания: комплексы ОРУ, ОФП, специальной разминки. Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОУД б 01.04. «Физическая культура» является дифференцированный зачет.

Перечень заданий для оценки освоения дисциплины.

Раздел программы	Проверяемые результаты обучения (У и З)	Тип задания	Возможности использования
Легкая атлетика	1. Бег 30 м, сек. 2. Бег 60 м, сек. 3. Бег 100 м, сек. 4. Бег 500 м, сек. / 300 м.дев 5. Бег 500м.дев./ 1000 м, сек.. 6. Бег 2000 м, 3000 м, сек 7. Прыжок в длину с места, м 8. Метание гранаты 500 гр. дев/, 700гр. м	ПРАКТИЧЕСКИЙ	-входной контроль; - текущий контроль; -промежуточный контроль.
Баскетбол	1 Штрафной бросок из 10 раз, 2. 3-х очковый бросок из 5 раз. 3. Комбинация ведения, передач, бросков.	ПРАКТИЧЕСКИЙ	-входной контроль; - текущий контроль; -промежуточный контроль.
Волейбол	1. Верхняя и нижняя подача 2. Прием мяча верхний/нижний 3. Нападающий удар (справа/слева)	ПРАКТИЧЕСКИЙ	-входной контроль; - текущий контроль; -промежуточный контроль.
4.Лыжная подготовка	1. Бег на лыжах 3 км,-дев./5 км.-ю., мин.сек. 2. Бег на лыжах 2км,-дев./3 км.-ю., мин.сек. 3. Техника лыжных ходов.	ПРАКТИЧЕСКИЙ	-входной контроль; - текущий контроль; -промежуточный контроль.
ППФП и Гимнастика (Общая и специальная физич.подготовка)	1. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. 2. Поднимание туловища (пресс) 3. Прыжки через скакалку 4. Стигание рук в упоре лежа 5. Упор присев - упор лежа	ПРАКТИЧЕСКИЙ	-входной контроль - текущий контроль; -промежуточный контроль.
Теория	1. Физическая культура общекультурной и профессиональной подготовки студентов. Основы здорового образа жизни 2. Нормы и требования комплекса ГТО. 3. Техника безопасности при организованных и самостоятельных занятиях физической культурой.	ТЕСТИРОВАНИЕ	-входной контроль - текущий контроль; -промежуточный контроль.

1 Описание. Работа состоит из 3 заданий. Контрольные нормативы по лёгкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м.60м.100м. Оценивается компетенция ОК4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

2.Практические задания: Проверка остаточных знаний по физической культуре для входного контроля. Проверяется сформированность компетенции ОК4.

Бег на короткие дистанции 30м.60м.100м.

Нормативы	5	4	3
Бег 30 м (сек)			
Юноши	4.7	4.9	4.9
Девушки	5.1	5.3	5.5

Нормативы	5	4	3
Бег 60 м (сек)			
Юноши	8.4	9.2	10.0
Девушки	9.4	10.0	10.5

Нормативы	5	4	3
Бег 100 м (сек)			
Юноши	14.5	15.0	15.5
Девушки	16.5	17.5	17.8

3. Критерии оценивания.

Количество баллов	Оценка
14-15	5 (отлично)
11-13	4 (хорошо)
8-10	3 (удовлет.)
7и менее	2 (неудовлет.)

Проверяемые «знать/уметь»	наименование компетенции	показатели сформированности компетенции	критерии	оценка
<p>I Предметные: Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>Личностные: 1)готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению</p>	ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	* Планирует и осуществляет поиск информации необходимой для успешной сдачи зачётов в рамках контрольных нормативов.	Зачёты сданы в полном объеме, получен положительный результат	В столбце «Оценка» возможно использовать следующие обозначения: 0 – по выделенному критерию компетенция не проявлена 1 –компетенция проявлена частично; 2 –компетенция проявлена полностью.

2 КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

РАЗДЕЛ 2.1. ДИРЕКТОРСКАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

Описание.

Работа состоит из 3заданий. Оценивается компетенция (ОК-6)

2. Задания Проверка остаточных знаний по физической культуре для текущей аттестации.

	1 курс			2 курс			3 курс		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1)Отжимание - из положения: в упоре лежа(юн),в упоре от скамейки(д)(кол. раз.)									
Юноши	30	20	10	40	30	20	50	40	30
Девушки	10	8	6	12	10	8	14	12	10
2)Пресс за 30 сек из положения лежа (кол. раз.)									
Юноши	24	22	20	25	23	21	26	24	22
Девушки	22	20	18	23	21	19	24	22	20
3)Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз.)									
Юноши	100	90	85	120	110	100	125	120	115
Девушки	145	135	125	150	140	130	155	145	135

3. Критерии оценивания теста

Количество баллов	Оценка
14-15	5 (отлично)
11-13	4 (хорошо)
8-10	3 (удовлет.)
7и менее	2 (неудовлет.)

Знать/уметь УУД	Наименование компетенции	Показатели сформированнос ти компетенции	Критерии	Оценка
<p>Предметные: владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Метапредметные (коммуникативные): -готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности</p>	ОК6.Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	1. 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.	Компетенция проявлена полностью-2 балла, Компетенция проявлена частично-1 балл, Компетенция не проявлена -0 баллов.

РАЗДЕЛ 2.2 ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

1. Описание. Задание-тест состоит из 6 вопросов в трёх вариантах. Оценивается компетенция (ОК-8.).

2. Задания Проверка остаточных знаний по физической культуре для текущей аттестации.

1 вариант:

1. В волейбол играют на площадке размером:

а)24 x 12 м

б) 9 x 18 м

в) 16 x 9 м

2. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?

а) 8 с

б) 10 с

в) 5 с

3. Какова высота сетки для мужчин?

а) 2 м 43 см

б) 2 м 64 см

в) 2 м 46 см

4. Игрок какой зоны вводит мяч в игру?

а) первой;

б) шестой;

в) не имеет значения.

5. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?

а) нападающий;

б) передающий;

в) связующий.

6. Игроки каких позиций являются игроками передней линии?

а) 4, 3, 2;

б) 1, 2, 3;

в) 6, 5, 4.

4. Критерии оценивания теста

Количество баллов	Оценка
6	5 (отлично)
5-4	4 (хорошо)
3	3 (удовлет.)
2 и менее	2 (неудовлет.)

Наименование компетенции	Показатели сформированности компетенции	Критерии	Оценка
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	1. Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 2. Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Тесты выполненные в полном объеме получен положительный результат. Уметь формулировать задачи, необходимые для личностного развития.	Компетенция не проявлена -0 баллов Компетенция проявлена полностью -2 балла Компетенция проявлена частично -1 балл Компетенция не проявлена -0 баллов

3 КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачёта.

Вопросы для тестирования знаний по физической культуре для студентов 1 курса

Тема: «ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ»

- 1) Каким был первый вид Олимпиады в Древней Греции?
 - а) бег
 - б) кулачный бой
 - в) метание копья
- 2) Дата про ведения первых Олимпийских игр современности?
 - а) 1904
 - б) 1896
 - в) 1988
- 3) Организатор современных Олимпийских игр?
 - а) Х. А. Самаранч
 - б) П. Де Кубертен
 - в) М. Бреаль
- 4) Кто из спортсменов России завоевал больше всех медалей на Олимпийских играх?
 - а) Л. Латынина
 - б) В. Сальников
 - в) А. Дитятин
- 5) Указать цвета Олимпийских колец:
 - а) красный, желтый, чёрный, синий, зелёный
 - б) зелёный, голубой, оранжевый, красный
 - в) фиолетовый, синий, красный, зелёный
- 6) На каких Олимпийских играх был впервые поднят Олимпийский флаг?
 - а) 1904
 - б) 1920
 - в) 1896
- 7) Как называется свод Олимпийских правил?
 - а) законы
 - б) хартия
 - в) устав
- 8) Указать символ Олимпийских игр:
 - а) факел
 - б) кольца
 - в) лавровый венок
- 9) Указать новый вид зимнего спорта входящего в Олимпиаду:
 - а) сноуборд
 - б) скейтборд
 - в) виндсерфинг

10) На каких Олимпийских играх символом был медведь?

- а) Лейк - Плесид
- б) Москва
- в) Инсбрук

Критерии оценивания теста

Количество баллов	Оценка
24-22	5 (отлично)
21-17	4 (хорошо)
16-12	3 (удовлет.)
1 и менее	2 (неудовлет.)

Тема: «ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ»

1) Первая помощь при ушибах

- а) йод
- б) лед
- в) шина

2) Первая помощь при вывихах

- а) бинт
- б) лед
- в) фестал

3) Первая помощь при переломах

- а) искусственное дыхание
- б) шина
- в) растирание

4) Техника безопасности при занятиях по баскетболу

- а) пробежка
- б) прыжок с мячом
- в) разминка

5) Техника безопасности на занятиях по волейболу.

- а) блокирование
- б) передачи в парах
- в) упражнения для кистей рук

6) Техника безопасности на занятиях по плаванию

- а) прыжки с тумбочки
- б) прыжки с бортиков
- в) душ перед занятием

7) Первая помощь при капиллярных и венозных кровотечениях

- а) бинт
- в) шина
- в) лёд

8) Первая помощь при тепловом ударе

- а) шина
- б) уколы
- в) тень

9) Стресс - это ...

- а) нормальная реакция организма на эмоциональные перенапряжение
- б) состояние сильного нервного напряжения
- в) совокупность состояний

10) Указать норму частоты сердечных сокращений в покое у здорового нетренированного человека

- а) 70-80 уд/мин.
- б) 50-60 уд/мин
- в) 80-90 уд/мин

**Критерии
оценивания теста**

Количество баллов	Оценка
44-40	5 (отлично)
39-35	4 (хорошо)
34-22	3 (удовлет.)
21 и менее	2 (неудовлет.)

Тема: «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

- 1) Длина одного стадия равна:
 - а) 92м27см
 - б) 200м30см
 - в) 400м40см
- 2) Какие спортивные дисциплины соединил в себе «панкратион»?
 - а) бой на мечах, борьба
 - б) стрельба из лука, борьба
 - в) кулачный бой, борьба
- 3) Кто в настоящее время возглавляет Государственный комитет по физической культуре и спорту?
 - а) Путин
 - б) Мутко
 - в) Смирнов
- 4) К питательным веществам относятся:
 - а) витамины
 - б) злаки
 - в) жиры
- 5) Каким тестом определяется физическое качество «сила»?
 - а) наклон
 - б) подтягивание
 - в) бег100м
- 6) Каким тестом определяется физическое качество «гибкость»?
 - а) наклон вперед
 - б) челночный бег
 - в) метание
- 7) Каким тестом определяется физическое качество «быстрота»?
 - а) бег 250м
 - б) бег 3000м
 - в) бег 30м
- 8) В баскетболе мяч должен быть выведен в передовую зону за:
 - а) 3с
 - б) 8с
 - в) 5с
- 9) Какое физическое качество развивает бег на 3000м
 - а) силу мышц
 - б) выносливость
 - в) терпение

Критерии оценивания теста

Количество баллов	Оценка
47-40	5 (отлично)
39-35	4 (хорошо)
34-22	3 (удовлет.)
21и менее	2 (неудовлет.)

ТЕМЫ
письменных работ (рефератов) по учебной дисциплине
«Физическая культура» для студентов СМГ

Тема 1	Физическая культура в жизни студента.
Тема 2	Лечебная физическая культура при бронхите.
Тема 3	Физкультура и здоровый образ жизни.
Тема 4	Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Тема 5	Мини-футбол.
Тема 6	Зимние олимпийские игры: история, хронология, статистика.
Тема 7	Хоккей.
Тема 8	Влияние физических упражнений на кровь и органы кровообращения.
Тема 9	Физическая культура и здоровый образ жизни учащихся и студентов.
Тема 10	Современные системы закаливания. Плюсы и минусы.
Тема 11	Развитие силы у студентов.
Тема 12	Физические упражнения при миопии средней степени.
Тема 13	Рекомендуемые упражнения при миопии.
Тема 14	Влияние физических упражнений на мышцы.
Тема 15	История Олимпийских игр.
Тема 16	Основные методики и организация самостоятельных занятий физическими упраж.
Тема 17	Основа физического самосовершенствования.
Тема 18	Естественнонаучная основа физической культуры.
Тема 19	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
Тема 20	Физкультура и спорт в подготовке студентов к проф. деятельности и экстрем. сит.
Тема 21	Профилактика травматизма при занятиях физической культурой.
Тема 22	Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом.
Тема 23	Влияние физических упражнений на развитие организма.
Тема 24	Итоги Олимпиады-2014 в Сочи.
Тема 25	Спортивный Каменск-Уральский.
Тема 26	Настольный теннис.
Тема 27	Волейбол.
Тема 28	Закаливание холодом.
Тема 29	Традиционные и нетрадиционные методы закаливания.
Тема 30	Закаливание организма средствами физкультуры.
Тема 31	Здоровый образ жизни студента.
Тема 32	Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат.
Тема 33	Футбол.
Тема 34	Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
Тема 35	Скандинавская ходьба.
Тема 36	Алкоголь и его отрицательное воздействие на организм.
Тема 37	Баскетбол.
Тема 38	Основные методики занятий физкультурными упражнениями.
Тема 39	Рекомендации по лечебной физкультуре.
Тема 40	Вводный контроль на занятиях в специальной медицинской группе.
Тема 41	Физические качества человека.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, формированием компетенций, включенными в обязательный минимум содержания образования и в федеральный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости в их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функцию, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Отметка. Выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за семестр, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, 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 содержатся 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

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие *методы*: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, 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 определить и исправить ошибки, допущенными другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует также, 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 выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимым. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий, дает основание учителю для выставления высокой оценки.

оценка успеваемости за семестр складывается по видам программы (первого семестра): по гимнастике, баскетболу, легкой атлетике – путем сложения оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные семестры с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Контрольные нормативы по физической культуре
студентов 1 курса основной мед группы**

Нормативы	Оценка	юноши	девушки
1.Бег 30 м(сек)	5	4,7	5,1
	4	4,9	5,3
	3	5,2	5,5
2.Бег 60 м(сек)	5	8,4	9,4
	4	9,2	10,0
	3	10,0	10,5
3.Бег 100 м(сек)	5	14,5	16,5
	4	14,0	17,5
	3	15,5	17,8
4.Бег 300-500 м (мин.сек)	5	1,35,0	1,00,
	4	1,40,0	1,05,
	3	1,45,0	1,10,
6.Бег 2000-3000 м (мин.сек)	5	13,00	11,00
	4	14,00	11,30
	3	15,00	12,00
6.Прыжки в длину с места (см)	5	215	175
	4	205	165
	3	200	150
7.Прыжки в длину с разбега (см)	5	420	340
	4	400	300
	3	380	280
8.Метание гранаты 700гр/500гр(м)	5	32	18
	4	30	17
	3	28	15
9.Подтягивание (кол раз)	5	10	10
	4	8	8
	3	6	6
10.Поднимание туловища (кол раз)	5	30	25
	4	25	20
	3	20	15
11 .Бег на лыжах 2-3 км (мин.сек)	5	15,00	12,00
	4	15,30	12,30
	3	16,00	13,00
12.Бег на лыжах 3-5 км (мин.сек)	5	28,00	19,00
	4	28,00	19,30
	3	30,00	20,00
13.Прыжки на скалке за 1 мин	5	100	145
	4	90	135
	3	85	125
14.Бег 1000-500 м (мин.сек)	5	3,50,0	2,10,00
	4	4,00,0	2,20,0
	3	4,10,0	2,25,0
15. Наклон вперед из и.п. стоя на гимнастической скамейке (см).	5	13	16
	4	8	9
	3	6	7

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов усвоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Виды и формы контроля	Формируемые компетенции
I Предметные: 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)	ОК 3, ОК 1
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Входной контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифф. зачёт).	ОК 4, ОК 9
3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифф. зачёт).	ОК 2
4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	ОК 8, ОК 5
5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий контроль (тестирование)	ОК 6, ОК 7
II. Личностные: 1) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Входной контроль (тестирование); промежуточный контроль (диф. зачёт).	ОК 4
2) 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;	Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 2
3) потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)	ОК 3
4) приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Текущий контроль (тестирование)	ОК 6
5) 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;	Входной контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 4
6) готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)	ОК 3
7) способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	ОК 8

8)способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (диф. зачёт).	ОК 2
9)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;	Текущий контроль (тестирование)	ОК 6
10)принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (диф. зачёт).	ОК 2
11)умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)	ОК 3
12)патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	Текущий контроль (тестирование)	ОК 7
13)готовность к служению Отечеству, его защите;	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)	ОК 3
III Метапредметные: регулятивные: 1)способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 4
познавательные: 1)освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	ОК 5
2)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;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	ОК 5
3)формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Входной контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 9
коммуникативные: 1)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;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	ОК 5
2)готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	Текущий контроль (тестирование)	ОК 6