

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«Нижегородский колледж теплоснабжения и автоматических систем управления»

**Комплект
контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине
ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

08.02.11 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома


2022

Рассмотрено методической
комиссией общеобразовательного цикла

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебно-
методической работе

Протокол № 3 от 24.10. 2022 г.

 К.Н. Золотарев

Председатель  Н.К. Дружинина

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине ОУД. 05 «Физическая культура» разработан на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) технического профиля рабочей программы дисциплины «Физическая культура» для I курса специальности технического профиля профессионального образования: 08.02.11 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома

Организация-разработчик АНПОО «НКТС»

Разработчик: Филатов А.Н.- преподаватель АНПОО «Нижегородский колледж теплоснабжения и автоматических систем управления».

Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных материалов	4
1.1. Область применения.....	4
1.2. Формы промежуточной аттестации при освоении дисциплины.....	4
2. Комплект материалов для оценки умений и усвоенных знаний по дисциплине «Физическая культура».....	9
2.1. Задания для проведения дифференцированного зачета... ..	9

1.Паспорт комплекта контрольно-оценочных материалов

1.1.Область применения

Контрольно-оценочные материалы предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме¹ дифференцированного зачета

1.2.Формы промежуточной аттестации при освоении дисциплины

дифференцированный зачет

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формируемые общеучебные и общие компетенции	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению	ОК2 ОК3 ОК4 ОК8	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание домашних заданий
– 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	ОК1 ОК2 ОК3 ОК4 ОК8	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание домашних заданий, докладов, рефератов, проектной деятельности
– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	ОК2 ОК8	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание домашних заданий

¹ Зачет, дифференцированный зачет.

<p>– приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности</p>	<p>OK1 OK2 OK3 OK4 OK8 OK9</p>	<p>наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание сдачи контрольных нормативов, оценивание домашних заданий, проектной деятельности</p>
<p>– 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</p>	<p>OK1 OK2 OK3 OK5 OK6 OK7 OK8 OK9</p>	<p>наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание сдачи контрольных нормативов, оценивание домашних заданий, проектной деятельности, учебных игр, дифференцированный зачет</p>
<p>– готовность к построению индивидуальной образовательной траектории и к самостоятельному использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры</p>	<p>OK1 OK2 OK3 OK4 OK8</p>	<p>наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание домашних заданий, дифференцированный зачет</p>
<p>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности</p>	<p>OK3 OK6 OK7</p>	<p>наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание сдачи контрольных нормативов и норма ГТО, оценивание домашних заданий</p>
<p>– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать</p>	<p>OK2 OK3 OK6 OK7</p>	<p>наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание сдачи контрольных нормативов; оценивание домашних</p>

позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты		заданий; учебных спортивных игр, участие в соревнованиях, дифференцированный зачет
– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	ОК2 ОК8	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание сдачи контрольных нормативов; оценивание домашних заданий, рефератов, докладов, проектной деятельности, дифференцированный зачет
– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	ОК3	наблюдение и оценка выполнения практических заданий
– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной	ОК1 ОК6	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание домашних заданий, рефератов, докладов, проектной деятельности, сдача контрольных нормативов и норм ГТО, дифференцированный зачет
– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике	ОК2 ОК4 ОК7 ОК8 ОК9	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание домашних заданий, рефератов, докладов, проектной деятельности
– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и	ОК6 ОК7	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание

методов двигательной активности		домашних заданий, учебных игр, рефератов, докладов, занятия в спортивных секциях, дифференцированный зачет
– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ	ОК4 ОК5 ОК9	наблюдение и оценка выполнения контрольных работ, оценивание домашних заданий, рефератов, докладов, проектной деятельности, дифференцированный зачет
– 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	ОК2 ОК3 ОК4 ОК5	наблюдение и оценка выполнения контрольных работ, оценивание домашних заданий, рефератов, докладов, проектной деятельности, дифференцированный зачет
– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	ОК2 ОК3 ОК6 ОК7	наблюдение и оценка, оценивание сдачи контрольных нормативов, учебных спортивных игр, участие в соревнованиях
– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	ОК4 ОК5 ОК9	наблюдение и оценка выполнения контрольных заданий, оценивание домашних заданий, рефератов, докладов, проектной деятельности, дифференцированный зачет
– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной	ОК2 ОК8	наблюдение и оценка выполнения практических

деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга		заданий, оценивание сдачи контрольных нормативов, оценивание домашних заданий, учебных спортивных игр, дифференцированный зачет
– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	ОК3 ОК5 ОК9	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание сдачи контрольных нормативов, оценивание домашних заданий, рефератов, докладов, проектной деятельности, дифференцированный зачет
– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	ОК1 ОК2 ОК3 ОК8	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание сдачи контрольных нормативов, дифференцированный зачет
– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	ОК2 ОК3 ОК4	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание сдачи контрольных нормативов, дифференцированный зачет
– 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)	ОК2 ОК3 ОК4 ОК6 ОК7	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание сдачи контрольных нормативов норм ГТО, оценивание домашних заданий, учебных игр, участие в спортивных секциях и

		соревнованиях по различным видам спорта, дифференцированный зачет
--	--	---

2. Комплект материалов для оценки умений и усвоенных знаний по дисциплине «Физическая культура»²

2.1. Задания для проведения дифференцированного зачета

Форма дифференцированного зачета накопительная оценка (совокупность практических занятий, нормативных требований по разделам).

Задания для дифференцированного зачета (А)

Студенты, занимающиеся в основной группе, выполняющие рабочую программу, оцениваются по трем разделам учебной деятельности:

- Теоретическому
- Методико-практическому
- Учебно-тренировочному

Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является накопляемость оценок в течении учебного года.

Раздел легкая атлетика;

Раздел гимнастика;

Раздел волейбол;

Раздел лыжная подготовка;

Раздел баскетбол;

Раздел Бадминтон;

Раздел настольный теннис;

Раздел силовая подготовка;

Общая оценка определяется по количеству набранных баллов по всем разделам учебной деятельности.

Критерии оценивания заданий

Легкая атлетика А₁

		56	46	36
--	--	----	----	----

² Заполняется пункт (пункты), соответствующие результатам (объектам) и типам аттестации, указанным в разделе 1.

100м	юноши	14,5	15,0	15,5
	девушки	16,5	17,0	18,0
200м	юноши	30,0	32,0	34,0
	девушки	37,0	39,0	42,0
300м	юноши	55,0	1,00	1,05
	девушки	1,06	1,11	1,16
500м	юноши	1,40	1,45	1,55
	девушки	2,00	2,07	2,20
1000м	юноши	3,40	3,50	4,10
	девушки	4,50	5,00	5,20
3000м	юноши	14,00	15,00	16,00
2000м	девушки	11,00	11,30	12,30
1500м	девушки	9,00	9,30	10,00

Волейбол А₂

1.Передачи мяча в парах смешанные

20- 5б

16- 4б

10- 3б

2.Подачи мяча из 6-ти

3 -5б

2 -4б

1 -3б

3.Учебная игра (оцениваются действия игроков в нападении и защите)

4.Правила соревнований (тестирование)

Баскетбол А₃

Комбинация:

1.Обведение области штрафного броска с броском в кольцо правой и левой рукой

2 ошибки-3б

1 ошибка-4б

Без ошибок-5б

2. Штрафные броски

из 6 –ти

1-оценка- 3б

2- оценка- 4б

3-оценка- 5б

3.Оценка по игре (оцениваются действия игроков в нападении и защите)

4. Правила соревнований, тестирование.

Силовая подготовка А4

ЮНОШИ

№ пп	Вид силовой подготовки	5б	4б	3б
1	Подтягивание	10	8	6
2	Поднимание ног к перекладине	10	8	6
3	Прыжки через скакалку(15 сек.)	32	28	24
4	Отжимание от пола	30	25	20
5	Пресс на гимнастическом мате 1 мин.	50	45	40
6	Приседания на одной ноге «пистолетик»	10	8	6

Силовая подготовка ДЕВУШКИ

№ пп	Вид сил./подготовки	5б	4б	3б
1	Пресс за 3 мин. руки за головой	60	50	40
2	Отжимание от скамейки	10	8	6
3	Приседания в 1 минуту	45	40	35
4	Поднимание ног на гимнастическом мате	16	14	12
5	Прыжки через скакалку (15 сек.)	35	30	25

Посещаемость занятий А5

1 семестр		А5 ¹	2 семестр		А5 ²
<i>1б</i>		13	<i>1б</i>		17
<i>2б</i>		15	<i>2б</i>		20
<i>3б</i>		18	<i>3б</i>		23

4б	20	4б	26
5б	23-25	5б	30-33

2.2. Задания для проведения зачета

оценка	Л/а	баскетбол	Посещаемость 1 сем	итог
“3”	9б	6б	1б	16 б
“4”	12б	12б	3б	27 б
“5”	15б	15б	5б	35 б

$$A=A_1 + A_2 + A_5^1$$

Форма зачета:

Для освобожденных студентов:

1 курс – реферат (I семестр), реферат (II семестр).

“5”- ответы на вопросы по реферату 5 из5

“4”- ответы на вопросы по реферату 4 из5

“3”- ответы на вопросы по реферату 3 из5

Темы рефератов для I курса

1. Легкая атлетика как вид спорта и как средство физического воспитания (история, виды)
2. Плавание как вид спорта и как средство физического воспитания (история, стили плавания, старты и повороты, самостоятельные занятия плаванием)
3. Гимнастика(история, виды гимнастики, о самостоятельных занятиях гимнастикой)
4. Лыжная подготовка(основы техники передвижения на лыжах, преодоления спусков и подъемов, повороты и торможения, самостоятельные занятия лыжными гонками).
5. Лечебная физкультура (профилактика и лечение заболеваний, комплекс упражнений применительно заболеванию).
6. Туризм в системе физического воспитания (виды, значение).
7. Волейбол как вид спорта и как средство физического воспитания (история, технические элементы, тактика игры, правила игры)
8. Футбол как вид спорта и как средство физического воспитания (история, технические элементы, тактика игры, правила игры)
9. Мини футбол как вид спорта и как средство физического воспитания (история, технические элементы, тактика игры, правила игры)

Для специальных групп: посещение практических занятий, выполнение упражнений и сдача нормативов в зависимости от заболевания и без учета времени.

$$A=A_1 + A_2 + A_5^1$$

Условия выполнения задания

1. Место, условия выполнения задания: спортивная площадка, спортивный зал, посещаемость занятий.
2. Максимальное время выполнения задания: 45 минут
3. Источники информации, разрешенные к использованию на зачете, оборудование: спортивный инвентарь.

Задания для дифференцированного зачета

$$A=A_1 + A_2 + A_3 + A_4 + A_5^1 + A_5^2 + A_6$$

оценка	Л/а	баскетбол	Волейбол	Силовая подг-ка	Л/а	Посещаемость 1и 2 сем	итог
“3”	9б	6б	6б	9б	9б	1б+1б	41 б
“4”	12б	12б	12б	12б	12б	3б+3б	66 б
“5”	15б	15б	15б	15б	15б	5б+5б	85 б

A_6 – участие в спортивно-массовых мероприятиях

1б- в «Первенствах НЭПК»

3б- в Окружных соревнованиях

5б-в Областных соревнованиях

Критерии оценивания заданий

«Зачёт» $A=A_1 + A_2 + A_5^1=16$ баллов

«Незачет» менее 16 баллов

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«Нижегородский колледж теплоснабжения и автоматических систем управления»

Комплект
контрольно-измерительных материалов
по дисциплине
ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

08.02.11 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома

Рассмотрено методической
комиссией общеобразовательного цикла

Протокол № 3 от 24.10. 2022 г.

Председатель Н.К. Дружинина

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебно-
методической работе



К.Н. Золотарев

Комплект контрольно-измерительных материалов по учебной дисциплине ОУД.05 «Физическая культура» разработан на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) технического профиля рабочей программы дисциплины «Физическая культура» для I курса специальности технического профиля профессионального образования: 08.02.11 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома

Организация-разработчик АНПОО «НКТС»

Разработчик:

Филатов А.Н.- преподаватель АНПОО «Нижегородский колледж теплоснабжения и автоматических систем управления».

Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов.....	4
1.1. Область применения.....	4
1.2. Формы промежуточной аттестации при освоении дисциплины.....	4
2. Комплект измерительных материалов для оценки умений и усвоенных знаний по дисциплине «Физическая культура».....	9
2.1. Задания для проведения дифференцированного зачета... ..	9
2.2.Задания для проведения зачета	12

1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

1.1. Область применения

Контрольно-измерительные материалы предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура.

КИМ включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме¹ дифференцированного зачета

1.2. Формы промежуточной аттестации при освоении дисциплины

дифференцированный зачет

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формируемые общеучебные и общие компетенции	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению	ОК2 ОК3 ОК4 ОК8	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание домашних заданий
– 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	ОК1 ОК2 ОК3 ОК4 ОК8	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание домашних заданий, докладов, рефератов, проектной деятельности
– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	ОК2 ОК8	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание домашних заданий

¹ Зачет, дифференцированный зачет.

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности	ОК1 ОК2 ОК3 ОК4 ОК8 ОК9	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание сдачи контрольных нормативов, оценивание домашних заданий, проектной деятельности
– 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	ОК1 ОК2 ОК3 ОК5 ОК6 ОК7 ОК8 ОК9	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание сдачи контрольных нормативов, оценивание домашних заданий, проектной деятельности, учебных игр, дифференцированный зачет
– готовность к построению индивидуальной образовательной траектории и к самостоятельному использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры	ОК1 ОК2 ОК3 ОК4 ОК8	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание домашних заданий, дифференцированный зачет
– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	ОК3 ОК6 ОК7	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание сдачи контрольных нормативов и норма ГТО, оценивание домашних заданий
– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать	ОК2 ОК3 ОК6 ОК7	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание сдачи контрольных нормативов; оценивание домашних

позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты		заданий; учебных спортивных игр, участие в соревнованиях, дифференцированный зачет
– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	ОК2 ОК8	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание сдачи контрольных нормативов; оценивание домашних заданий, рефератов, докладов, проектной деятельности, дифференцированный зачет
– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	ОК3	наблюдение и оценка выполнения практических заданий
– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной	ОК1 ОК6	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание домашних заданий, рефератов, докладов, проектной деятельности, сдача контрольных нормативов и норм ГТО, дифференцированный зачет
– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике	ОК2 ОК4 ОК7 ОК8 ОК9	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание домашних заданий, рефератов, докладов, проектной деятельности
– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и	ОК6 ОК7	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание

методов двигательной активности		домашних заданий, учебных игр, рефератов, докладов, занятия в спортивных секциях, дифференцированный зачет
– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ	ОК4 ОК5 ОК9	наблюдение и оценка выполнения контрольных работ, оценивание домашних заданий, рефератов, докладов, проектной деятельности, дифференцированный зачет
– 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	ОК2 ОК3 ОК4 ОК5	наблюдение и оценка выполнения контрольных работ, оценивание домашних заданий, рефератов, докладов, проектной деятельности, дифференцированный зачет
– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	ОК2 ОК3 ОК6 ОК7	наблюдение и оценка, оценивание сдачи контрольных нормативов, учебных спортивных игр, участие в соревнованиях
– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	ОК4 ОК5 ОК9	наблюдение и оценка выполнения контрольных заданий, оценивание домашних заданий, рефератов, докладов, проектной деятельности, дифференцированный зачет
– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной	ОК2 ОК8	наблюдение и оценка выполнения практических

деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга		заданий, оценивание сдачи контрольных нормативов, оценивание домашних заданий, учебных спортивных игр, дифференцированный зачет
– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	ОК3 ОК5 ОК9	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание сдачи контрольных нормативов, оценивание домашних заданий, рефератов, докладов, проектной деятельности, дифференцированный зачет
– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	ОК1 ОК2 ОК3 ОК8	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание сдачи контрольных нормативов, дифференцированный зачет
– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	ОК2 ОК3 ОК4	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание сдачи контрольных нормативов, дифференцированный зачет
– 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)	ОК2 ОК3 ОК4 ОК6 ОК7	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание сдачи контрольных нормативов норм ГТО, оценивание домашних заданий, учебных игр, участие в спортивных секциях и

		соревнованиях по различным видам спорта, дифференцированный зачет
--	--	---

2. Комплект измерительных материалов для оценки умений и усвоенных знаний по дисциплине «Физическая культура»²

2.1. Задания для проведения дифференцированного зачета

Форма дифференцированного зачета накопительная оценка (совокупность практических занятий, нормативных требований по разделам).

Условия выполнения задания

1. Место, условия выполнения задания: спортивный зал, стадион НЭПК.
2. Максимальное время выполнения задания: нормативные требования.

Задания для дифференцированного зачета (А)

Студенты, занимающиеся в основной группе, выполняющие рабочую программу, оцениваются по трем разделам учебной деятельности:

- Теоретическому
- Методико-практическому
- Учебно-тренировочному

Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий не менее 13.

Раздел легкая атлетика;

Раздел гимнастика;

Раздел волейбол;

Раздел лыжная подготовка;

Раздел баскетбол;

Раздел Бадминтон;

Раздел настольный теннис;

Раздел силовая подготовка;

Общая оценка определяется по количеству набранных баллов по всем разделам учебной деятельности.

Критерии оценивания заданий

Легкая атлетика А₁

		56	46	36
100м	юноши	14,5	15,0	15,5
	девушки	16,5	17,0	18,0
200м	юноши	30,0	32,0	34,0
	девушки	37,0	39,0	42,0
300м	юноши	55,0	1,00	1,05
	девушки	1,06	1,11	1,16
500м	юноши	1,40	1,45	1,55
	девушки	2,00	2,07	2,20
1000м	юноши	3,40	3,50	4,10
	девушки	4,50	5,00	5,20
3000м	юноши	14,00	15,00	16,00
2000м	девушки	11,00	11,30	12,30
1500м	девушки	9,00	9,30	10,00

Волейбол А₂

1.Передачи мяча в парах смешанные

20- 56

16- 46

10- 36

2.Подачи мяча из 6-ти

3 -56

2 -46

1 -36

3.Учебная игра (оцениваются действия игроков в нападении и защите)

4.Правила соревнований (тестирование)

Баскетбол А₃

Комбинация:

1.Обведение области штрафного броска с броском в кольцо правой и левой рукой

2 ошибки-36

1 ошибка-46

Без ошибок-56

2. Штрафные броски

из 6 –ти

1-оценка- 3б

2- оценка- 4б

3-оценка- 5б

3.Оценка по игре (оцениваются действия игроков в нападении и защите)

4. Правила соревнований, тестирование.

Силовая подготовка А₄

ЮНОШИ

№ пп	Вид силовой подготовки	5б	4б	3б
1	Подтягивание	10	8	6
2	Поднимание ног к перекладине	10	8	6
3	Прыжки через скакалку(15 сек.)	32	28	24
4	Отжимание от пола	30	25	20
5	Пресс на гимнастическом мате 1 мин.	50	45	40
6	Приседания на одной ноге «пистолетик»	10	8	6

Силовая подготовка ДЕВУШКИ

№ пп	Вид сил./подготовки	5б	4б	3б
1	Пресс за 3 мин. руки за головой	60	50	40
2	Отжимание от скамейки	10	8	6
3	Приседания в 1 минуту	45	40	35
4	Поднимание ног на гимнастическом мате	16	14	12
5	Прыжки через скакалку (15 сек.)	35	30	25

Посещаемость занятий А₅

1 семестр	А ₅ ¹	2 семестр	А ₅ ²
-----------	-----------------------------	-----------	-----------------------------

1б	13	1б	17
2б	15	2б	20
3б	18	3б	23
4б	20	4б	26
5б	23-25	5б	30-33

2.2. Задания для проведения зачета

оценка	Л/а	баскетбол	Посещаемость 1 сем	итог
“3”	9б	6б	1б	16 б
“4”	12б	12б	3б	27 б
“5”	15б	15б	5б	35 б

$$A=A_1 + A_2 + A_5^1$$

Форма зачета:

Для освобожденных студентов:

1 курс – реферат (I семестр), реферат (II семестр).

“5”- ответы на вопросы по реферату 5 из5

“4”- ответы на вопросы по реферату 4 из5

“3”- ответы на вопросы по реферату 3 из5

Темы рефератов для I курса

1. Легкая атлетика как вид спорта и как средство физического воспитания (история, виды)
2. Плавание как вид спорта и как средство физического воспитания (история, стили плавания, старты и повороты, самостоятельные занятия плаванием)
3. Гимнастика(история, виды гимнастики, о самостоятельных занятиях гимнастикой)
4. Лыжная подготовка(основы техники передвижения на лыжах, преодоления спусков и подъемов, повороты и торможения, самостоятельные занятия лыжными гонками).
5. Лечебная физкультура (профилактика и лечение заболеваний, комплекс упражнений применительно заболеванию).
6. Туризм в системе физического воспитания (виды, значение).
7. Волейбол как вид спорта и как средство физического воспитания (история, технические элементы, тактика игры, правила игры)
8. Футбол как вид спорта и как средство физического воспитания (история, технические элементы, тактика игры, правила игры)

9. Мини футбол как вид спорта и как средство физического воспитания (история, технические элементы, тактика игры, правила игры)

Для специальных групп: посещение практических занятий, выполнение упражнений и сдача нормативов в зависимости от заболевания и без учета времени.

$$A=A_1 + A_2 + A_5^1$$

Условия выполнения задания

1. Место, условия выполнения задания: спортивная площадка, спортивный зал, посещаемость занятий.
2. Максимальное время выполнения задания: 45 минут
3. Источники информации, разрешенные к использованию на зачете, оборудование: спортивный инвентарь.

Задания для дифференцированного зачета

$$A=A_1 + A_2 + A_3 + A_4 + A_5^1 + A_5^2 + A_6$$

оценка	Л/а	баскетбол	Волейбол	Силовая подг-ка	Л/а	Посещаемость 1и 2 сем	итог
“3”	9б	6б	6б	9б	9б	1б+1б	41 б
“4”	12б	12б	12б	12б	12б	3б+3б	66 б
“5”	15б	15б	15б	15б	15б	5б+5б	85 б

A_6 – участие в спортивно-массовых мероприятиях

1б- в «Первенствах НЭПК»

3б- в Окружных соревнованиях

5б-в Областных соревнованиях

Критерии оценивания заданий

«Зачёт» $A=A_1 + A_2 + A_5^1=16$ баллов

«Незачет» менее 16 баллов