Департамент по делам казачества и кадетских учебных заведений Ростовской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Ростовской области

«Белокалитвинский казачий кадетский профессиональный техникум

имени Героя Советского Союза Быкова Бориса Ивановича»

СОГЛАСОВАНО С РАБОТОДАТЕЛЕМ

\_\_\_\_\_ТНВ «Гладышев и К»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.И. Гладышев  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.

**Комплект оценочных средств**

для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета по **ФК.00 «Физическая культура»** в рамках ППКРС

для профессии 110800.02 (35.01.13). Тракторист-машинист

сельскохозяйственного производства

2018 г.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании МК профцикла  протокол № \_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.  Председатель МК  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рябенко В.А. | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по УПР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Фоменко Т.П.  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. |

Комплект оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета по ФК.00 «Физическая культура» разработан на основании ФГОС СПО по профессии 110800.02 (35.01.13) Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства (утвержден приказом Минобрнауки России от 02.08.2013 № 740 (редакция от 09.04.2015), зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013 №29506) технического профиля, с учетом ФГОС СОО приказ Минобрнауки России от 12.05.2012 №413 с изменениями от 29.12.2014 № 1645, зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 №24480), примерной программы «Физическая культура» для СПО (А.А. Бишаева, изд. центр «Академия» 2015 г.) рабочей программы ФК.00 «Физическая культура» утвержденной 30.08.2017 г.

**Разработчик**: Крикунова Е.В. руководитель физического воспитания Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Ростовской области «Белокалитвинский казачий кадетский профессиональный техникум имени Героя Советского Союза Быкова Бориса Ивановича».

**1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКСА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Контрольно - оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «физическая культура».

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

КОС разработаны в соответствии с: основной профессиональной образовательной программой по специальности СПО: 110800.02 (35.01.13) Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства», программы учебной дисциплины « Физическая культура».

**Общие положения**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа, точечного массажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирование системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ НА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМ ЗАЧЕТЕ**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции** | **Показатели оценки результата** | **Форма контроля и оценивания** |
| **Уметь:** |  |  |
| 1.Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;  **ОК 2:** Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. | Соответствие техники выполнения упражнения требованиям нормативов.  Ответственность за свои действия и поступки | Текущий контроль  Комплексы упражнений |
| 2. Выполнять простейшие приемы самомассажа, точечного массажа и релаксации;  **ОК 3:** Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. | Определить последствия риска  Осуществление контроля, оценки и коррекции деятельности по процессу и результатам | Текущий контроль  Фронтальный опрос  Комплексы упражнений  Практическое задание |
| 3.Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  **ОК 6** : Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. | Осуществлять анализ выполненных задач.  Распределять функции (роли) участников группы | Текущий контроль  Комплексы упражнений  Практические задания |
| 4.Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;  **ОК 7:** Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности. | Обоснование необходимости профессиональной подготовки для осуществления профессиональной деятельности. | Текущий контроль  Комплексы упражнений  Практические задания |
| 5.Выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;  **ОК 8:** Исполнять воинскую обязанность[\*(2)](http://base.garant.ru/70444134/#block_2222), в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей). | Обоснование необходимости физической подготовки для выполнения воинской обязанности | Текущий контроль  Комплексы упражнений  Практические задания |
| 6.Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; |  | Текущий контроль  Практические задания |
| 7.Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; |  | Текущий контроль  Контрольные нормативы |
| **Знать:** |  |  |
| 1.Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; |  | Текущий контроль  Задание в тестовой форме |
| 2.Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; |  | Текущий контроль  Контрольные нормативы |
| 3.Правила и способы планирование системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; |  | Текущий контроль  Задание в тестовой форме |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ВИДАМ КОНТРОЛЯ**

**Наименование элемента умений или знаний**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды аттестации** | |
| **Текущий контроль** | **Промежуточная аттестация** |
| У1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; | Комплексы упражнений |
| У2 выполнять простейшие приемы самомассажа, точечного массажа и релаксации; | Комплексы упражнений  Практические задания |
| У3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; | Комплексы упражнений  Практические задания |
| У4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; | Комплексы упражнений  Практические задания |
| У5 выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; | Практические задания |
| У6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; | Практические задания |
| У7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; | Контрольные  Нормативы |
| З1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; | Задания  В тестовой форме |
| З2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; | Задания  В тестовой форме |
| З3 правила и способы планирование системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; | Задания  В тестовой форме |

Формой аттестации по учебной дисциплине является **дифференцированный зачет (тестовое задание)**

**4. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПОВ КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ПО ЭЛЕМЕНТАМ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ**

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ ФК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тип контрольного задания** | | | | | | | | | |
| **З1** | **З2** | **З3** | **У1** | **У2** | **У3** | **У4** | **У5** | **У6** | **У7** |
| **Раздел I**  **Теоретическая часть** | ТЗ | ТЗ | ТЗ | КУ | ПЗ | КУ  ПЗ | КУ  ПЗ | КУ  ПЗ | ПЗ |
| **Раздел II**  **Легкая атлетика** | ТЗ | ТЗ | ТЗ | КУ | ПЗ |  | КУ  ПЗ | КУ  ПЗ | ПЗ  КН |
| **Раздел III**  **Спортивные игры (баскетбол)** | ТЗ | ТЗ | ТЗ | КУ | ПЗ |  | КУ  ПЗ | КУ  ПЗ | ПЗ  КН |
| **Раздел IV**  **Спортивные игры (футбол)** | ТЗ | ТЗ | ТЗ | КУ | ПЗ |  | КУ  ПЗ | КУ  ПЗ | ПЗ  КН |
| **Раздел V**  **Гимнастика** | ТЗ | ТЗ | ТЗ | КУ | ПЗ | КУ  ПЗ | КУ  ПЗ | КУ  ПЗ | ПЗ  КН |

**ТЗ -** тестовое занятие

**ПЗ -** практическое занятие

**ФО -** фронтальный опрос

**КН -** контрольный норматив

**КУ -** комплекс упражнений

**5. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПОВ И КОЛИЧЕСТВА КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ПО ЭЛЕМЕНТАМ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ, КОНТРОЛИРУЕМЫХ НА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ ФК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тип контрольного задания** | | | | | | | | | |
| **З1** | **З2** | **З3** | **У1** | **У2** | **У3** | **У4** | **У5** | **У6** | **У7** |
| **Раздел I**  **Теоретическая часть** | ДЗ №1  ДЗ №2 |  |  |  | ДЗ №1  ДЗ№ 2 | ДЗ №1  ДЗ №2 |  |  | ДЗ №1  ДЗ №2 |
| **Раздел II**  **Легкая атлетика** |  |  |  |  | ДЗ № 1  ДЗ № 2 | ДЗ № 1  ДЗ № 2 |  | ДЗ № 1  ДЗ № 2 | ДЗ № 1  ДЗ №2 |
| **Раздел III**  **Спортивные игры**  **(баскетбол)** |  | ДЗ № 1  ДЗ № 2 |  |  | ДЗ № 1  ДЗ № 2 | ДЗ № 1  ДЗ № 2 |  | ДЗ № 1  ДЗ № 2 | ДЗ № 1  ДЗ № 2 |
| **Раздел IV**  **Спортивные игры**  **(футбол)** |  | ДЗ № 1  ДЗ № 2 |  |  | ДЗ № 1  ДЗ № 2 | ДЗ № 1  ДЗ № 2 |  | ДЗ № 1  ДЗ № 2 | ДЗ № 1  ДЗ № 2 |
| **Раздел V**  **Гимнастика** | ДЗ № 1  ДЗ№2 |  |  |  | ДЗ № 1  ДЗ № 2 | ДЗ № 1  ДЗ № 2 |  |  | ДЗ № 1  ДЗ № 2 |

**ДЗ -** дифференцированный зачет

**6. СТРУКТУРА КОНТРОЛЬНОГО ЗАДАНИЯ**

**6.1. ТЕКСТ ЗАДАНИЯ**

**Дифференцированный зачет № 1**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на компьютере и сдается для проверки преподавателю.

**1.Под физической культурой понимается:**

а- часть культуры и общества;

б - процесс развития физических способностей ;

в - вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

г- развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

**Ответ А**

**2.Результатом физической подготовки является:**

а – физическое развитие;

б - физическое совершенство;

в – физическая подготовленность;

г- способность правильно выполнить двигательные действия.

**Ответ В**

**3.Здоровье человека, прежде всего зависит:**

а- от образа жизни;

б- от наследственности;

в – от состояния окр.среды;

г – от деятельности учреждений здравохранения.

**Ответ А**

**4.Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:**

а -тренировка;

б -методика;

в -система знаний;

г - педагогическое воздействие.

**Ответ В**

**5.При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:**

а - учителя, проводящего урок;

б - классного руководителя;

в - своих сверстников по группе;

г - медицинского врача.

**Ответ А**

**6.Какая страна является родиной Олимпийских игр:**

а - Рим;

б - Китай;

в - Греция;

г - Египет.

**Ответ В**

**7. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:**

а - низкий старт;

б - высокий старт;

в - вид старта по желанию бегуна.

**Ответ Б**

**8. Длина круговой беговой дорожки составляет:**

а- 400м;

б- 600м;

в-300м;

г- 800м.

**Ответ А**

**9.Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости:**

а- бокс;

б- гимнастика;

в- кёрлинг.

**Ответ Б**

**10.Сколько в баскетболе фолов может получить игрок за одну игру:**

а-один;

б- два;

в- пять;

г-десять.

**Ответ В**

**11. В волейболе до какого счёта ведется игра в одной партии:**

а- до счета 25 очков;

б- до счёта 15 очков;

в- до счета 17 очков;

г- неограниченный счёт.

**Ответ Б**

**12. В волейболе можно ли подавать мяч ударом двух рук:**

а- можно;

б- нельзя;

в- можно только в прыжке;

г- нельзя подавать в прыжке.

**Ответ Б**

**13. В гимнастике как называют студента, стоящего первым в колонне:**

а- правофланговый;

б- направляющий;

в- замыкающий;

г- левофланговый.

**Ответ Б**

**14. Какой из перечисленных видов не входит в состав легкой атлетики:**

а- ходьба;

б- бег;

в- прыжки;

Г- метание;

Д- многоборье;

Е- плавание.

**Ответ Е**

**15. В настольном теннисе до какого счёта играется одна партия:**

а- до 15 очков;

б- 11 очков;

в- 21очков;

г- 40 очков.

**Ответ Б**

**16. Можно ли в настольном теннисе повторить подачу, если подающий промахнется по мячу:**

а- нет;

б- да;

в- можно если счет 20:20.

**Ответ А**

**17. Сколько времени длится футбольный матч:**

а- 2 тайма по 30 мин;

б- 2 тайма по 20 мин;

в- четыре четверти по 15 мин;

г- 2 тайма по 45 мин.

**Ответ Г**

**18. В гимнастике для опорного прыжка применяется:**

а- батут;

б- конь;

в-перекладина;

**Ответ Б**

**19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:**

а- 600г;

б-700 г;

в- 800 г.

**Ответ Б**

**20. Спортивная игра, в которой запрещается игра в мяч рукой (руками) – это:**

а-русская лапта;

б- футбол;

в- хоккей.

**Ответ Б**

**21.Вид спорта, преимущественно развивающий быстроту, - это**

а- гиревой спорт;

б- баскетбол;

в- шахматы;

г- керлинг.

**Ответ Б**

**22.Спортивная игра с выполнением броска мяча в корзину – это:**

а- волейбол;

б- водное поло;

в- баскетбол.

**Ответ В**

**23. Указать какой снаряд не является гимнастическим:**

а- перекладина;

б- брусья;

в- штанга;

г- мостики.

**Ответ В**

**24. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:**

а- борьба;

б- бег на короткие дистанции;

в- бег на средние дистанции;

г- бадминтон.

**Ответ Б**

**25. Строй, в котором занимающиеся размещены в затылок друг другу – это:**

а- круг;

б- шеренга;

в- колонна.

**Ответ В**

**Дифференцированный зачет№ 2**

**1.Московская Олимпиада была проведена:**

а- 1956 г; б- 1938 г; в- 1972 г; г- 1980 г.

**Ответ Г**

**2. Недостаток двигательной активности людей называется:**

а- гипертонией;

б- гипердинамией;

в- гиподинамией;

г- гипотонией;

**Ответ В**

**3 .Основным источником энергии для мышечного волокна являются:**

а- жиры;

б- углеводы;

в- белки;

г- все вместе.

**Ответ Б**

**4. Личная гигиена включает:**

а- соблюдение распорядка дня;

б- уход за телом;

в- использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия

на организм;

г- все перечисленное.

**Ответ Г**

**5. Вид спорта, преимущественно развивающий быстроту, - это**

а- гиревой спорт;

б- баскетбол;

в- шахматы;

г- керлинг.

**Ответ Б**

**6. Бег на дальние дистанции относится к:**

а- легкой атлетике;

б- спортивным играм;

в - спринту;

г -бобслею.

**Ответ А**

**7.Ходьба, бег, прыжки, метания – это:**

а- гимнастика;

б- лёгкая атлетика;

в-спортивные игры.

**Ответ Б**

**8. Спортивная игра с выполнением броска мяча в корзину – это:**

а- волейбол;

б- водное поло;

в- баскетбол.

**Ответ В**

**9. Спортивная игра, в которой запрещается игра в мяч рукой (руками) – это:**

а- русская лапта;

б- футбол;

в- хоккей.

**Ответ Б**

**10. Длина круговой беговой дорожки составляет:**

а- 400м;

б- 600м;

в-300м;

г- 800м.

**Ответ А**

**11.Что обязательно нужно делать при выполнении кувырков:**

а-.группировку;

 б-страховку;

 в-ничего;

 г-верны ответы А,Б.

**Ответ Г**

**12.Какую награду получал победитель на олимпийских играх в Древней Греции?**

  а- Венок из ветвей оливкового дерева;

  б- Звание почетного гражданина;

   в- Медаль и кубок;

   г- Денежное вознаграждение.

**Ответ А**

**13.Указать какой снаряд не является гимнастическим:**

а- перекладина;

б- брусья;

в- штанга;

г- мостики.

**Ответ В**

**14.В баскетболе запрещены:**

а-игра руками;

б- игра ногами;

в- игра под кольцом;

г- броски в кольцо.

**Ответ Б**

**15.Часть общей культуры человека, ценности, которые накоплены обществом в процессе его развития в области специальных знаний и материальной сферы, влияние физических упражнений на организм человека – это:**

а- физическая культура;

б- физическая культура личности;

в- физическое развитие;

г- духовное развитие.

Ответ

**16.Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:**

а- плавание;

б- гимнастика;

в-стрельба;

г- лыжный спорт.

**Ответ Б**

**17.Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:**

а- борьба;

б- бег на короткие дистанции;

в-бег на средние дистанции;

г- бадминтон.

**Ответ Б**

**18. Назовите основные физические качества человека:**

а- скорость, быстрота, сила, гибкость;

б- выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;

в- выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

**Ответ Б**

**19.Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:**

а- из зоны нападения;

б- с любой точки площадки;

в- из зоны защиты;

г- с любого места внутри трёх очковой линии.

**Ответ Г**

**20. «Королевой спорта» называют:**

а -художественную гимнастику;

б-синхронное плавание;

в-спортивную гимнастику;

г-легкую атлетику.

**Ответ Г**

**21. Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию:**

а-общая физическая подготовка;

б-разминка;

в- зарядка;

г- тренировка.

**Ответ В**

**22.Какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин:**

а- 2м 43см;

б- 2м 47см;

в- 2м 45см;

г-2м 50см.

**Ответ А**

**23. Игровое время в баскетболе состоит:**

а- из 4 периодов по 10 минут;

б- из 4 периодов по 8 минут;

в- из 3 периодов по 10минут;

г- из 3 периодов по 10 минут.

**Ответ А**

**24. Сколько времени длится футбольный матч:**

а- 2 тайма по 30 мин;

б- 2 тайма по 20 мин;

в- четыре четверти по 15 мин;

г- 2 тайма по 45 мин.

**Ответ Г**

**25. В волейболе до какого счёта ведется игра в одной партии:**

а- до счета 25 очков;

б- до счёта 15 очков;

в- до счета 17 очков;

г- неограниченный счёт.

**Ответ Б**

**Время на подготовку и выполнение:**

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

**6.2. ПЕРЕЧЕНЬ ОБЪЕКТОВ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование объектов контроля и оценки** | **Основные показатели оценки результата** |
| *У1* Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики | * Демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры * демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики |
| *У2* Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации | * демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа * демонстрация правильного выполнения приемов релаксации |
| *У3* Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | * демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями |
| *У4* Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения | * демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий * демонстрация правильного преодоления естественных препятствий |
| *У5* Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки | * демонстрация правильного выполнения приемов защиты * демонстрация правильного выполнения приемов самообороны * демонстрация правильного выполнения приемов страховки * демонстрация правильного выполнения приемов самостраховки |
| *У6* Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой | * демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой |
| *У7* Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | * выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике * выполнение контрольных нормативов по гимнастике |
| *З1* Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни | * обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья * обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний * обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек * обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни |
| *З2* Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | * демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности |
| *З3* Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | * демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

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

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

***Шкала оценки образовательных достижений***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Процент результативности (правильных ответов) | Оценка уровня подготовки | |
| балл (отметка) | вербальный аналог |
| 90 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 80 ÷ 89 | 4 | хорошо |
| 70 ÷ 79 | 3 | удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | неудовлетворительно |

**6.3. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛОВ, ОБОРУДОВАНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В АТТЕСТАЦИИ**

**Оборудование:**

**-**комплект тестовых заданий по количеству обучающихся;

* комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия компьютеров

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

**6.4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Основные источники**

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017.

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017.
2. **Интернет- ресурсы**
3. <http://minstm.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
4. [www.olympic.ru-](http://www.olympic.ru-) Официальный сайт Олимпийского комитета России
5. http: //goup 32441.narod.ru –Сайт: Учебно-методическое пособия Общевойсковая подготовка. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП- 2009)
6. http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
7. www. edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)