

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ В Г. МИРНОМ»
«УДАЧНИНСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ ФИЛИАЛ»**

**РАСМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО
К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ**
на заседании МО филиала «Удачинский»
протокол №34
от «19» _05__ 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
на заседании УМС
протокол № 4
от «07» октября 2021 г.

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО
ОДБ. 12 Физическая культура

г.Удачный, 2021г.

Лист согласования

Контрольно-оценочное средство промежуточной аттестации по учебной дисциплине
ОДБ.12 Физическая культура

(Код, наименование дисциплины)

составлено Красно Юрием Яковлевичем, преподавателем «Удачинского
горнотехнического филиала» ГАПОУ РС(Я) «МРТК»

Контрольно-оценочное средство промежуточной аттестации по учебной дисциплине
ОДБ.12 Физическая культура рассмотрено и рекомендовано к исполнению на заседании
МО филиала «Удачинский» ГАПОУ РС(Я) «МРТК»

(наименование кафедры)

«19» мая 2021г. протокол № 34

Заведующий МО _____ / Любавина С.А./
(подпись) Ф.И.О.

Контрольно-оценочное средство промежуточной аттестации ОДБ.12 Физическая культура
согласовано для включения в фонд оценочных средств программы подготовки КРС
21.01.10 Ремонтник горного оборудования

на заседании Учебно- методического совета ГАПОУ РС(Я) «МРТК»

«07» октября 2021г. протокол № 4

(подпись) Ф.И.О.

1. Назначение

КОС предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОБД.11 Физическая культура.

КОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета и сдачи контрольных нормативов.

КОС разработаны на основании положений:

- программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
- программы учебной дисциплины ОБД.11 Физическая культура.

- Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной Образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования протокол № 3 от 21 июля 2015 г. регистрационный номер рецензии 378 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

2. Контингент аттестуемых: обучающиеся филиала «Удачинский» ГАПОУ РС (Я) «МРТК»

3. Форма и условия аттестации: дифференцированный зачет.

4. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

• **личностных:**

Л1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2. 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;

Л3. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4. приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5. 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;

Л6. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9. 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;

Л10. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-

оздоровительной деятельностью;

Л11. умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л12. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности

перед Родиной; Л13. готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

М1. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4. 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;

М5. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6. 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:

П1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5. 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).

5. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
---	--

<p>знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; 	<p>Текущая форма контроля: Выполнение практических упражнений</p> <p>Персональная (групповая) форма контроля:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы 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, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; <p>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; • подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; • организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; • активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. 	<p>- Выполнение (индивидуальных) практических упражнений</p> <p>Итоговая (обобщающая) форма контроля: <i>дифференцированный зачет</i> по контрольным нормативам</p>

3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Оценка техники выполнения комплексов упражнений на практическом занятии.	Дифференцированный зачет
У2. проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Оценка на практическом занятии.	
У3. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Оценка на практическом занятии.	
У4. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Контрольные нормативы	
З 1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику Профессиональных заболеваний, вредных привычек;	Подготовить и защитить реферат. Фронтальный опрос.	
З2 основы здорового образа жизни	Оценка по результатам устного опроса. Подготовить и защитить реферат.	
З3 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Оценка в ходе выполнения индивидуального практического задания.	
З4 правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Подготовить и защитить реферат. Фронтальный опрос.	

4. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений.

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания							
	З1	З2	З3	З4	У1	У2	У3	У4
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка			ПЗ2		ПЗ3	ПЗ2	ПЗ3	КН
Спортивные игры			ПЗ2		ПЗ3	ПЗ2	ПЗ3	КН

Гимнастическая подготовка			ПЗ2		ПЗ3	ПЗ2	ПЗ3	КН
Лыжная подготовка			ПЗ2		ПЗ3	ПЗ2	ПЗ3	КН
Силовая подготовка			ПЗ2		ПЗ3	ПЗ2	ПЗ3	КН
Национальный компонент			ПЗ2		ПЗ3	ПЗ2	ПЗ3	КН

ПЗ – практическое задание КН – контрольный норматив

5. Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений.

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания							
	З1	З2	З3	З4	У1	У2	У3	У4
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	ДЗ – дифференцированный зачет							
Спортивные игры								
Гимнастическая подготовка								
Лыжная подготовка								
Силовая подготовка								
Национальный компонент								

**ДЗ –
дифференцированный
зачет КР –
контрольная работа**

6. Структура контрольного задания

№ п/п	Наименование теста	1 курс			2 курс			3 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Юноши										
Ускоренное передвижение										
1	Бег 100 м. (сек.)	13.5	14.2	14.7	13.4	14.0	14.6	13.6	14.0	14.5
2	Бег 400 м. (мин.; сек.)	1.15	1.20	1.30	1.10	1.15	1.25	1.07	1.12	1.17
3	Бег 1000 м. (мин.; сек.)	3.30	3.45	4.10	3.30	3.45	4.10	3.25	3.40	4.05
4	Кросс 3000 м. (мин.; сек.)	13.00	13.30	15.00	12.30	13.00	15.00	12.00	13.00	14.00
5	Челночный бег 3x9 м. (сек.)	7.0	7.5	8.0	6.8	7.3	7.8	6.7	7.0	7.5
6	Бег на лыжах 800 м. (мин.;сек.)	4.0	4.20	4.40	4.0	4.20	4.40	4.0	4.20	4.40
	Бег на лыжах 1500 м. (мин.; сек.)	9.25	10.10	10.40	9.25	10.10	10.40	9.25	10.10	10.40
	Бег на лыжах 3000 м. (мин.; сек.)	18.0	19.30	20.20	18.0	19.30	20.20	18.0	19.30	20.20
	Бег на лыжах 5000 м. (мин.; сек.)	25.0	26.0	27.0	25.0	26.0	27.0	25.0	26.0	27.0
Прыжки										
7	В длину с разбега (м.;см,)	4.10	3.90	3.70	4.50	4.20	3.80	4.80	4.50	4.00
8	В высоту «перешаг» (м.;см)	125	115	105	130	120	115	140	130	125
9	В длину с места (м.;см)	230	215	200	235	220	205	240	220	210
Силовая подготовка										
10.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11	9	7	12	10	8	14	12	9
11.	Подъем ног из положения вис (кол- во раз)	23	21	19	23	21	19	25	23	21
12.	Приседания (кол-во раз/30 сек.)	30	28	25	30	28	25	35	33	30
13.	Подъём туловища из положения лежа (мин)	35	32	28	40	36	32	45	40	37
14.	Сгибание рук на брусьях (к-во раз)	25	23	20	28	25	23	29	26	24
15.	Бросок набивного мяча (2 кг.)	8	7	6	9	8	7	9	8	7
16.	Сгибание рук в упоре лёжа (к-во раз)	35	30	28	40	36	32	45	40	37
17.	Метание гранаты 700 гр. (м)	40	38	35	--	--	--	--	--	--
Девушки										
Ускоренное передвижение										
1	Бег 100 м. (сек.)	16.0	16.4	16.8	15.9	16.2	16.7	16.0	16.3	16.7
2	Бег 400 м. (мин.; сек.)	1.30	1.32	1.35	1.28	1.30	1.32	1.26	1.28	1.31
3	Бег 500 м. (мин.; сек.)	1.56	2.06	2.16	1.55	2.05	2.14	1.53	2.04	2.12
4	Кросс 2000 м. (мин.; сек.)	10.50	11.20	11.50	10.50	11.20	11.50	10.50	11.20	11.50
5	Челночный бег 3x9 м. (сек.)	8.0	8.5	9.0	7.8	8.3	8.7	7.7	8.4	8.8
6	Бег на лыжах 800 м.	4.40	5.0	5.20	4.40	5.0	5.20	4.40	5.0	5.20

	(мин.; сек.)									
	Бег на лыжах 1500 м. (мин.;сек.)	12.0	12.50	13.40	12.0	12.50	13.40	12.0	12.50	13.40
	Бег на лыжах 3000 м. (мин.; сек.)	23.30	25.30	26.30	23.30	25.30	26.30	23.30	25.30	26.30
Прыжки										
7.	В высоту «перешаг» (м.;см)	120	110	100	130	120	110	140	130	120
8.	В длину с места (м.;см)	170	155	145	175	160	150	190	175	165
9.	Прыжки через скакалку (раз/мин)	120	110	100	140	130	120	150	140	130
Силовая подготовка										
10.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	8	6	11	10	9	12	11	9
11.	Подъем ног из положения вис (кол-во раз)	18	16	14	19	17	15	21	20	18
12.	Подъем туловища из положения лежа (мин)	25	20	18	27	24	21	30	27	24
13.	Бросок набивного мяча (1 кг.)	7	6	4	7	6	5	8	7	5
14.	Сгибание рук на скамье (к-во раз)	12	10	8	15	12	9	20	15	10
15.	Метание гранаты 500 гр. (м.)	20	18	15	--	--	--	--	--	--

1. Критерии и особенности оценки успеваемости по физической культуре.

Критериями оценки по физической культуре выступают **качественные и количественные** показатели.

Качественным показателем успеваемости является степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности).

Данный критерий - один из важнейших в оценке успеваемости по физической культуре, но в свете современной концепции развития физического воспитания учащихся недостаточен, поскольку не учитывает важнейшие составляющие физической культуры учащегося - систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, ведение здорового образа жизни.

К количественным показателям успеваемости относится уровень физической подготовленности, складывающийся обычно из показателей развития основных физических качеств (способностей): силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств в тестах).

Точные количественные критерии важны прежде всего для объективного контроля за ходом физического развития, подготовленностью учащегося. Учитывается положительная динамика развития физических качеств за данный период.

В отличие от других общеобразовательных предметов, особенностями оценки успеваемости по физической культуре является учет индивидуальных особенностей учащихся, которые делятся на две большие группы: анатомо-физиологические и психические.

Оценивая успехи по физической культуре, преподаватель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Индивидуальные особенности, которые необходимо учитывать при этом, можно разделить на две большие группы: анатомо-физиологические и психические.

К числу первых относятся особенности телосложения, физического развития, развития органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, ЦНС и др.). Вторую группу - психические особенности личности - составляют особенности психических процессов (восприятие, память, представление, воображение, мышление, речь, эмоции, воля), психические свойства (темперамент, характер, способности, потребности, мотивы) и психические состояния (подверженность учащегося эмоциональному напряжению или стрессу, утомлению, апатии и т.п.).

При оценке успеваемости в первую очередь учитываются особенности физического развития (длина и масса тела) и типы телосложения (астеноидный, дегистивный, торакальный и мышечный). Учащимся с большой массой и длиной тела легче даются упражнения в метаниях на дальность, отдельные спортивно-игровые упражнения. В то же время им значительно сложнее овладеть техникой гимнастических упражнений на снарядах (упоры и весы) и показать высокие результаты в заданиях на выносливость. В отличие от них дети, имеющие небольшую массу и длину тела, успешнее справляются с гимнастическими и акробатическими упражнениями, легче достигают высоких результатов в заданиях циклического характера, требующих проявления выносливости. Дети, у которых относительно высокий рост и незначительный вес тела, сравнительно легко и успешнее справляются с прыжковыми упражнениями (в высоту, длину).

Невысокие результаты в заданиях на выносливость у учащихся дегистивного типа и низкие показатели в силовых упражнениях у астеников не являются основанием для снижения оценки успеваемости, особенно на начальных этапах обучения и контроля.

В этом случае **особенно значим подход к успеваемости не по абсолютным результатам, а по достигнутым приростам за заданное время.**

Учащиеся с разными типами темперамента (сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик) требуют также различного подхода к оценке их успеваемости. Например, условия с повышенной

мотивацией (игра, соревнование) являются более адекватными детям сангвинического и флегматического темперамента. В то же время для холериков и меланхоликов условия соревнования менее адекватны для оценки их возможностей.

Определяя успеваемость учащихся, преподаватель должен знать, что студенты имеют разные способности к овладению различными видами программного материала: одним легче даются спортивные игры и легкоатлетические упражнения, другим - гимнастические и т.п.

2. Виды учета успеваемости по физической культуре.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

1. Предварительный учет проводится на первых занятиях учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы. Он позволяет получить преподавателю и учащемуся объективную картину начального уровня знаний, владения техникой двигательных действий, исходных показателей физической подготовленности, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В дальнейшем **предварительный учет является точкой отсчета для определения сдвигов в усвоении знаний, техники двигательного действия и развития двигательных способностей.** На основании данного вида учета преподаватель имеет возможность более конкретно подобрать соответствующие средства - подготовительные, подводящие и развивающие упражнения, разработать индивидуальные задания учащимся, дифференцировать учащихся группы (сильных, средних и слабых).

Отметка за результаты предварительного учета не выставляется. Обучающиеся, показавшие высокие достижения, отражающие самостоятельную и систематическую работу и выполнение заданий учителя, поощряются высокой отметкой.

2. Текущий учет позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это дает возможность оценить правильность выбранной методики обучения, намеченного плана учебной работы и в случае необходимости внести соответствующие коррективы. Например, выявив недостатки в технике владения отдельными действиями, преподаватель дополняет учебный материал соответствующими подготовительными и подводящими упражнениями. В других случаях он усиливает акцент на развитие недостающих физических способностей.

В процессе занятия текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: за усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, за выполнение домашних, самостоятельных заданий, за умение выполнять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях преподаватель суммирует все полученные за занятия оценки в один поурочный балл.

3. Текущая оценка на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности.

При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а само движение выполняется в облегченных условиях. На этапе закрепления двигательного действия - в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования - в условиях соревнований, игры или в усложненных комбинациях.

Итоговая оценка выставляется за усвоение темы раздела, за семестр, учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за усвоение всех составляющих успеваемости: **знаний, двигательных умений и навыков, сдвиги в развитии физических способностей, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, систематичность занятий физическими упражнениями и спортом, ведение здорового образа жизни.**

Система оценивания

При оценке техники владения двигательными действиями (умения, навыки) ставятся:

- **отметка «5»:** двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;
- **отметка «4»:** двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
- **отметка «3»:** двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению;
- **отметка «2»:** двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются следующие:

1. Метод открытого наблюдения заключается в том, что дети знают, кого и что будет оценивать преподаватель.
2. Скрытое наблюдение состоит в том, что детям известно лишь то, что преподаватель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.
3. Демонстрация используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и показа группе образцов правильного выполнения двигательного действия.
4. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.
5. Суть комбинированного метода состоит в том, что преподаватель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять индивидуально и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа в целом.

При оценке способов (умений) осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности ставятся:

- **отметка «5»:** учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики; может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его;
- **отметка «4»:** имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;
- **отметка «3»:** учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности, утренней, атлетической и ритмической гимнастики, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе и инвентаре, удовлетворительно контролирует ход и итог задания;
- **отметка «2»:** учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оцениваются методами наблюдения, опроса, практического выполнения. Это может проводиться индивидуальным или фронтальным методом во время любой части занятия.

Оценка уровня физических способностей студентов

Приложение 1

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
•	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1—	5,2	4,8	5,9—	6,1
			17	и выше 4,3	4,8 5,0— 4,7	и ниже 5,2	и выше 4,8	5,3 5,9— 5,3	и ниже 6,1
•	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3	8,0—	8,2	8,4	9,3—	9,7
			17	и выше 7,2	7,7 7,9— 7,5	и ниже 8,1	и выше 8,4	8,7 9,3— 8,7	и ниже 9,6
•	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195—	180	210	170—	160
			17	и выше 240	210 205— 220	и ниже 190	и выше 210	190 170— 190	и ниже 160
•	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500	300—	1100	1300	050—1	900
			17	и выше 1500	1400 1 300— 1 400	и ниже 1100	и выше 1300	200 1 050— 1 200	и ниже 900
•	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9—12	5	20	12—14	7
			17	и выше 15	9—12	и ниже 5	и выше 20	12—14	и ниже 7
•	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11	8—9	4	18	13—15	6
			17	и выше 12	9—10	и ниже 4	и выше 18	13—15	и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество)	12	9	7

раз)			
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висячем положении до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

№ П/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2000м. (мин.с.)	11,00	13,00	б/пр
2	Бег на лыжах 3км.(мин.с.)	19,00	21,00	б/пр
3	Плавание 50м.(мин.с.)	1,00	1,20	б/пр
4	Прыжки в длину с места(см)	190	175	160
5	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6	Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7	Координационный тест - челночный бег 3x10м (с.)	8,4	9,3	9,7
8	Бросок набивного мяча 1 кг.из-за головы (м.)	10,5	6,5	5,0
9	Гимнастический комплекс упражнений : -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий по физической культуре, сдачи зачётов и тестирований, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований. Контроль и оценки результатов осуществляется по контрольным нормативам.

Для студентов

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2012.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевиц Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2012.
6. Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2012. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (вред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от

02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 №24480).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой

5. профессии или специальности среднего профессионального образования».

6. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

7. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

8. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

9. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

10. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

11. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных

12. групп. — Кострома, 2014.

13. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

14. Хомич М. М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н. П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, конь для прыжков и др.);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания;
- стойки для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, секундомеры;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;
- сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи,
- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола.