**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИИ НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

«НОВОКУЙБЫШЕВСКИЙ НЕФТЕХИМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Комплект оценочных средств

для оценки итоговых образовательных результатов

по учебному предмету общеобразовательного цикла

**ОУП. 06 Физическая культура**

*программа подготовки специалистов среднего звена*

по специальности

**18.02.09 Пере6работка нефти и газа**

г.о. Новокуйбышевск, 2022

**Разработчики:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ГАПОУ СО «ННХТ» | Руководитель ФВ | Е.А.Нефедова |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  *(место работы)* | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  *(занимаемая должность)* | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  *(инициалы, фамилия)* |
| ГАПОУ СО «ННХТ» | Методист | О.Д.Щелкова |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  *(место работы)* | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  *(занимаемая должность)* | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  *(инициалы, фамилия)* |
| ГАПОУ СО «ННХТ» | Председатель ПЦК общеобразовательного цикла | Н.П.Комиссарова |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  *(место работы)* | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  *(занимаемая должность)* | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  *(инициалы, фамилия)* |

**СОДЕРЖАНИЕ**

[**1.** **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** 3](#_Toc127644364)

[**2. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ** 4](#_Toc127644365)

[**3. ПАКЕТ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ (ОЦЕНИВАЕМОГО)** 8](#_Toc127644367)

[**4. ПАКЕТ ЭКСПЕРТА (ОЦЕНЩИКА)** 22](#_Toc127644370)

[**4.1. ИНСТРУМЕНТАРИЙ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ РАБОТЫ** 23](#_Toc127644371)

[**5.Условия положительного/отрицательного заключения по результатам оценки освоения образовательных результатов по учебному предмету** 25](#_Toc127644372)

[**6. Инструкция для эксперта (оценщика) по процедуре оценки освоения образовательных результатов по учебному предмету** 25](#_Toc127644373)

# **1.** **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Комплект оценочных средств предназначен для оценки освоения итоговых образовательных результатов по учебному предмету

ОУП. 06 Физическая культура основной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 18.02.09 Пере6работка нефти и газа.

Нормативными основаниями проведения оценочной процедуры по учебному предмету ОУП. 06 Физическая культура являются:

федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки от 17.05.2012 № 413;

федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности18.02.09 Пере6работка нефти и газа,

рабочая программа учебного предмета 18.02.09 Пере6работка нефти и газа;

Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации основных профессиональных образовательных программ, утвержденное приказом по ГАПОУ СО «ННХТ» от «19» октября 2017 г.

Положение о фонде оценочных средств, утвержденное приказом по ГАПОУ СО «ННХТ» от «28» августа 2018 г.

Настоящий комплект оценочных средств предназначен для проведения стартового контроля и промежуточной аттестации основной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 18.02.09 Пере6работка нефти и газа, которая является итоговой оценочной процедурой относительно данного учебного предмета.

Промежуточная аттестация по завершению учебного предмета проводится в форме дифференцированного зачета в соответствии с учебным планом.

Дифференцированный зачет по учебному предмету проводится во II семестре в форме сдачи контрольных нормативов и тестовых заданий.

Для положительного заключения по результатам оценочной процедуры установлено пороговое значение показателя, при котором принимается положительное решение, констатирующее освоение образовательных результатов по результатам тестирования от 70% правильных ответов.

Результаты оценочной процедуры фиксируется в экзаменационной ведомости.

# **2. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**2.1. Учебный предмет**

ОУП. 06 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана основной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

**2.2.** **Итоговые образовательные результаты по учебному предмету, предъявляемые к оценке, инструменты их оценки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Предмет (ы) оценивания** | **Объект (ы) оценивания** | **Инструмент оценки** |
| **Личностные** |  |  |
| ЛР1 Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному  самоопределению | сформированность активной гражданской позиции обучающегося, готового и способного применять принципы и правила безопасного поведения в течение всей жизни | *Практическое задание* |
| ЛР2 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. | осознание последствий и активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью | *Практическое задание* |
| ЛР3 Потребность к самостоятельному использованию физической культуры,  как составляющей доминанты здоровья. | сформированность ценности безопасного поведения, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности других людей, общества и государства | *Соблюдение техники безопасности* |
| ЛР4 Приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной  активности. | сформированность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих | *Практическое задание* |
| ЛР5 Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их  использования в социальной, в том числе профессиональной, практике. | готовность к труду, осознание значимости трудовой деятельности для развития личности, общества и государства, обеспечения национальной безопасности | *Практическое задание* |
| ЛР6 Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных  ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры. | готовность к осознанному и ответственному соблюдению требований безопасности в процессе трудовой деятельности | *Практическое задание* |
| ЛР7 Способность к построению индивидуальной образовательной траектории  самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры. | готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни | *Практическое задание* |
| ЛР8 Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок,  отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности. | Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждать либо преодолевать  зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. | *Практическое задание* |
| ЛР9 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. | потребность в регулярном ведении здорового образа жизни | *Практическое задание* |
| ЛР10 Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни,  потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью. | потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом | *Практическое задание* |
| ЛР11 Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-  оздоровительной деятельностью. | знать приемы оказания первой помощи и готовность применять их в случае необходимости | *Тестовые задания (задачи)*  *Практическое задание* |
| ЛР12 Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной. | сформированность российской гражданской идентичности, уважения к своему народу | *Тестовые задания (задачи)* |
| ЛР13 Готовность к служению Отечеству, его защите. | сформированность чувства ответственности перед Родиной, идейная убежденность и готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу | *Тестовые задания (задачи)*  *Практическое задание* |
| **Метапредметные** |  |  |
| МР1 Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в  познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике. | Результат практической/ интеллектуальной (когнитивной) деятельности - результат выполненного задания | *Тестовые задания (задачи)*  *Практическое задание* |
| МР2 Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной  активности. | Результат практической/ интеллектуальной (когнитивной) деятельности - результат выполненного задания | *Тестовые задания (задачи)* |
| МР3 Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно- методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии,  психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ | Результат практической/ интеллектуальной (когнитивной) деятельности - результат выполненного задания | *Тестовые задания (задачи)* |
| МР4 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. | Результат практической/ интеллектуальной (когнитивной) деятельности - результат выполненного задания | *Тестовые задания (задачи)* |
| МР5 Формирование навыков участия в различных видах соревновательной  деятельности, моделирующих профессиональную подготовку. | Результат практической/ интеллектуальной (когнитивной) деятельности - результат выполненного задания | *Практическое задание* |
| МР6 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. | Результат практической/ интеллектуальной (когнитивной) деятельности - результат выполненного задания | *Практическое задание* |
| **Предметные** |  |  |
| ПР1 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга | Результат практической/ интеллектуальной (когнитивной) деятельности - результат выполненного задания | *Тестовые задания (задачи)*  *Практическое задание* |
| ПР2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью | Результат практической/ интеллектуальной (когнитивной) деятельности - результат выполненного задания | *Тестовые задания (задачи)*  *Практическое задание* |
| ПР3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,  физического развития и физических качеств | Результат практической/ интеллектуальной (когнитивной) деятельности - результат выполненного задания | *Тестовые задания (задачи)*  *Практическое задание* |
| ПР4Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной  деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности | Результат практической/ интеллектуальной (когнитивной) деятельности - результат выполненного задания | *Практическое задание* |

**2.3 Распределение форм контроля результатов обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Темы учебной дисциплины** | **Форма контроля и оценивания** |
| **Раздел 1. Теоретический** | Дифференцированный зачет |
| Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта | Устный опрос |
| Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни | Фронтальный опрос |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | Контрольные нормативы |
| Тема 2.1. Кроссовая подготовка | Контрольные нормативы |
| **Раздел 3. Баскетбол** | Контрольные нормативы |
| **Раздел 4. Гимнастика** | Контрольные нормативы |
| Тема 4.1. Акробатика | Контрольные нормативы |
| **Раздел 5. Волейбол** | Контрольные нормативы |
| **Раздел 6. Мини-футбол** | Контрольные нормативы |
| **Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | Контрольные нормативы  Дифференцированный зачет |

* 1. **Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет

# 

# **3. ПАКЕТ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ (ОЦЕНИВАЕМОГО)**

**3.1 ТЕСТИРОВАНИЕ (ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ/ПРАКТИЧЕСКОЕ)**

**Задание:**

1. Теоретическое (тесты)

2. Практическое (контрольные нормативы)

**Условия проведения процедуры оценивания:**

Материально-техническое обеспечение:

Тестовое задание, бланк для ответов, ручка

Шведская стенка, турник навесной, гимнастическая скамейка, скакалки, гимнастический мат, секундомер.

Нормативно-справочная документация, которая разрешена для использования: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Норма времени выполнения: 90 минут

Место выполнения задания: спортзал

Инструкция для обучающегося:

1. Внимательно прочитайте задание. Используйте бланк ответа.

2. Наличие спортивной формы и обуви. Разминка перед практической частью.

Приложение:

|  |  |
| --- | --- |
| Приложение 1 | Тест для оценки освоения образовательных результатов по учебной дисциплине/ междисциплинарному курсу |
| Приложение 2 | Результаты выполнения теста для оценки освоения образовательных результатов по учебной дисциплине/ междисциплинарному курсу (бланк) |
| Приложение 3 | Практическое задание для оценки освоения образовательных результатов по учебной дисциплине/ междисциплинарному курсу |
| Приложение 4 | Перечень тем/вопросов/практических заданий для подготовки к оценке освоения образовательных результатов по учебной дисциплине/ междисциплинарному курсу |

Приложение 1

**ТЕСТ**

**для оценки освоения образовательных результатов по учебной дисциплине/ междисциплинарному курсу**

**ОУП.12 Физическая культура**

**ППССЗ по специальности**

**18.02.09 Переработка нефти и газа**

2023/2024учебный год

**Вариант 1. Дифференцированный зачет (2 семестр)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Задание (вопрос)** | **Эталон ответа** | |
| ***Инструкция по выполнению заданий: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в графе «эталон ответа»*** | | | |
| 1. | **Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:**  а) режим дня;  б) соблюдение правил гигиены;  в) ритмическая деятельность;  г) жизнеобеспечение. | |  |
| 2. | **Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:**  а) осанка;  б) рост;  в) движение;  г) координация. | |  |
| 3. | **Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:**  а) питание;  б) дыхание;  в) зарядка;  г) газообмен. | |  |
| 4. | **Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:**  а) зарядка;  б) сила;  в) воля;  г) сила воли. | |  |
| 5. | **Способность длительное время выполнять заданную работу это:**  а) упрямство;  б) стойкость;  в) выносливость;  г) ловкость. | |  |
| 6. | **Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:**  а) гибкость;  б) растяжка;  в) стройность;  г) координация. | |  |
| 7. | **Способность быстро усваивать сложно координационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:**  а) ловкость;  б) быстрота;  в) натиск;  г) сила. | |  |
| 8. | **Назовите основные физические качества человека:**  а) скорость, быстрота, сила, гибкость;  б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;  в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация;  г) сила, ловкость, гибкость, решимость. | |  |
| 9. | **Назовите элементы здорового образа жизни:**  а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;  б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;  в) занятие физической культурой или спортом.;  г) все перечисленное. | |  |
| 10. | **Укажите, что понимается под закаливанием:**  а) купание в холодной воде и хождение босиком;  б) приспособление организма к воздействию вешней среды;  в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;  г) моржевание. | |  |
| 11. | **Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:**  а) безопасность занимающихся;  б) лучшее выполнение упражнений;  в) рациональное использование инвентаря,  г) травмоопасность. | |  |
| 12. | **Первая помощь при обморожении:**  а) растереть обмороженное место снегом;  б) растереть обмороженное место мягкой тканью;  в) приложить тепло к обмороженному месту;  г) наложить давящую повязку. | |  |
| 13. | **Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:**  а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;  б) аэробика;  в) альпинизм;  г) велосипедный спорт. | |  |
| 14. | **Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:**  а) акробатика;  б) тяжелая атлетика;  в) гребля;  г) современное пятиборье. | |  |
| 15. | **Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:**  а) самбо;  б) баскетбол;  в) бокс;  г) тяжелая атлетика. | |  |
| 16. | **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. | |  |
| 17. | **Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:**  а) плавание;  б) гимнастика;  в) стрельба;  г) лыжный спорт. | |  |
| 18. | **Здоровый образ жизни –это способ жизнедеятельности направленный на …**  а) развитие физических качеств;  б) поддержание высокой работоспособности;  в) сохранение и улучшение здоровья;  г) подготовку к профессиональной деятельности. | |  |
| 19. | **Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**  а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;  б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;  в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;  г) частотой сердечных сокращений. | |  |
| 20. | **Правильное дыхание характеризуется:**  а) более продолжительным выдохом;  б) более продолжительным вдохом;  в) вдохом через нос и выдохом ртом;  г) равной продолжительностью вдоха и выдоха. | |  |

**Вариант 2.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Задание (вопрос)** | **Эталон ответа** | |
| ***Инструкция по выполнению заданий: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в графе «эталон ответа»*** | | | |
| 1. | **Физическая культура ориентирована на совершенствование...**  а) физических и психических качеств людей;  б) техники двигательных действий;  в) работоспособности человека;  г) природных физических свойств человека. | |  |
| 2. | **Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется…**  а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;  б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;  в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;  г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности. | |  |
| 3. | **Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**  а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;  б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;  в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;  г) частотой сердечных сокращений. | |  |
| 4. | **Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...**  а) затылком, ягодицами, пятками;  б) лопатками, ягодицами, пятками;  в) затылком, спиной, пятками;  г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками. | |  |
| 5. | **Главной причиной нарушения осанки является...**  а) привычка к определенным позам;  б) слабость мышц;  в) отсутствие движений во время школьных уроков;  г) ношение сумки, портфеля на одном плече. | |  |
| 6. | **Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**  а) обеспечивает ритмичность работы организма;  б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;  в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;  г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений | |  |
| 7. | **Под силой как физическим качеством понимается:**  а) способность поднимать тяжелые предметы;  б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;  в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений;  г) объем мышечной массы. | |  |
| 8. | **Под быстротой как физическим качеством понимается:**  а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;  б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;  в) способность человека быстро набирать скорость;  г) стартовый разгон. | |  |
| 9. | **Выносливость человека не зависит от...**  а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;  б) быстроты двигательной реакции;  в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;  г) силы мышц. | |  |
| 10. | **При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий ре­жим?**  а) 110—130 ударов в минуту;  б) до 140 ударов в минуту;  в) 140— 160 ударов в минуту;  г) до 160 ударов в минуту. | |  |
| 11. | **Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:**  а) бег на короткие дистанции;  б) бег на средние дистанции;  в) бег на длинные дистанции;  г) челночный бег. | |  |
| 12. | **При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:**  а) частота дыхания;  б) частота сердечных сокращений;  в) самочувствие;  г) артериальное давление. | |  |
| 13. | **Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:**  а) экономии сил;  б) улучшению спортивного результата;  в) травмам;  г) повышению температуры тела. | |  |
| 14. | **Для воспитания быстроты используются:**  а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;  б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;  в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;  г) двигательные действия выполняемые с сопротивлением. | |  |
| 15. | **Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:**  1. Упражнения, увеличивающие гибкость;  2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.  3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.  4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы;  5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.  6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.  7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.  Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3; в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4; г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2. | |  |
| 16. | **Отметьте, что определяет техника безопасности:**  а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;  б) правильное выполнение упражнений;  в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями. | |  |
| 17. | **Отметьте, что такое адаптация:**  а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;  б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;  в) процесс восстановления;  г) релаксация. | |  |
| 18. | **Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:**  а) 60 – 80 ударов в минуту;  б) 70 – 90 ударов в минуту;  в)75 - 85 ударов в минуту;  г) 50 - 70 ударов в минуту. | |  |
| 19. | **Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:**  а) соблюдение распорядка;  б) оптимальный двигательный режим;  в) спортограмма;  г) двигательная активность. | |  |
| 20. | **Система мероприятий, позволяющая использовать естественные силы природы:**  а) гигиена;  б) закаливание;  в) питание;  г) физические упражнения. | |  |

Приложение 2

**РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТА**

**для оценки освоения образовательных результатов по учебной дисциплине**

**ОУП.12 Физическая культура**

**Курс \_\_\_\_\_\_\_\_ Учебная группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № варианта \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

*Фамилия И.О. обучающегося подпись*

\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер вопроса | Вариант ответа | Номер вопроса | Вариант ответа | Номер вопроса | Вариант ответа | Номер вопроса | Вариант ответа |
| 1 |  | 6 |  | 11 |  | 16 |  |
| 2 |  | 7 |  | 12 |  | 17 |  |
| 3 |  | 8 |  | 13 |  | 18 |  |
| 4 |  | 9 |  | 14 |  | 19 |  |
| 5 |  | 10 |  | 15 |  | 20 |  |

**Критерии оценки успеваемости по основам знаний (тестирование):**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Процент результативности (правильных ответов) | Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений | |
| балл (отметка) | вербальный аналог |
| 90 ÷ 100 | 18-20 (5) | отлично |
| 80 ÷ 89 | 16-17 (4) | хорошо |
| 79÷ 70 | 14-15 (3) | удовлетворительно |
| менее 70 | 13 и меньше (2) | неудовлетворительно |

Итоговое количество баллов: \_\_\_\_\_\_\_\_ баллов

**ОЦЕНКА**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

*Фамилия И.О. преподавателя подпись*

\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

Приложение 3

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

**для оценки освоения образовательных результатов по учебной дисциплине**

**ОУП.12 Физическая культура**

**Курс \_\_\_\_\_\_\_\_ Учебная группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

*Фамилия И.О. обучающегося подпись*

\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

**Задание:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Оценка | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Подтягивания из виса юноши, из виса лежа-девушки |  |  |  |  |  |  |
| Приседания на одной ноге (пистолет) с опорой |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки от гимнастической скамейки) |  |  |  |  |  |  |

**Оценивание уровня физической подготовленности.**

Проводится по двум показателям:

1) исходный уровень развития физических качеств студента;

2) реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за

определенный период.

Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «4»- средний уровень.

Оценке «3» - низкий уровень.

**Условия проведения процедуры оценивания:**

Измерительный инструмент: Секундомер

Оснащение: Шведская стенка, турник навесной, гимнастическая скамейка, скакалки, гимнастический мат.

Спецодежда: Спортивная форма, обувь.

Норма времени: 60 минут

Место проведения: Спортзал

Приложение 4

**ПЕРЕЧЕНЬ**

**тем/вопросов/практических заданий для подготовки к**

**оценке освоения образовательных результатов по учебной дисциплине**

**ОУП.06 Физическая культура**

**Курс \_\_\_\_\_\_\_\_ Учебная группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

*Фамилия И.О. преподавателя подпись*

\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

**Раздел 1. Теоретический.**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов/тем/вопросов/практических заданий |
| 1 | Дайте определение - физическая культура- это… |
| 2 | Гиподинамия- это…. |
| 3 | Средства физической культуры… |
| 4 | Общефизическая подготовка (ОФП)- это... |
| 5 | Самоконтроль при занятиях физической культуры. |
| 6 | Современные виды спорта |
| 7 | История Олимпийских игр. |
| 8 | Первые Олимпийские игры современности |
| 9 | Какие основные разделы включает в себя программа по дисциплине «Физическая культура»? |
| 10 | Перечислите формы занятий физической культурой |
| 11 | Дайте определение понятию «здоровье». |
| 12 | Факторы, влияющие на здоровье |
| 13 | Основные элементы ЗОЖ. |
| 14 | Режим дня студента |
| 15 | Каким должно быть правильное питание? |
| 16 | Эффективные средства восстановления работоспособности |
| 17 | Что включает в себя личная гигиена? |
| 18 | Оптимальный режим занятий физической культурой |
| 19 | Какое влияние на организм оказывают вредные привычки |
| 20 | Средства закаливания |

**Раздел 2. Легкая атлетика**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов/тем/вопросов/практических заданий |
| 1 | Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика? |
| 2 | Перечислите беговые виды легкой атлетики |
| 3 | Спринтерские дистанции |
| 4 | На каких дистанциях используют низкий старт |
| 5 | Перечислите прыжковые виды легкой атлетики |
| 6 | Перечислите виды легкоатлетических метаний |
| 7 | Перечислите снаряды для метания |
| 8 | Специальные беговые упражнения легкоатлета |
| 9 | Стайерские дистанции |
| 10 | Как называется бег по пересеченной местности? |
| 11 | Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка? |
| 12 | Перечислите кроссовые дистанции |
| 13 | Способы преодоления вертикальных препятствий |
| 14 | Способы преодоления горизонтальных препятствий |

**Раздел 3. Гимнастика**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов/тем/вопросов/практических заданий |
| 1 | Чем отличаются виды гимнастики оздоровительной направленности от других направлений (спортивного и прикладного ). |
| 2 | Каковы основные задачи оздоровительной гимнастики, её разновидности и методические особенности её организации. |
| 3 | Дайте характеристику группе традиционных «базовых» видов оздоровительной гимнастики: основная, гигиеническая, атлетическая и ритмическая. |
| 4 | Дайте характеристику видам оздоровительной гимнастики «комплексного воздействия»: шейпинг, оздоровительный фитнесс, гимнастика на воде. |
| 5 | Дайте характеристику «функционально ориентированным» видам оздоровительной гимнастики: дыхательной, гимнастической аэробики, коррегирующей гимнастики. |
| 6 | Дайте общую характеристику восточным видам оздоровительной гимнастики на одном из примеров (йога, цигун, тайджи и др.). |
| 7 | Дайте объяснение «малым формам и частным методикам» оздоровительной гимнастики (стрейчингу, гимнастике для глаз и др. ). |
| 8 | Виды гимнастики |
| 9 | Снаряды спортивной гимнастики |
| 10 | Снаряды художественной гимнастики |

**Раздел 4. Баскетбол**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов/тем/вопросов/практических заданий |
| 1 | Размеры баскетбольной площадки? |
| 2 | Сколько игроков находится во время игры на площадке? |
| 3 | Сколько длится баскетбольный матч? |
| 4 | Что такое тайм-аут? |
| 5 | Что такое «фол»? |
| 6 | Что такое «заслон»? |
| 7 | Что такое «дриблинг»? |
| 8 | Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол |
| 9 | Какие физические качества развивает игра баскетбол? |
| 10 | Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд» |

**Раздел 5. Волейбол**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов/тем/вопросов/практических заданий |
| 1 | Размеры волейбольной площадки |
| 2 | Сколько волейболистов находится во время игры на площадке? |
| 3 | Как осуществляется переход команды? |
| 4 | Перечислите основные приёмы игры в волейбол |
| 5 | Сколько партий играется в волейболе? |
| 6 | Может ли в волейболе быть ничейный результат? |
| 7 | Сколько времени даётся игроку на подачу? |
| 8 | До какого счета ведётся игра в одной партии? |
| 9 | Какова высота сетки у мужчин, у женщин? |
| 10 | Какие физические качества развивает игра? |

**Раздел 6. Мини-футбол**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов/тем/вопросов/практических заданий |
| 1 | Какова масса и размер (№) мяча для мини - футбола? |
| 2 | Сколько игроков находится во время игры на поле? |
| 3 | На каком расстоянии от мяча должен находиться вратарь при  выполнении 10-метрового удара? |
| 4 | Останавливается ли игра, если мяч попал в судью? |
| 5 | Как наказывается игрок за опасную игру? |
| 6 | Как наказывается игрок за блокировку соперника? |
| 7 | Может ли удалённый игрок в дальнейшем вновь вступать в игру? |
| 8 | Через сколько времени после удаления с поля виновного игрока  команда может играть в полном составе? |
| 9 | Ограничивается ли в матче число замен игроков? |
| 10 | Имеет ли право вратарь поменяться местами с каким - либо  полевым игроком своей команды? |

**Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов/тем/вопросов/практических заданий |
| 1 | Дайте определение ППФП |
| 2 | Основная цель и задачи ППФП |
| 3 | Перечислите формы занятий ППФП |
| 4 | Перечислите средства ППФП |
| 5 | Что такое профессиограмма? |
| 6 | Назовите профессионально-важные физические качества вашей профессии |
| 7 | Что такое «работоспособность» и от чего она зависит? |
| 8 | Для чего нужна производственная гимнастика? |
| 9 | Какие профессиональные заболевания сопутствуют вашей профессии? |
| 10 | Назовите простейшие приемы релаксации |

**Список литературы и источников:**

Основная:

1. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования / А.А. Бишаева. – М.:Издательский центр «Академия», 2010.

2. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования / А.А. Бишаева. – М.:Издательский центр «Академия», 2010

Дополнительная:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
5. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
6. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с огра¬ниченной ответ¬ственностью «ДРОФА»
7. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
8. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
9. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

Приложение 5

**4. Пакет эксперта (ОЦЕНЩИКА)**

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1. Инструментарий оценки выполнения тестирования (теоретического и практического) | *Задание для тестирования* (из пакета обучающегося (оцениваемого). |
|  | Эталон/ключи к заданиям |
|  | Критерии для оценки результатов выполнения заданий (правила обработки результатов) |
|  | Критерии оценки качества выполнения практического задания |
| 5 | Условия положительного/отрицательного заключения по результатам оценки освоения образовательных результатов по учебной дисциплине/ междисциплинарному курсу |
| 6 | Инструкция для эксперта (оценщика) по процедуре оценки освоения образовательных результатов по учебной дисциплине/ междисциплинарному курсу |

**4.1. ИНСТРУМЕНТАРИЙ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ**

**Эталон/ключи к заданиям теста**

**для оценки освоения образовательных результатов по учебной дисциплине**

**ОУП.12 Физическая культура**

**Курс \_\_\_\_\_\_\_\_ Учебная группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № варианта \_\_\_\_1\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер вопроса | Вариант ответа | Номер вопроса | Вариант ответа | Номер вопроса | Вариант ответа | Номер вопроса | Вариант ответа |
| 1 | А | 6 | А | 11 | А | 16 | Б |
| 2 | А | 7 | А | 12 | Б | 17 | Б |
| 3 | Б | 8 | Б | 13 | А | 18 | В |
| 4 | Б | 9 | Г | 14 | А | 19 | А |
| 5 | В | 10 | Б | 15 | Г | 20 | Г |

**№ варианта \_\_\_\_2\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер вопроса | Вариант ответа | Номер вопроса | Вариант ответа | Номер вопроса | Вариант ответа | Номер вопроса | Вариант ответа |
| 1 | Г | 6 | А | 11 | В | 16 | А |
| 2 | А | 7 | В | 12 | Б | 17 | А |
| 3 | А | 8 | Б | 13 | В | 18 | А |
| 4 | Г | 9 | Б | 14 | А | 19 | Б |
| 5 | Б | 10 | Б | 15 | Г | 20 | Б |

**Критерии для оценки результатов выполнения заданий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Процент результативности (правильных ответов) | Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений | |
| балл (отметка) | вербальный аналог |
| 90 ÷ 100 | 18-20 (5) | отлично |
| 80 ÷ 89 | 16-17 (4) | хорошо |
| 79÷ 70 | 14-15 (3) | удовлетворительно |
| менее 70 | 13 и меньше (2) | неудовлетворительно |

**Критерии оценки качества выполнения практического задания**

**для оценки освоения образовательных результатов по учебной дисциплине/ междисциплинарному курсу**

**ОУП.12 Физическая культура**

**Курс \_\_\_\_\_\_\_\_ Учебная группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № варианта \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Оценка | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
|  | | | | | | |
| Подтягивания из виса юноши, из виса лежа-девушки | 12 | 10 | 5 | 15 | 10 | 5 |
| Приседания на одной ноге (пистолет) с опорой | 10 | 8 | 5 | 8 | 6 | 4 |
| Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. | 28 | 25 | 22 | 25 | 23 | 20 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. | 130 | 115 | 100 | 135 | 120 | 100 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки от гимнастической скамейки) | 30 | 25 | 20 | 18 | 15 | 10 |

**Оценивание уровня физической подготовленности.**

Проводится по двум показателям:

1) исходный уровень развития физических качеств студента;

2) реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за

определенный период.

Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «4»- средний уровень.

Оценке «3» - низкий уровень.

**5.Условия положительного/отрицательного заключения по результатам оценки освоения образовательных результатов по учебной дисциплине/ междисциплинарному курсу**

Условием допуска к дифференцированному зачету является регулярность посещения учебных занятий и освоение разделов и тем программы. **Автоматически** допускаются к итоговой аттестации спортсмены, занимающиеся в ДЮСШ или спортивных клубах (наличие спортивного разряда), студенты регулярно тренирующихся в спортивных секциях колледжа и участвующих в областных соревнованиях.

Положительное заключение по предмету «Физическая культура» дается при выполнении минимальных требований к знаниям и умениям обучающихся. Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от результата выполнения тестовых заданий и контрольных нормативов (средняя арифметическая), предусмотренных государственным стандартом. Приоритетной является оценка за практическое задание (Если за теоретическое задание – 4, а практическое – 5, то итоговая - 5). Обучающиеся освобожденные от физических нагрузок или отнесенные к спец. мед. группе, выполняют только теоретическое (тестовое задание).

Студенты, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

**6. Инструкция для эксперта (оценщика) по процедуре оценки освоения образовательных результатов по учебной дисциплине/ междисциплинарному курсу**

Теоретическое задание:

-раздать тестовые задания и бланки ответов;

-зафиксировать время (20 мин.).

Практическое задание:

- проверить наличие спортивной формы и обуви;

- анализ самочувствия тестируемых;

- обязательная разминка перед выполнением контрольных нормативов.

При выставлении итоговой оценки учитывать исходный уровень физической подготовленности, степень динамики и реальные сдвиги студента в физических показателях. Необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижая достоинства студента, использовать оценку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его дальнейшие занятия физической культурой и спортом.