


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Лысьвенский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования

«Пермский национальный исследовательский политехнический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Доцент с исп. обяз. заведующего
кафедрой ОНД

 Е.Н. Хаматнурова
«20» 03 2020 г.

Фонд оценочных средств

**для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной
аттестации обучающихся по общеобразовательному учебному предмету
Физическая культура**

основной профессиональной образовательной программы
подготовки специалистов среднего звена
по специальностям СПО

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

(базовая подготовка)

Лысьва, 2020

Фонд оценочных средств разработан на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «28» июля 2014 г. № 849 по специальности *09.02.01 Компьютерные системы и комплексы*;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного Минобрнауки России 17 мая 2012 года № 413 (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.);
- Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «*Физическая культура*» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ (ФГБУ) «ФИРО» «21» июля 2015 г., протокол № 3;
- Рабочей программы общеобразовательного учебного предмета «*Физическая культура*», утвержденной «20» марта 2020 г.

Разработчик: преподаватель



Задорожная Е.В.

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании предметной (цикловой) комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин (ПЦК ГСЭД) «3» марта 2020 г., протокол № 6.

Председатель ПЦК



Корвякова Е.А.

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В результате освоения общеобразовательного учебного предмета «*Физическая культура*» обучающийся должен обладать следующими результатами обучения: **личностными, метапредметными и предметными.**

Показатели, критерии, средства оценивания достижения запланированных результатов обучения и шкала оценки результатов, формирования личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, проверяемых при текущем и промежуточном контроле представлены в таблице 1.

Формой промежуточной аттестации по общеобразовательному учебному предмету является **дифференцированный зачет.**

КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. ТЕКУЩИЙ И ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ, МЕТАПРЕДМЕТНЫХ И ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Текущий и промежуточный контроль формирования личностных, метапредметных и предметных результатов обучения проводится в следующих формах:

- устный опрос,
- тестирование,
- контрольные работы,
- сдача контрольных нормативов.

Уровень формирования личностных, метапредметных и предметных результатов обучения подтверждается оценкой по четырехбалльной шкале во время текущего контроля успеваемости, определяемой исходя из количества средне набранных баллов по каждому результату обучения по общеобразовательному учебному предмету, в соответствии с показателями, критериями и шкалой оценивания, представленными в таблице 1.

Таблица 1 –Показатели, критерии, средства оценивания достижения запланированных результатов обучения и шкала оценки результатов формирования личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, приобретаемых в ходе освоения общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура»

Результаты обучения	Показатели и критерии оценивания сформированности результатов обучения		Средства оценивания	Шкала оценивания		
	показатели	критерии		5	4	3
Л1 – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению	Умение саморазвиваться и лично самоопределяться.	Готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению.	Оценка результатов динамики физического развития.	Высокая готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению.	Средняя готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению.	Пороговая готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению.
Л2–сформированность устойчивой мотивация к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	Формирование 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.	Устойчивость мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.	Оценка результатов динамики физического развития.	Устойчивая мотивация к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.	Достаточно устойчивая мотивация к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.	Слабая устойчивость мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Результаты обучения	Показатели и критерии оценивания сформированности результатов обучения		Средства оценивания	Шкала оценивания		
	показатели	критерии		5	4	3
Л3 – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.	Умение самостоятельно использовать физическую культуру как составляющую доминанты здоровья.	Правильность самостоятельного использования физической культуры как составляющей доминанты здоровья.	Разработанные комплексы утренней гимнастики.	Правильное и самостоятельное использование физической культуры как составляющей доминанты здоровья при разработке комплексов утренней и производственной гимнастики.	Достаточно правильное и самостоятельное использование физической культуры как составляющей доминанты здоровья, но имеются небольшие неточности при разработке комплексов утренней и производственной гимнастики.	Среднее использование физической культуры как составляющей доминанты здоровья, имеются ошибки и неточности при разработке комплексов утренней и производственной гимнастики.
Л4 – приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности	Умение творчески использовать профессионально-оздоровительные средства и методы двигательной активности	Правильность творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности	Разработанные комплексы производственной гимнастики	Правильное и творческое использование профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности	Достаточно правильное и творческое использование профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности, но имеются небольшие неточности	Использование профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности с помощью преподавателя.

Результаты обучения	Показатели и критерии оценивания сформированности результатов обучения		Средства оценивания	Шкала оценивания		
	показатели	критерии		5	4	3
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, практик	Понимание сути 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, практик	Количество правильных ответов на знание основных понятий культуры и различных сфер общества.	Тесты по всем темам	86-100	70-85	51-69
Л6 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры	Умение самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры.	Самостоятельность использования в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры.	Разработанные комплексы гимнастики для глаз, для опорно-двигательного аппарата	Высокая самостоятельность использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	Средняя самостоятельность использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	Пороговая самостоятельность использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры

Результаты обучения	Показатели и критерии оценивания сформированности результатов обучения		Средства оценивания	Шкала оценивания		
	показатели	критерии		5	4	3
Л7- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	Умение строить индивидуальную образовательную траекторию самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	Правильность построения индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	Разработанные комплексы утренней, производственной гимнастики	Правильное построение индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	Достаточно правильное построение индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры с небольшими неточностями.	Слабое построение индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры, имеются ошибки и неточности.
Л8 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	Умение использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	Правильность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	Способность к коммуникации	Правильное использование системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	Достаточно правильное использование системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	Использование системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности с помощью преподавателя

Результаты обучения	Показатели и критерии оценивания сформированности результатов обучения		Средства оценивания	Шкала оценивания		
	показатели	критерии		5	4	3
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	Умение сотрудничать со сверстниками, взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	Правильность выполнения контрольных упражнений по волейболу и баскетболу	Оценка результатов выполнения контрольных упражнений по волейболу и баскетболу	Правильное выполнение контрольных упражнений по волейболу и баскетболу	Достаточно правильное выполнение контрольных упражнений по волейболу и баскетболу, но имеются небольшие неточности.	Выполнение контрольных упражнений по волейболу и баскетболу сделано с подсказки преподавателя и сверстников.
Л10 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Владение навыками направленной реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Правильное владение навыками направленной реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Оценка результатов динамики физического развития	Высокое владение навыками направленной реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Среднее владение навыками направленной реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Пороговое владение навыками направленной реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью

Результаты обучения	Показатели и критерии оценивания сформированности результатов обучения		Средства оценивания	Шкала оценивания		
	показатели	критерии		5	4	3
Л11 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Правильно оказанная первая помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Оценка результатов оказания первой помощи	Продемонстрировано правильное оказание первой помощи при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Продемонстрировано достаточно правильное оказание первой помощи при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, но допущены небольшие неточности.	Продемонстрировано оказание первой помощи при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, но допущены ошибки и неточности.
Л12 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной	Постановка гражданской позиции,	Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.	Оценка результатов динамики физического развития.	Высокое чувство ответственности перед Родиной	Среднее чувство ответственности перед Родиной	Пороговое чувство ответственности перед Родиной
Л13 - готовность к служению Отечеству, его защите						
М1–способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике	Выполнение внеаудиторной и самостоятельной работы по дисциплине	Правильное и своевременное выполнение внеаудиторной и самостоятельной работы по дисциплине	Выполнение индивидуального задания	Полное понимание содержания материала	Достаточное понимание содержания материала	Понимание основного содержания материала

Результаты обучения	Показатели и критерии оценивания сформированности результатов обучения		Средства оценивания	Шкала оценивания		
	показатели	критерии		5	4	3
М2–готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности	Умение работать в коллективе	Объективность и достоверность полученных данных. Правильность выбора нормативных документов в профессиональной деятельности, полнота и логичность сформулированных выводов, правильное выполнение заданий	Оценка результатов выполнения контрольных нормативов по лёгкой атлетике, лыжной подготовке, волейболу и баскетболу	Глубокое исчерпывающее знание понятий и приемов работы в коллективе. Выполнение работы полностью соответствует установленным требованиям	Достаточно полное знание. Правильно выполнена работа в соответствии с установленными требованиями, но при несущественных неточностях в оформлении	Верно выбраны приемы необходимые в профессиональной деятельности, но допущены ошибки. Выполнение работы полностью соответствует установленным требованиям
М3–освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ	Применение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ	Объективность и достоверность полученных данных. Правильность выбора материала в профессиональной деятельности, полнота и логичность сформулированных выводов, правильное оформление работ	реферат	Глубокое исчерпывающее знание материала, сформулированы выводы. Оформление работы полностью соответствует установленным требованиям	Достаточно полное знание материала. Грамотно оформлена работа в соответствии с установленными требованиями, но при несущественных неточностях в оформлении	Допущены отдельные ошибки, и неточности

Результаты обучения	Показатели и критерии оценивания сформированности результатов обучения		Средства оценивания	Шкала оценивания		
	показатели	критерии		5	4	3
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	Умение использовать различные источники информации по физической культуре для решения профессиональных задач.		реферат	Продемонстрирована высокая 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.	Продемонстрирована средняя 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.	Продемонстрирована пороговая 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	Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Участие в массовых спортивных соревнованиях	Оценка за участие в массовых спортивных соревнованиях	Активное участие в массовых спортивных соревнованиях.	Достаточно активное участие в массовых спортивных соревнованиях.	Пассивное участие в массовых спортивных мероприятиях.

Результаты обучения	Показатели и критерии оценивания сформированности результатов обучения		Средства оценивания	Шкала оценивания		
	показатели	критерии		5	4	3
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	Использование средств информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	Правильность использования средств информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	Реферат	Высокое использование средств информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	Среднее использование средств информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	Пороговое использование средств информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности
П1–умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Правильность использования разнообразных форм и видов физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Оценка результатов выполнения комплексов физических упражнений	Высокое использование разнообразных форм и видов физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Среднее использование разнообразных форм и видов физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Пороговое использование разнообразных форм и видов физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга

Результаты обучения	Показатели и критерии оценивания сформированности результатов обучения		Средства оценивания	Шкала оценивания		
	показатели	критерии		5	4	3
П2–владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Правильность владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Оценка результатов выполнения комплексов физических упражнений	Высокое владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Среднее владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Пороговое 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	Владение методикой оценки работоспособности, утомления и усталости	Правильность владения методикой оценки работоспособности, утомления и усталости	оценка работоспособности, утомления и усталости.	Высокое владение методикой оценки работоспособности, утомления и усталости	Среднее владение методикой оценки работоспособности, утомления и усталости	Пороговое владение методикой оценки работоспособности, утомления и усталости

Результаты обучения	Показатели и критерии оценивания сформированности результатов обучения		Средства оценивания	Шкала оценивания		
	показатели	критерии		5	4	3
<p>П4- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>Правильность владения физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>Оценка результатов выполнения комплексов физических упражнений</p>	<p>Высокое владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>Среднее владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>Пороговое владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>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)</p>	<p>Владеет 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)</p>	<p>Правильность владения 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)</p>	<p>Оценка результатов выполнения контрольных нормативов по лёгкой атлетике, лыжной подготовке, волейболу и баскетболу</p>	<p>Высокое 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)</p>	<p>Среднее 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)</p>	<p>Пороговое 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)</p>

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Тематика рефератов:

1. Зарождение и развитие физической культуры и спорта.
2. Сущность и ценности физической культуры и спорта.
3. Средства физического воспитания.
4. Методы физического воспитания.
5. Принципы физического воспитания
6. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте.
7. Здоровый образ жизни
8. Закаливание
9. Силовые способности (определение, возрастные особенности развития).
10. Гибкость (определение, возрастные особенности развития).
11. Скоростные способности (определение, возрастные особенности развития).
12. Выносливость (определение, возрастные особенности развития).
13. Спортивная тренировка (понятие, цели, задачи, принципы).
14. Психологическая подготовка спортсмена.
15. Спортивно-техническая и тактическая подготовка спортсмена
16. Физическая подготовка спортсмена
17. История Олимпийских игр (возникновение и развитие).
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка (определение, цели и задачи).
19. Физическая культура в режиме трудового дня.
20. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
21. Профилактика травматизма, простудных заболеваний (меры по предупреждению травм на занятиях физической культурой, правила техники безопасности).
22. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности (гидротерапия, физические упражнения, питание, лекарственные средства).
23. Основы методики самомассажа (виды массажа, показания к применению, приемы массажа, требования к проведению).
24. Гимнастика для глаз (виды упражнений и методика проведения).
25. Составление и проведение утренней гимнастики (влияние на организм, правила составления и комплексы упражнений, требования к проведению).
26. Виды туризма
27. Подготовка и проведение туристического похода.
28. Оценка и коррекция телосложения (стандарты, формулы, индексы).
29. История развития легкой атлетики.
30. История развития волейбола.
31. История развития баскетбола.
32. История развития лыжного спорта.
33. Национальные виды спорта (по выбору).
34. Зимние олимпийские игры.
35. Летние олимпийские игры.
36. Биография известного спортсмена.
37. Лечебная физическая культура (понятие, средства, основные принципы и формы).
38. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечнососудистой системы.

39. Лечебная физическая культура при заболеваниях дыхательной системы.
40. Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии (переломы, вывихи, сколиоз).
41. Лечебная физическая культура при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
42. Лечебная физическая культура при заболеваниях центральной нервной системы
43. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
44. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
45. Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
46. Составление обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

Контрольные нормативы

Таблица 2 - Оценка уровня физических способностей студентов

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 4х9	9,4	9,9	10,4	9.8	10.20	11.00
Прыжок в длину с места	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	12	10	8			
Поднимание колен в висе на «шведской» стенке				40	30	20
Сгибание рук в упоре лёжа	35	25	15	15	10	8
Поднимание туловища из положения, лёжа за 1 мин	50	40	30	40	30	20
Прыжок на скакалке за 30 сек.	65	60	50	75	70	60
Бег 2000 метров	8.50	10.00	10.40			
Бег 1000 метров				5.00	5.30	6.00
Бег 100 метров	14.00	14.50	15.50	16.50	17.50	18.50
Бег 400 метров	1.00	1.03	1.06			
Бег 300 метров				1.00	1.10	1.20
Бег на лыжах 3 км	14.40	15.10	16.10			
Бег на лыжах 2 км				12.15	13.00	13.40

Таблица 3 - Контрольные нормативы по баскетболу

№ п/п	Содержание	«5»	«4»	«3»	
1.	Ведение мяча челноком с переводом из руки в руку	Девушки 1 год обучения	28 с	29 с	31 с
		Юноши 1 год обучения	27 с	28 с	30 с
2.	Передача мяча с отскоком от стены с расстояния 3м за 30 с.	Девушки 1 год обучения	25 раз	20 раз	15 раз
		Юноши 1 год обучения	27 раз	25 раз	20 раз
3.	Броски в кольцо после ведения справа, слева, прямо из 6 попыток	Девушки 1 год обучения	3	2	1
		Юноши 1 год обучения	5	3	2

Таблица 4 - Контрольные нормативы по волейболу

№ п/п	Содержание	«5»	«4»	«3»	
1.	Передвижение «ёлочка», в сек.	Девушки 1 год обучения	30 с	33 с	35 с
		Юноши 1 год обучения	29 с	32 с	34 с
2.	Передача мяча в круге (верхняя) (количество раз)	Девушки 1 год обучения	15	10	6
		Юноши 1 год обучения	20	15	10
3.	Передача мяча в круге (нижняя) (количество раз)	Девушки 1 год обучения	15	10	6
		Юноши 1 год обучения	20	15	10

2. ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ, МЕТАПРЕДМЕТНЫХ И ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Итоговый контроль формирования личностных, метапредметных и предметных результатов обучения проводится во время промежуточной аттестации в форме **дифференцированного зачета.**

Условия проставления дифференцированного зачета по общеобразовательному учебному предмету. К дифференцированному зачету допускаются обучающиеся, имеющие положительную текущую аттестацию по общеобразовательному учебному предмету, и не имеющие задолженностей по практическим занятиям:

- оценка «отлично» за общеобразовательный учебный предмет – средняя оценка по всем модулям (разделам) не менее 4,5;
- оценка «хорошо» за общеобразовательный учебный предмет – средняя оценка по всем модулям (разделам) не менее 4,0;
- оценка «удовлетворительно» за общеобразовательный учебный предмет – средняя оценка по всем модулям (разделам) не менее 3,0.

ТИПОВЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЁТА ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

1. Рассказать об основах здорового образа жизни, значении физической культуры в обеспечении здоровья
2. Привести основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
3. Рассказать о простейших методиках самооценки работоспособности, усталости, утомления
4. Привести методику составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности
5. Рассказать о массаже и самомассаже при физическом и умственном утомлении
6. Привести физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения ОДА
7. Привести методику определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств
8. Выполнить нормативы: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование
9. Выполнить нормативы: бег 30 м, 60 м, 100 м,
10. Выполнить нормативы: бег по прямой с различной скоростью
11. Выполнить нормативы: равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)
12. Выполнить нормативы: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные
13. Выполнить нормативы: преодоление подъемов, спусков, поворотов.

14. Выполнить нормативы: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни
15. Выполнить нормативы: элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.
16. Выполнить нормативы: прохождение дистанции до 2 км (девушки) и 3 км (юноши)
17. Рассказать об основных элементах тактики в лыжных гонках
18. Рассказать о правилах соревнований
19. Привести первую помощь при травмах и обморожениях
20. Выполнить нормативы: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар
21. Выполнить нормативы: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину
22. Выполнить нормативы: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди, животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты
23. Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры, игре по упрощенным правилам волейбола, игре по правилам
24. Выполнить нормативы: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)
25. Выполнить нормативы: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват
26. Выполнить нормативы: приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты
27. Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры, игре по упрощенным правилам баскетбола, игре по правилам
28. Рассказать об основах дыхательной гимнастики

Лист регистрации изменений

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания ПЦК. Подпись председателя ПЦК