Кемеровский областной союз потребительских кооперативов

(облпотребсоюз)

Частное образовательное учреждение профессионального учреждения

«Кемеровский кооперативный техникум»

(ЧОУ ПО «Кемеровский кооперативный техникум»)

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ** |
| зам. директора по УВР |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н. В. Грентикова |
| «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. |
|  |

**Комплект контрольно-измерительных материалов**

**по учебной дисциплине**

ОУДб.04. Физическая культура

Для укрупненных групп специальностей СПО

базовой подготовки

38.00.00 Экономика и управление

40.00.00 Юриспруденция

43.00.00 Сервис и туризм

Кемерово, 2023

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе требований ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 с учетом дополнений (в редакции Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 N 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 N 64101) и рабочей программы дисциплины \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Организация-разработчик:** ЧОУ ПО «Кемеровский кооперативный техникум»

**Разработчики:** Тимиркаева Е.В.

Рассмотрено и рекомендовано цикловой комиссией общеобразовательных гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Н.С. Смердина /

Лист переутверждений

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

Рассмотрено

на заседании цикловой комиссии

Протокол №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

Председатель ЦК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рассмотрено

на заседании цикловой комиссии

Протокол №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

Председатель ЦК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рассмотрено

на заседании цикловой комиссии

Протокол №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

Председатель ЦК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно- оценочных средств…………………………5
   1. Область применения……………………………………………………….5
   2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащиепроверке…..5
   3. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины………………………………………………………………………11
2. Комплект контрольно- оценочных средств для оценки обучающихся к освоению программы по учебной дисциплине………………………………..16

Приложение А…………………………………………………………………...18

Приложение Б……………………………………………………………………21

Приложение В …………………………………………………………………...23

1. **Паспорт комплекта контрольно - оценочных средств**
   1. Область применения.

Комплект КОС предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура образовательной программы подготовки специалистов для укрупненных групп специальностей СПО базовой подготовки 38.00.00 Экономика и управление,40.00.00 Юриспруденция,43.00.00 Сервис и туризм

1.2 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать освоение общих компетенций ФГОС СПО, их отдельных элементов; полученных личностных (Л), метапредметных (МП), предметных (ПР) результатов дисциплины в соответствии с ФГОС СОО:

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты освоения учебной дисциплины (личностные, метапредметные, предметные) в соответствии с ФГОС СОО** | |
| **Л1** | **Гражданского воспитания:** |
| Л1.1 | российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;; |
| Л1.2 | гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; |
| Л1.3 | готовность к служению Отечеству, его защите; |
| **Л2** | **Патриотического воспитания:** |
| Л2.1 | сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; |
| Л2.2 | ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа |
| **Л3** | **Духовно-нравственного воспитания:** |
| Л3.1 | ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора |
| Л3.2 | готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков |
| Л3.3 | сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; |
| **Л4** | **Эстетического воспитания:** |
| Л4.1 | восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения |
| Л4.2 | эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; |
| Л4.3 | стремление к самовыражению в разных видах искусства |
| **Л5** | **Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:** |
| Л5.1 | принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; |
| Л5.2 | ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| Л5.3 | осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья |
| Л5.4 | соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде |
| Л5.5 | способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели |
| Л5.6 | бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь |
| **Л6** | **Трудового воспитания:** |
| Л6.1 | установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность |
| Л6.2 | навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебноисследовательской, проектной и других видах деятельности; |
| Л6.3 | осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого |
| **Л7** | **Экологического воспитания:** |
| Л7.1 | сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; |
| Л7.2 | повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения |
| Л7.3 | активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде |
| Л7.4 | готовность к участию в практической деятельности экологической направленности |
| **Л8** | **Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:** |
| Л8.1 | для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся: -способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха; |
| Л8.2 | для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: -владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования; -способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации; -способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; |
| Л8.3 | для обучающихся с расстройствами аутистического спектра: -формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия; -знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов |
| **МП1** | **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:** |
| **МП1.1** | **базовые логические действия:** |
| МП1.1.1 | искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи |
| МП1.1.2 | критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках; |
| МП1.1.3 | использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках; |
| МП1.1.4 | находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития |
| МП1.1.5 | выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия; |
| МП1.1.6 | выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; |
| МП1.1.7 | менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности. |
| **МП1.2** | **базовые исследовательские действия:** |
| МП1.2.1 | проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой |
| МП1.2.2 | оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента) |
| МП1.2.3 | самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений |
| МП1.2.4 | прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах |
| **МП1.3** | **работа с информацией:** |
| МП1.3.1 | применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев |
| МП1.3.2 | выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления |
| МП1.3.3 | оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно |
| МП1.3.4 | эффективно запоминать и систематизировать информацию |
| **МП2** | **Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:** |
| **МП2.1** | **общение:** |
| МП2.1.1 | воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения |
| МП2.1.2 | выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах |
| МП2.1.3 | публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта) |
| **МП2.2** | **совместная деятельность:** |
| МП2.2.1 | понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи |
| МП2.2.2 | принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы |
| МП2.2.3 | уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться |
| МП2.2.4 | выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды |
| МП2.2.5 | оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия |
| МП2.2.6 | сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой |
| **МП3** | **Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:** |
| **МП3.1** | **самоорганизация:** |
| МП3.1.1 | выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях |
| МП3.1.2 | ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой) |
| МП3.1.3 | самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений |
| МП3.1.4 | составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте |
| МП3.1.5 | делать выбор и брать ответственность за решение |
| **МП3.2** | **самоконтроль:** |
| МП3.2.1 | владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии |
| МП3.2.2 | давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения |
| МП3.2.3 | учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам |
| МП3.2.4 | объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации |
| МП3.2.5 | вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей |
| МП3.2.6 | оценивать соответствие результата цели и условиям |
| **МП3.3** | **эмоциональный интеллект:** |
| МП3.3.1 | различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других |
| МП3.3.2 | выявлять и анализировать причины эмоций |
| МП3.3.3 | ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого |
| МП3.3.4 | регулировать способ выражения эмоций |
| **МП3.4** | **принятие себя и других:** |
| МП3.4.1 | осознанно относиться к другому человеку, его мнению |
| МП3.4.2 | признавать свое право на ошибку и такое же право другого |
| МП3.4.3 | принимать себя и других, не осуждая |
| МП3.4.4 | открытость себе и другим |
| МП3.4.5 | осознавать невозможность контролировать все вокруг |
| **ПР** | **По учебному предмету «Физическая культура»** |
| ПР1 | умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне |
| ПР2 | владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; |
| ПР3 | владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; |
| ПР4 | владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| ПР5 | владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; |
| ПР6 | для слепых и слабовидящих обучающихся: -сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; -сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; |
| ПР7 | для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: -овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; -овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; -овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; -овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. |
| ПР8 | подбирать проверенные источники в библиотечных фондах, сети Интернет для выполнения учебной задачи; применять ИКТ, соблюдать правила информационной безопасности |

**Общие компетенции ФГОС СПО**

**- для специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)** (ФГОС СПО, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 мая 2014 г. N 539):

|  |  |
| --- | --- |
| **Код ОК** | **Наименование** |
| ОК 1 | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. |
| ОК 2 | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество (только для специальности сестринское дело). |
| ОК 3 | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. |
| ОК 4 | Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития (только для специальности сестринское дело). |
| ОК 5 | Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности (только для специальности сестринское дело). |
| ОК 6 | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями . |
| ОК 7 | Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий (только для специальности сестринское дело). |
| ОК 8 | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации(только для специальности сестринское дело). |
| ОК 12 | Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности (только для специальности сестринское дело). |
| ОК 13 | Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целе. |

**В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Результаты обучения: умения, знания** | **Показатели оценки результата** | **Виды аттестации** | |
| **Текущий контроль** | **Промежуточная аттестация** |
| У.1. Использовать физкультурно­оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования | Опрос(устный, письменный), тестирование | Дифференцированный зачет, задание 1-4 |
| З.1 О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | Оценка результатов тестирования, физической физических качеств по дневнику самоконтроля. | Опрос(устный, письменный), тестирование | Дифференцированный зачет, задание 1,2 |
| 3.2.Основы здорового образа жизни. | Оценка выполнения практического задания : комплексы глазодвигательной, дыхательной , коррекционной гимнастики; ЛФК, массаж по заболеваниям. | Опрос(устный, письменный), тестирование | Дифференцированный зачет, задание 3,4 |

1.3. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.

Предметом оценки при освоении учебной дисциплины являются требования образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена к умениям и знаниям, обязательным при реализации программы учебной дисциплины и направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Текущий контроль проводится с целью оценки систематичности учебной работы обучающегося, включает в себя ряд контрольных мероприятий, реализуемых в рамках аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося.

Промежуточная аттестация проводится с целью установления уровня и качества подготовки обучающихся ФГОС СПО по специальностям38.00.00 Экономика и управление,40.00.00 Юриспруденция,43.00.00 Сервис и туризм

К результатам освоения программы учебной дисциплины *Физическая культура* и определяет: - полноту и прочность теоретических знаний;

- сформированность умения применять теоретические знания при решении практических задач в условиях, приближенных к будущей профессиональной деятельности.

Формой аттестации по учебной дисциплине является *дифференцированный зачет* проводится в соответствии с графиком учебного процесса учебного плана ЧОУ ПО «Кемеровский кооперативный техникум» за счет времени, отводимого на освоение учебной дисциплины.

Дифференцированный зачёт проводится в виде сдачи обязательных контрольных нормативов по общей и физической подготовке

Для проведения дифференцированного зачета сформирован комплект контрольно-оценочных средств.

Оценочные средства составлены на основе рабочей программы учебной дисциплины и охватывают наиболее актуальные разделы и темы.

Формы и методы текущего контроля учебной дисциплины и формируемые общие и профессиональные компетенции по темам (разделам).

**Оценка личностных результатов** - оценка достижения обучающимися планируемых результатов в их личностном развитии. Личностные результаты формируются в ходе реализации всех компонентов образовательного процесса, включая внеурочную деятельность. Контроль за достижением личностных результатов проводится в соответствии с мониторингом, включающим в себя различные методики и диагностики, проводимые педагогом-психологом.

**Оценка метапредметных результатов** предполагает оценку универсальных учебных действий обучающихся (регулятивных, коммуникативных, познавательных), т. е. таких умственных действий обучающихся, которые направлены на анализ своей познавательной деятельности и управление ею. Таким образом, достижение метапредметных результатов диагностируется в результате работы над индивидуальным студенческим проектом: его разработке и защиты.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Элемент общей дисциплины | | Формы и методы контроля | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Текущий контроль | | | | | | | | Рубежный контроль | | | | | Промежуточная аттестация | | | | | | | |
| Формы контроля | | | Проверяемые ОК, результаты обучения | | | | | Формы контроля | | | Проверяемые ОК, результаты обучения | | Формы контроля | | | | | | Проверяемые ОК, результаты обучения | |
| Раздел 1. Основы физической культуры | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура в профессиональной подготовке  Студентов и  социокультурное развитиеличности студента | | Устный опрос,  тест | | | У.1; З.2 ОК 3, ОК 6. | | | | | Тестирование | | | У.1; З.2 ОК 3, ОК 6. | | Зачет | | | | | | У.1; З.2 ОК 3, ОК 6. | |
| **Раздел 2.Лёгкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег на короткие дистанции Прыжки в длину с места. | | Контрольный  норматив | | | У.1.  З.2. ОК6;ОК  1;ОК 13;  ОК 3. | | | | Тестирова  ние | | | | У.1.  З.2.ОК6  ОК1;ОК 13;  ОК 3. | | Зачет | | | | | У.1.  З.2. ОК6;ОК  1;ОК 13;  ОК 3. | | |
| Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега» согнув ноги» | | Контрольный норматив | | | У.1.  З.2. ОК 1;ОК 3;  ОК13. | | | | Тестирова  ние | | | | У.1.  З.2. ОК 1;ОК 3;  ОК13. | | Зачет | | | | | У.1.  З.2. ОК 6; ОК | | |
| Бег на средние дистанции | | Контрольный норматив | | | У.1.  З.2. ОК 6; ОК1 . | | | | Тестирова  ние | | | | У.1.  З.2. ОК 6; | | Зачет | | | | | У.1.  З.2. ОК 6; | | |
| Бег на длинные  дистанции | | Контрольный норматив | | | У.1.  З.2. ОК 6; ОК 1. | | | | Тестирова  ние | | | | У.1.  З.2. ОК 6; ОК 1. | | Зачет | | | | | У.1.  З.2. ОК 6; ОК 1. | | |
| Бег на короткие, средние и длинные дистанции | | Контрольный норматив | | | У.1.  З.2. ОК 6; О1.К3.1;ОК13; | | | | Тестирова  ние | | | | У.1.  З.2. ОК 6; ОК 1. | | Зачет | | | | | У.1.  З.2. ОК 6; ОК 1. | | |
| Толкание ядра | | Контрольный норматив | | | У.1.  З.2. ОК 6; ОК13.ОК3; | | | | Тестирова  ние | | | | У.1.  З.2. ОК 6; | | Зачет | | | | | У.1.  З.2. ОК 6; | | |
| **Раздел3. Баскетбол** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Техника выполнения ведения мяча передачи и броски мяча в кольцо с места | Правильное выполнение двигательных действий | | | | | У.1.З.2. ОК 6, ОК 1, ОК 3 | | | Тестирова  ние | | | | У.1.З.2. ОК 6, ОК 1, ОК 3 | | Зачет | | | | У.1.З.2. ОК 6, ОК 1, ОК 3 | | | |
| Техника  выполнения ведения и  передачи мяча в движении, ведение -2 шага-бросок. | Правильное выполнение двигательных действий | | | | | У 1.З.2. ОК 6; ОК1;  ОК 13 | | | Тестирова  ние | | | | У 1.З.2. ОК 6; ОК1;  ОК 13 | | Зачет | | | | У 1.З.2. ОК 6; ОК1;  ОК 13 | | | |
| Техника выполнения штрафного броска, ведение ,ловля и передача мяча в колоне и кругу ,правила баскетбола | Правильное выполнение двигательных действий | | | | | У.1.  З.2. ОК 1;ОК 3. | | | Тестирова  ние | | | | У.1.  З.2. ОК 1;ОК 3. | | Зачет | | | | У.1.  З.2. ОК 1;ОК 3. | | | |
| **Раздел 4 Волейбол** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Техника перемещений, стоек . Техника верхней и нижней передач двумя руками. | | Правильное выполнение двигательных действий | | У.1.З.2. ОК 6; ОК1. | | | | | Тестирова  ние | | | | У.1.З.2. ОК 6; ОК1. | | Зачет | | | У.1.З.2. ОК 6; ОК1. | | | | |
| Техника нижней подачи и приёма  после неё. | | Правильное выполнение двигательных действий | | ОК 6; ОК 1. | | | | | Тестирова  ние | | | | ОК 6; ОК 1. | | Зачет | | | ОК 6; ОК 1. | | | | |
| Нападающий удар. | | Правильное выполнение двигательных действий | | ОК 6; ОК 1. | | | | | Тестирова  ние | | | | ОК 6; ОК 1. | | Зачет | | | ОК 6; ОК 1. | | | | |
| **Раздел 5.Лыжная подготовка.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке» | Правильное выполнение двигательных действий | | | У.1.  З.2. ОК 3; ОК 13. | | | | Тестирова  ние | | | | У.1.  З.2. ОК 3; ОК 13. | | | Зачет | | У.1.  З.2. ОК 3; ОК 13. | | | | | |
| Техника поворота « переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход. | Правильное выполнение двигательных действий | | | у.1;  З.2. ОК1;ОК 13. | | | | Тестирова  ние | | | | у.1;  З.2. ОК1;ОК 13. | | | Зачет | | у.1;  З.2. ОК1;ОК 13. | | | | | |
| Совершенствование техники перемещения лыжных ходов | Правильное выполнение двигательных действий | | | у.1;  З.2. ОК1;ОК 13. | | | | Тестирова  ние | | | | у.1;  З.2. ОК1;ОК 13. | | | Зачет | | у.1;  З.2. ОК1;ОК 13. | | | | | |
| **Раздел 6 Плавание** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Техника владения способами плавания. | Правильное выполнение двигательных действий | | У1;  З 2. ОК 6;ОК1 | | | | Тестирова  ние | | | | У1;  З 2. ОК 6;ОК1 | | | Зачет | | У1;  З 2. ОК 6;ОК1 | | | | | |
| Техника старта, поворота, Ныряние головой и ногами. | Правильное выполнение двигательных действий | | У1.З.2. ОК1;ОК6. | | | | Тестирова  ние | | | | У1.З.2. ОК1;ОК6. | | | Зачет | | У1.З.2. ОК1;ОК6. | | | | | |
| Прикладные способы Плавания. | Правильное выполнение двигательных действий | | У1;З.2. ОК1;ОК3. | | | | Тестирова  ние | | | | У1;З.2. ОК1;ОК3. | | | Зачет | | У1;З.2. ОК1;ОК3. | | | | | |
| **Раздел 7 Атлетическая гимнастика.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Освоение упражнений со снарядами и без них, на тре- нажерах. | Правильное выполнение двигательных действий | | У1.  З.2. ОК1;ОК3 | | | | Тестирова  ние | | | | У1.  З.2. ОК1;ОК3 | | | Зачет | | У1.  З.2. ОК1;ОК3 | | | | | |
| **Раздел 8 Оценка уровня физического воспитания.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Методы контроля физического состояния здоровья, само контроль. | Устный опрос | | У 1;  З.1. ОК 1;ОК6.  ОК 13. | | | | Тестирова  ние | | | | У 1;  З.1. ОК 1;ОК6. | | | Зачет | | У 1;  З.1. ОК 1;ОК6. | | | | | |
| Организация и методика проведения закаливающих процедур. | Устный опрос | | У 1;  З.1. ОК 1;ОК6.  ОК 13. | | | | Тестирова  ние | | | | У 1;  З.1. ОК 1;ОК6.  ОК 13. | | | Зачет | | У 1;  З.1. ОК 1;ОК6.  ОК 13. | | | | | |

Показатели результатов текущего контроля по теоретическим и практическим занятиям учебной дисциплины выставляются в соответствующие графы «Журнала учебных занятий» в виде отметок по пятибалльной системе.

1. **Комплект заданий для подготовки обучающихся к освоению программы учебной дисциплины.**
   1. **Задания для текущего контроля**

Типовые задания для оценки сформированности умений и уровень усвоения знаний**:**

1)Устный опрос

2)Выполнение тестовых заданий

3)Выполнение двигательных действий

**Раздел 1. Основы физической культуры**

**Оценочное средство:** устный опрос

**Проверяемые результаты:** У.1; З.2 ОК 3, ОК 6.

**Содержание задания:** ответить на вопросы, использую учебник

Примерные вопросы, которые могут быть заданы студентам:

1. Понятие о физической культуре личности.
2. Что является основным средством физического воспитания
3. Адаптивная физическая культура
4. Правовые основы физической культуры
5. Современные спортивно-оздоровительные системы.

**Критерии и школа оценки**

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Критерии оценивания |
| 5 «отлично» | Изложение полное, правильное, отражающее содержание задания, грамотный анализ результатов, осознанное применение профессиональных понятий и терминов. Ответы на вопросы излагаются обоснованно, четко, логично. |
| 4 «хорошо» | Ответ удовлетворяет ранее названным требованиям, полный, правильный; есть неточности в изложении материала (две-три ошибки, при которых ответ может быть признан правильным, но недостаточно полным, а также ошибки типа описки, оговорки), легко исправляемые по дополнительным вопросам, осознанное применение профессиональных понятий и терминов. |
| 3«удовлетворительно» | Ответ в основном правильный, обучающийся владеет материалом, затрудняется самостоятельно раскрыть содержание терминов, понятий. Ответы на вопросы излагаются непоследовательно, с ошибками (одна-две по существу заданного вопроса: в наиболее важных понятиях и терминах). |
| 2 «неудовлетворительно» | Ответы неправильные, не даются ответы на вспомогательные вопросы, допущены существенные ошибки в изложении и анализе полученных результатов. |

**Методические указания по организации и процедуре оценивания**

Работа проводится индивидуально. Обучающиеся на вопросы отвечают устно.

Время, отведенное на опрос, составляет 20 мин (подготовка 10мин, ответы 10 мин).

Результаты и оценки озвучиваются обучающимся на данном учебном занятии

**Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации**

Учебник: Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2023. – 304 с.

**Раздел 2. Легкая атлетика (бег на дистанцию 60 метров)**

**Оценочное средство:** контрольный норматив

**Проверяемые результаты:** У 1, З2, ОК 6,1,3,13

**Содержание задания:** выполнить контрольный норматив по нормам (Приложение Б).

**Критерии и школа оценки**

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Критерии оценивания |
| 5 «отлично» | выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно обучающейся овладел техникой движения; |
| 4 «хорошо» | выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко. |
| 3«удовлетворительно» | выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении. |
| 2 «неудовлетворительно» | выставляется обучающемуся, двигательное действие которого не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки. |

**Методические указания по организации и процедуре оценивания**

Работа проводится индивидуально. Обучающиеся показывает четкое выполнение техники двигательного действия.

Время составляет 5 минут .

Результаты и оценки озвучиваются обучающимся на данном учебном занятии

**Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации**

Учебник: Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2023. – 304 с.

Учебник:Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2023. – 237с.

Приложение А

**Комплект КИМ для промежуточной аттестации по учебной дисциплине.**

**Задание для экзаменующегося по учебной дисциплине**

**«Физическая культура»**

**Оцениваемые компетенции:**

Освоение профессиональных и общих компетенций (ОК 10, их отдельные элементы)

**Проверяемые результаты обучения:**

Умения 1

Знания 1-2

**Условия выполнения задания:**

- задание выполняется за счет часов, отведенных на изучение учебной дисциплины в спортивном зале;

- время выполнения задания – 90 минут

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании цикловой комиссии  общеобразовательных, гуманитарных, социально-экономических дисциплин и права  Протокол №\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.  Председатель | УТВЕРЖДАЮ  заместитель директора  по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Грентикова  «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. |

**Вариант № 1**

1.Бег на короткую дистанцию (60 метров).

2.Подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки).

3.Ведение мяча по кругу, по прямой броски мяча по кольцу с ведением мяча.

4. Нижняя передача мяча в парах.

5. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании цикловой комиссии  общеобразовательных, гуманитарных, социально-экономических дисциплин и права  Протокол №\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 202\_\_г.  Председатель | УТВЕРЖДАЮ  заместитель директора  по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Грентикова  «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_г. |

**Вариант № 2**

1.Челночный бег (3х10 метров).

2.Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд.

3.Ведение мяча по кругу , штрафные броски.

4. Верхняя передача мяча в парах .

5. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании цикловой комиссии  общеобразовательных, гуманитарных, социально-экономических дисциплин и права  Протокол №\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 202\_\_г.  Председатель | УТВЕРЖДАЮ  заместитель директора  по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Грентикова  «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_г. |

**Вариант № 3**

1.Бег на среднюю дистанцию (100 метров)

2.Прыжок в длину с места.

3.Ведение мяча по кругу, по прямой броски мяча по кольцу с ведением мяча.

4. Передача мяча над собой, верхняя прямая подача.

5. Основы здорового образа жизни.

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании цикловой комиссии  общеобразовательных, гуманитарных, социально-экономических дисциплин и права  Протокол №\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 202\_\_г.  Председатель | УТВЕРЖДАЮ  заместитель директора  по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Грентикова  «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_г. |

**Вариант №4**

1.Бег на короткую дистанцию (60 метров)

2.Подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки).

3.Ведение мяча по прямой броски мяча по кольцу с ведением мяча.

4. Верхняя прямая подача по зонам.

5. Основы здорового образа жизни.

Приложение Б

**Примерные обязательные контрольные задания**

**для определения и оценки уровня физической**

**подготовленности обучающихся**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное**  **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег 60 м | 16-17  18 и ст. | 7,7 и выше  7,6 | 8,0-7,8  8,0-7,7 | 8,1 и ниже  8,1 | 8,5 и выше  8,4 | 8,8-8,6  8,8-8,5 | 8,9 и ниже  8,9 |
| Бег 100 м | 16-17  18 и ст. | 14,2 и выше  13,2 | 15,0-14,3  13,8-13,3 | 15,1 и ниже  13,9 и ниже | 17,2 и выше  15,7 и выше | 18,0-17,3  16,3-15,8 | 18,1 и ниже  16,4 и ниже |
| Челночный бег  3×10 м, с | 16-17  18 и ст. | 7,2 и  выше  7,2 | 7,5–7,3  7,5–7,3 | 7,6 и ниже  7,6 | 8,4 и  выше  8,4 | 8,7–8,5  8,7–8,5 | 8,8 и ниже  8,8 |
| 2 | Координационные | Прыжки в длину с места, см | 16-17  18 и ст. | 240 и  выше  240 | 220–239  220–239 | 219 и ниже  219 | 190 и  выше  190 | 180–189  180-189 | 179 и ниже  179 |
| 3 |  | Поднимание туловища из положения лежа за 30сек. | 16-17  18 и ст. | 30 и выше  30 и выше | 26-29  26-29 | 25 и ниже  25 и ниже | 26 и выше  26 и выше | 23-25  23-25 | 24 и ниже  24 и ниже |
| 4 |  | Наклон вперед из положения стоя, см | 16-17  18 и ст. | Достать ладонями пола  Достать ладонями пола | Достать пальцами пола  Достать пальцами пола |  | Достать ладонями пола  Достать ладонями пола | Достать пальцами пола  Достать пальцами пола |  |
| 5 | Силовые | Подтягивание на перекладине | 16-17  18 и ст | 12 и  выше  12 | 10-11  10-11 | 9 и  ниже  9 | 15 и  выше  15 | 10-14  10-14 | 9 и  ниже  9 |

Приложение В

**Примерные темы проектов из рабочей программы учебной дисциплине ОУб.07. Физическая культура**

1.Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.  
2.Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.  
3.Влияние физических упражнений на мышцы  
4.Влияние физических упражнений на основные системы организма.  
5.Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела.  
избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.  
6.Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.  
7.Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата  
8.Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.  
9.Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных действий.  
10.Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.  
11.Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям  
12.Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.  
13.Перестройка мышц под влиянием физических нагрузок.  
14.Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.  
15.Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

**Лист согласования**

**Дополнения и изменения к комплекту КОС на учебный год**

Дополнения и изменения к комплекту КИМ на 20\_\_\_ - 20\_\_\_\_ учебный год по дисциплине \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В комплект КОС внесены следующие изменения:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дополнения и изменения в комплекте КИМ обсуждены на заседании ЦК общеобразовательных дисциплин «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г. (протокол № \_\_\_\_).

Председатель ЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_