Департамент по делам казачества и кадетских учебных заведений Ростовской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Ростовской области

«Белокалитвинский казачий кадетский профессиональный техникум имени Героя Советского Союза Быкова Бориса Ивановича»

Комплект оценочных средств

для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета по ФК.00 «Физическая культура» для профессии

19.01.17 «Повар-кондитер»

2018г.

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на МК ОУД протокол №---  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.  Председатель МК  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Самсонова А.Н. | УТВЕРЖДАЮ  зам. директора по УПР  \_\_\_\_\_\_\_\_Фоменко Т.П./ |

Комплект оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета по ФК.00разработан с учетом ФГОС СОО *приказ Минобрнауки России от 12.05.2012 №413 с изменениями от 29.12.2014 № 1645, зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 №24480)*, ФГОС СПО по профессии 19.01.17 «Повар-кондитер» ( утвержден приказом Минобрнауки России от 02.08.2013 №798 (редакция от 09.04.2015), зарегистрировано в Минюсте России20.08.2013 №29749) естественно научного профиля, примерной программы «Физическая культура» для СПО (А.А. Бишаева, изд. центр «Академия» 2015г.) рабочей программы ОУД(б).05 «Физическая культура» утвержденной 31.08.2017г., положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (приказ №\_\_\_ от\_\_\_)

Разработчик: Крикунова Е.В. руководитель физ. воспитания ГБПОУ «БККПТ имени Героя Советского Союза Быкова Б.И.

**1.ПАСПОРТ КОМПЛЕКСА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Контрольно - оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «физическая культура».

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

КОС разработаны в соответствии с: основной профессиональной образовательной программой по специальности СПО: 260807.01 (19.01.17) «Повар-кондитер», программы учебной дисциплины « физическая культура».

**Общие положения**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа, точечного массажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирование системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**2.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ НА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМ ЗАЧЕТЕ**

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих и профессиональных компетенций, если предусмотрено ФГОС:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции** | **Показатели оценки результата** | **Форма контроля и оценивания** |
| **Уметь:** |  |  |
| 1.Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;  **ОК 2:** Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. | Соответствие техники выполнения упражнения требованиям нормативов.  Ответственность за свои действия и поступки | Текущий контроль  Комплексы упражнений |
| 2. Выполнять простейшие приемы самомассажа, точечного массажа и релаксации;  **ОК 3:** Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. | Определить последствия риска  Осуществление контроля, оценки и коррекции деятельности по процессу и результатам | Текущий контроль  Фронтальный опрос  Комплексы упражнений  Практическое задание |
| 3.Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  **ОК 6** : Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. | Осуществлять анализ выполненных задач.  Распределять функции (роли) участников группы | Текущий контроль  Комплексы упражнений  Практические задания |
| 4.Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;  **ОК 7:** Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности. | Обоснование необходимости профессиональной подготовки для осуществления профессиональной деятельности. | Текущий контроль  Комплексы упражнений  Практические задания |
| 5.Выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;  **ОК 8:** Исполнять воинскую обязанность[\*(2)](http://base.garant.ru/70444134/#block_2222), в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей). | Обоснование необходимости физической подготовки для выполнения воинской обязанности | Текущий контроль  Комплексы упражнений  Практические задания |
| 6.Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; |  | Текущий контроль  Практические задания |
| 7.Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; |  | Текущий контроль  Контрольные нормативы |
| **Знать:** |  |  |
| 1.Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; |  | Текущий контроль  Задание в тестовой форме |
| 2.Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; |  | Текущий контроль  Контрольные нормативы |
| 3.Правила и способы планирование системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; |  | Текущий контроль  Задание в тестовой форме |

**3.РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ВИДАМ КОНТРОЛЯ**

**Наименование элемента умений или знаний**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды аттестации** | |
| **Текущий контроль** | **Промежуточная аттестация** |
| У1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; | Комплексы упражнений |
| У2 выполнять простейшие приемы самомассажа, точечного массажа и релаксации; | Комплексы упражнений  Практические задания |
| У3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; | Комплексы упражнений  Практические задания |
| У4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; | Комплексы упражнений  Практические задания |
| У5 выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; | Практические задания |
| У6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; | Практические задания |
| У7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; | Контрольные  Нормативы |
| З1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; | Задания  В тестовой форме |
| З2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; | Задания  В тестовой форме |
| З3 правила и способы планирование системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; | Задания  В тестовой форме |

Формой аттестации по учебной дисциплине является **дифференцированный зачет (тестовое задание)**

**4. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПОВ КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ПО ЭЛЕМЕНТАМ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ**

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ ФК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тип контрольного задания** | | | | | | | | | |
| **З1** | **З2** | **З3** | **У1** | **У2** | **У3** | **У4** | **У5** | **У6** | **У7** |
| **Раздел I**  **Теоретическая часть** | ТЗ | ТЗ | ТЗ | КУ | ПЗ | КУ  ПЗ | КУ  ПЗ | КУ  ПЗ | ПЗ |
| **Раздел II**  **Гимнастика** | ТЗ | ТЗ | ТЗ | КУ | ПЗ |  | КУ  ПЗ | КУ  ПЗ | ПЗ  КН |
| **Раздел III**  **Спортивные игры (волейбол)** | ТЗ | ТЗ | ТЗ | КУ | ПЗ |  | КУ  ПЗ | КУ  ПЗ | ПЗ  КН |
| **Раздел IV**  **Спортивные игры (баскетбол)** | ТЗ | ТЗ | ТЗ | КУ | ПЗ |  | КУ  ПЗ | КУ  ПЗ | ПЗ  КН |
| **Раздел V**  **Лёгкая атлетика** | ТЗ | ТЗ | ТЗ | КУ | ПЗ | КУ  ПЗ | КУ  ПЗ | КУ  ПЗ | ПЗ  КН |

**ТЗ -** тестовое занятие

**ПЗ -** практическое занятие

**ФО -** фронтальный опрос

**КН -** контрольный норматив

**КУ -** комплекс упражнений

**5.РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПОВ И КОЛИЧЕСТВА КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ПО ЭЛЕМЕНТАМ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ, КОНТРОЛИРУЕМЫХ НА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ ФК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тип контрольного задания** | | | | | | | | | |
| **З1** | **З2** | **З3** | **У1** | **У2** | **У3** | **У4** | **У5** | **У6** | **У7** |
| **Раздел I**  **Теоретическая часть** | ДЗ №1  ДЗ №2 |  |  |  | ДЗ №1  ДЗ№ 2 | ДЗ №1  ДЗ №2 |  |  | ДЗ №1  ДЗ №2 |
| **Раздел II**  **Гимнастика** |  |  |  |  | ДЗ № 1  ДЗ № 2 | ДЗ № 1  ДЗ № 2 |  | ДЗ № 1  ДЗ № 2 | ДЗ № 1  ДЗ №2 |
| **Раздел III**  **Спортивные игры (волейбол)** |  | ДЗ № 1  ДЗ № 2 |  |  | ДЗ № 1  ДЗ № 2 | ДЗ № 1  ДЗ № 2 |  | ДЗ № 1  ДЗ № 2 | ДЗ № 1  ДЗ № 2 |
| **Раздел IV**  **Спортивные игры (баскетбол)** |  | ДЗ № 1  ДЗ № 2 |  |  | ДЗ № 1  ДЗ № 2 | ДЗ № 1  ДЗ № 2 |  | ДЗ № 1  ДЗ № 2 | ДЗ № 1  ДЗ № 2 |
| **Раздел V**  **Лёгкая атлетика** | ДЗ № 1  ДЗ№2 |  |  |  | ДЗ № 1  ДЗ № 2 | ДЗ № 1  ДЗ № 2 |  |  | ДЗ № 1  ДЗ № 2 |

**ДЗ -** дифференцированный зачет

**6. СТРУКТУРА КОНТРОЛЬНОГО ЗАДАНИЯ**

**6.1. ТЕКСТ ЗАДАНИЯ**

**Дифференцированный зачет № 1**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на компьютере и сдается для проверки преподавателю.

**1.Под физической культурой понимается:**

а- часть культуры и общества;

б - процесс развития физических способностей ;

в - вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

г- развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

**Ответ А**

**2.Результатом физической подготовки является:**

а – физическое развитие;

б - физическое совершенство;

в – физическая подготовленность;

г- способность правильно выполнить двигательные действия.

**Ответ В**

**3.Здоровье человека, прежде всего зависит:**

а- от образа жизни;

б- от наследственности;

в – от состояния окр.среды;

г – от деятельности учреждений здравохранения.

**Ответ А**

**4.Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:**

а -тренировка;

б -методика;

в -система знаний;

г - педагогическое воздействие.

**Ответ В**

**5.При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:**

а - учителя, проводящего урок;

б - классного руководителя;

в - своих сверстников по группе;

г - медицинского врача.

**Ответ А**

**6.Какая страна является родиной Олимпийских игр:**

а - Рим;

б - Китай;

в - Греция;

г - Египет.

**Ответ В**

**7. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:**

а - низкий старт;

б - высокий старт;

в - вид старта по желанию бегуна.

**Ответ Б**

**8. Длина круговой беговой дорожки составляет:**

а- 400м;

б- 600м;

в-300м;

г- 800м.

**Ответ А**

**9.Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости:**

а- бокс;

б- гимнастика;

в- кёрлинг.

**Ответ Б**

**10.Сколько в баскетболе фолов может получить игрок за одну игру:**

а-один;

б- два;

в- пять;

г-десять.

**Ответ В**

**11. В волейболе до какого счёта ведется игра в одной партии:**

а- до счета 25 очков;

б- до счёта 15 очков;

в- до счета 17 очков;

г- неограниченный счёт.

**Ответ Б**

**12. В волейболе можно ли подавать мяч ударом двух рук:**

а- можно;

б- нельзя;

в- можно только в прыжке;

г- нельзя подавать в прыжке.

**Ответ Б**

**13. В гимнастике как называют студента, стоящего первым в колонне:**

а- правофланговый;

б- направляющий;

в- замыкающий;

г- левофланговый.

**Ответ Б**

**14. Какой из перечисленных видов не входит в состав легкой атлетики:**

а- ходьба;

б- бег;

в- прыжки;

Г- метание;

Д- многоборье;

Е- плавание.

**Ответ Е**

**15. В настольном теннисе до какого счёта играется одна партия:**

а- до 15 очков;

б- 11 очков;

в- 21очков;

г- 40 очков.

**Ответ Б**

**16. Можно ли в настольном теннисе повторить подачу, если подающий промахнется по мячу:**

а- нет;

б- да;

в- можно если счет 20:20.

**Ответ А**

**17. Сколько времени длится футбольный матч:**

а- 2 тайма по 30 мин;

б- 2 тайма по 20 мин;

в- четыре четверти по 15 мин;

г- 2 тайма по 45 мин.

**Ответ Г**

**18. В гимнастике для опорного прыжка применяется:**

а- батут;

б- конь;

в-перекладина;

**Ответ Б**

**19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:**

а- 600г;

б-700 г;

в- 800 г.

**Ответ Б**

**20. Спортивная игра, в которой запрещается игра в мяч рукой (руками) – это:**

а-русская лапта;

б- футбол;

в- хоккей.

**Ответ Б**

**21.Вид спорта, преимущественно развивающий быстроту, - это**

а- гиревой спорт;

б- баскетбол;

в- шахматы;

г- керлинг.

**Ответ Б**

**22.Спортивная игра с выполнением броска мяча в корзину – это:**

а- волейбол;

б- водное поло;

в- баскетбол.

**Ответ В**

**23. Указать какой снаряд не является гимнастическим:**

а- перекладина;

б- брусья;

в- штанга;

г- мостики.

**Ответ В**

**24. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:**

а- борьба;

б- бег на короткие дистанции;

в- бег на средние дистанции;

г- бадминтон.

**Ответ Б**

**25. Строй, в котором занимающиеся размещены в затылок друг другу – это:**

а- круг;

б- шеренга;

в- колонна.

**Ответ В**

**Дифференцированный зачет№ 2**

**1.Московская Олимпиада была проведена:**

а- 1956 г; б- 1938 г; в- 1972 г; г- 1980 г.

**Ответ Г**

**2. Недостаток двигательной активности людей называется:**

а- гипертонией;

б- гипердинамией;

в- гиподинамией;

г- гипотонией;

**Ответ В**

**3 .Основным источником энергии для мышечного волокна являются:**

а- жиры;

б- углеводы;

в- белки;

г- все вместе.

**Ответ Б**

**4. Личная гигиена включает:**

а- соблюдение распорядка дня;

б- уход за телом;

в- использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия

на организм;

г- все перечисленное.

**Ответ Г**

**5. Вид спорта, преимущественно развивающий быстроту, - это**

а- гиревой спорт;

б- баскетбол;

в- шахматы;

г- керлинг.

**Ответ Б**

**6. Бег на дальние дистанции относится к:**

а- легкой атлетике;

б- спортивным играм;

в - спринту;

г -бобслею.

**Ответ А**

**7.Ходьба, бег, прыжки, метания – это:**

а- гимнастика;

б- лёгкая атлетика;

в-спортивные игры.

**Ответ Б**

**8. Спортивная игра с выполнением броска мяча в корзину – это:**

а- волейбол;

б- водное поло;

в- баскетбол.

**Ответ В**

**9. Спортивная игра, в которой запрещается игра в мяч рукой (руками) – это:**

а- русская лапта;

б- футбол;

в- хоккей.

**Ответ Б**

**10. Длина круговой беговой дорожки составляет:**

а- 400м;

б- 600м;

в-300м;

г- 800м.

**Ответ А**

**11.Что обязательно нужно делать при выполнении кувырков:**

а-.группировку;

 б-страховку;

 в-ничего;

 г-верны ответы А,Б.

**Ответ Г**

**12.Какую награду получал победитель на олимпийских играх в Древней Греции?**

  а- Венок из ветвей оливкового дерева;

  б- Звание почетного гражданина;

   в- Медаль и кубок;

   г- Денежное вознаграждение.

**Ответ А**

**13.Указать какой снаряд не является гимнастическим:**

а- перекладина;

б- брусья;

в- штанга;

г- мостики.

**Ответ В**

**14.В баскетболе запрещены:**

а-игра руками;

б- игра ногами;

в- игра под кольцом;

г- броски в кольцо.

**Ответ Б**

**15.Часть общей культуры человека, ценности, которые накоплены обществом в процессе его развития в области специальных знаний и материальной сферы, влияние физических упражнений на организм человека – это:**

а- физическая культура;

б- физическая культура личности;

в- физическое развитие;

г- духовное развитие.

Ответ

**16.Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:**

а- плавание;

б- гимнастика;

в-стрельба;

г- лыжный спорт.

**Ответ Б**

**17.Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:**

а- борьба;

б- бег на короткие дистанции;

в-бег на средние дистанции;

г- бадминтон.

**Ответ Б**

**18. Назовите основные физические качества человека:**

а- скорость, быстрота, сила, гибкость;

б- выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;

в- выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

**Ответ Б**

**19.Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:**

а- из зоны нападения;

б- с любой точки площадки;

в- из зоны защиты;

г- с любого места внутри трёх очковой линии.

**Ответ Г**

**20. «Королевой спорта» называют:**

а -художественную гимнастику;

б-синхронное плавание;

в-спортивную гимнастику;

г-легкую атлетику.

**Ответ Г**

**21. Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию:**

а-общая физическая подготовка;

б-разминка;

в- зарядка;

г- тренировка.

**Ответ В**

**22.Какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин:**

а- 2м 43см;

б- 2м 47см;

в- 2м 45см;

г-2м 50см.

**Ответ А**

**23. Игровое время в баскетболе состоит:**

а- из 4 периодов по 10 минут;

б- из 4 периодов по 8 минут;

в- из 3 периодов по 10минут;

г- из 3 периодов по 10 минут.

**Ответ А**

**24. Сколько времени длится футбольный матч:**

а- 2 тайма по 30 мин;

б- 2 тайма по 20 мин;

в- четыре четверти по 15 мин;

г- 2 тайма по 45 мин.

**Ответ Г**

**25. В волейболе до какого счёта ведется игра в одной партии:**

а- до счета 25 очков;

б- до счёта 15 очков;

в- до счета 17 очков;

г- неограниченный счёт.

**Ответ Б**

**Время на подготовку и выполнение:**

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

**6.2 ПЕРЕЧЕНЬ ОБЪЕКТОВ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование объектов контроля и оценки** | **Основные показатели оценки результата** |
| *У1* Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики | * Демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры * демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики |
| *У2* Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации | * демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа * демонстрация правильного выполнения приемов релаксации |
| *У3* Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | * демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями |
| *У4* Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения | * демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий * демонстрация правильного преодоления естественных препятствий |
| *У5* Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки | * демонстрация правильного выполнения приемов защиты * демонстрация правильного выполнения приемов самообороны * демонстрация правильного выполнения приемов страховки * демонстрация правильного выполнения приемов самостраховки |
| *У6* Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой | * демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой |
| *У7* Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | * выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике * выполнение контрольных нормативов по гимнастике |
| *З1* Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни | * обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья * обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний * обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек * обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни |
| *З2* Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | * демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности |
| *З3* Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | * демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

**За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.**

**За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.**

***Шкала оценки образовательных достижений***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Процент результативности (правильных ответов) | Оценка уровня подготовки | |
| балл (отметка) | вербальный аналог |
| 90 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 80 ÷ 89 | 4 | хорошо |
| 70 ÷ 79 | 3 | удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | неудовлетворительно |

**6. 3 ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛОВ, ОБОРУДОВАНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В АТТЕСТАЦИИ**

**Оборудование:**

* комплект тестовых заданий по количеству обучающихся;
* комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия компьютеров

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

**6.4 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Основные источники**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017.

**Интернет- ресурсы**

1. <http://minstm.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
2. [www.olympic.ru-](http://www.olympic.ru-) Официальный сайт Олимпийского комитета России
3. http: //goup 32441.narod.ru –Сайт: Учебно-методическое пособия Общевойсковая подготовка. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП- 2009)
4. http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
5. www. edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)