|  |
| --- |
| Министерство образования Иркутской области  Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  Иркутской области  «Ангарский промышленно – экономический техникум» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ | | | |
| Директор ГБПОУ ИО | | | |
| «Ангарский промышленно - | | | |
| экономический техникум» | | | |
|  | | /А.В. Паршина/ | |
| 1 марта |  | | 2023 г. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПАСПОРТ**  **Фонда оценочных средств**  **учебной дисциплины**   |  | | --- | | **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена | | по специальности11.02.15  Инфокоммуникационные сети и системы связи | | **ИССС-1** | | (базовый уровень, очная форма обучения) | |
|  |
| г. Ангарск  2023 г. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕН  Цикловой комиссией общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин | | | |  | | СОСТАВЛЕН  в соответствии с ФГОС СПО  по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы | | | |
|  | | | |  | | связи | | | |
| Председатель | | | |  | | *Зам. директора по учебной работе* | | | |
|  | | */Колованова Т.Г./* | | |  |  | | | |
|  |  | |  |  | |  | | */ Савеличева О.В.* | |
| *1 марта 2023г.* | | | |  | | *1* | *марта* | | *2023 г.* |

Разработчики:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ГБПОУ ИО «АПЭТ» | преподаватель | М.Г. Конькова |
| место работы | занимаемая должность | *инициалы, фамилия* |

Эксперты[[1]](#footnote-1):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ГБПОУ ИО «АПЭТ» | преподаватель | Т.Г. Колованова |
| место работы | занимаемая должность | инициалы, фамилия |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ГБПОУ ИО «АПТ» | преподаватель | Т.В. Мартынюк |
| место работы | занимаемая должность | инициалы, фамилия |

**Аннотация.** Паспорт фонда – оценочных средств по учебной дисциплине Физическая культура разработан для проведения процедур текущего и промежуточного контроля знаний, умений и навыков, способствующих формированию ряда профессиональных и общих компетенций по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи

Паспорт ФОС по учебной дисциплине разработан в соответствии с Положением по формированию оценочных средств, для текущей и промежуточной аттестации обучающихсяна основе федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования в государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Иркутской области «Ангарский промышленно-экономический техникум».

Паспорт ФОС состоит из общих положений, требований к проведению текущего и промежуточного контроля, указан перечень основных показателей оценки результаты и процедуры их контроля.

Ключевые слова: ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ, ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

**СОДЕРЖАНИЕ**

[1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ 4](#_Toc376153135)

[2 СОДЕРЖАТЕЛЬНО- КОМПЕТЕНТНОСТНЫЕ МАТРИЦЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ 5](#_Toc376153138)

[3 СОДЕРЖАТЕЛЬНО- КОМПЕТЕНТНОСТНЫЕ МАТРИЦЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ 5](#_Toc376153139)

[4 СПЕЦИФИКАЦИЯ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ 8](#_Toc376153140)

[ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ 8](#_Toc376153141)

[СПЕЦИФИКАЦИЯ ЗАЧЁТНОГО ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА 10](#_Toc376153143)

Приложение А…………………………………………………………………………..9

Приложение Б…………………………………………………………………………13

Приложение В…………………………………………………………………………17

Приложение Г…………………………………………………………………………21

Приложение Д…………………………………………………………………………25

Приложение Е…………………………………………………………………………29

# 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ***Физическая культура***

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачёта для студентов очной формы обучения.

ФОС разработан на основании следующей нормативно – правовой документации:

ФГОС СПО 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи;

Положения по формированию оценочных средств, для текущей и промежуточной аттестации обучающихся на основе федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования в государственном бюджетном образовательном учреждении Иркутской области «Ангарский промышленно – экономический техникум»;

образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи;

Учебный план по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи;

Программы учебной дисциплины Физическая культура.

2. Перечень основных показателей оценки результатов (далее – ОПОР), элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Иноязычные коммуникативные компетенции по ФГОС СПО** | **Код и наименование основных показателей оценки результата (ОПОР)[[2]](#footnote-2)** | **Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)** | | | |
| **Код и наименование элемента умений** | | **Код и наименование элемента знаний** | |
| ОК- 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.  ОК-2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.  ОК-3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.  ОК-4 Работать в коллективе и команде эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.  ОК-6 Проявлять гражданскую патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.  ОК-8 Использовать средства физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.  ОК-9 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности | * Проверка обоснованности постановки цели, выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач;   -Проверка использования различных источников, включая электронные ресурсы, медиа ресурсы, Интернет-ресурсы, периодические издания по специальности для решения профессиональных задач  Проверка понимания значимости своей профессии и презентации структуры профессиональной деятельности с соблюдением правил поведения в ходе её выполнения.  Оценка умений организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.Оценка знаний психологических особенностей деятельности коллектива, психологических особенностей личности, основы проектной деятельности.  Проверка понимания значимости своей профессии и презентации структуры профессиональной деятельности с соблюдением правил поведения в ходе её выполнения.  Проверка результатов умений определять актуальность здорового образа жизни для профессиональной деятельности, определять и выстраивать траектории само развития в условиях профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.  Проверка эффективности использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности согласно формируемым умениям и получаемому практическому опыту; | У1  У2  У3 | **уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности), | З1  З2  З3  З4 | **Знать:**  О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.  Основы здорового образа жизни.  Условия профессиональной деятельности  и зоны риска  физического здоровья для профессии  Средства профилактики перенапряжения |

3 Распределение основных показателей оценки результатов по видам аттестации

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код и наименование элемента умений и знаний** | | **Виды аттестаций** | |
| **Текущий контроль** | **Промежуточная аттестация** |
| У1 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | + | + |
| У2 | Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности | + | + |
| У3 | Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии | + | + |
| З1 | О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. | + | + |
| З2 | Основы здорового образа жизни | + | + |
| З3 | Условия профессиональной деятельности и зоны риска  физического здоровья для профессии | + | + |
| З4 | Средства профилактики перенапряжения | + | + |

# 2 СОДЕРЖАТЕЛЬНО - КОМПЕТЕНТНОСТНЫЕ МАТРИЦЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

В соответствии с кодификатором оценочных средств оформляются содержательно-компетентностные матрицы оценочных средств для текущего контроля в которых содержится информация по распределению типов и количества оценочных средств по элементам знаний и умений в контексте содержания учебного материала (таблица1).

# 3 СОДЕРЖАТЕЛЬНО - КОМПЕТЕНТНОСТНЫЕ МАТРИЦЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

В соответствии с кодификатором оценочных средств оформляются содержательно-компетентностные матрицы оценочных средств, для промежуточной аттестации, в которых содержится информация по распределению типов и количества оценочных средств по элементам знаний и умений в контексте содержания учебного материала (таблица 2).

Таблица 1 – Содержательно – компетентностная матрица оценочных средств текущего контроля

| **Содержание учебного материала по программе УД** | **Код оценочного средства** | | | **Количество оценочных средств** | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **З1,З2,З3,З4** | | **У1,У2,У3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| Раздел 1. Основы физической культуры | 8В | 8В |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |
| Раздел 2. Легкая атлетика | 10В | 10П | 10П,10В |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| Раздел 3. Баскетбол | 10В | 10П | 10П,10В |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| Раздел 4. Волейбол | 10В | 10П | 10П,10В |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| Раздел 5. Атлетическая гимнастика | 10В | 10П | 10П,10В |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| Раздел 6. Лыжная подготовка | 10В | 10П | 10П,10В |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| Раздел 7. Мини футбол | 10В | 10П | 10П,10В |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| Раздел 8. Гимнастика | 10В | 10П | 10П,10В |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| Раздел 9. Общая физическая подготовка | 10В | 10П | 10П,10В |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| Раздел 10..Настольный теннис | 10В | 10П | 10П,10В |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| Раздел 11..Профессионально-прикладная физическая подготовка | 10В | 10П | 10П,10В |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 40 |  |  |

Таблица 2 – Содержательно - компетентностная матрица оценочных средств, промежуточной аттестации

| **Содержание учебного материала по программе УД** | **Код оценочного средства** | | | **Количество оценочных средств** | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **З1,З2,З3,З4** | | **У1,У2,У3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| Раздел 1. Основы физической культуры | 8В | 8В |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |
| Раздел 2. Легкая атлетика | 10В | 10П | 10П,10В |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| Раздел 3. Баскетбол | 10В | 10П | 10П,10В |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| Раздел 4. Волейбол | 10В | 10П | 10П,10В |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| Раздел 5. Атлетическая гимнастика | 10В | 10П | 10П,10В |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| Раздел 6. Лыжная подготовка | 10В | 10П | 10П,10В |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| Раздел 7. Мини футбол | 10В | 10П | 10П,10В |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| Раздел 8. Гимнастика | 10В | 10П | 10П,10В |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| Раздел 9.Общая физическая подготовка | 10В | 10П | 10П,10В |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| Раздел 10. Настольный теннис | 10В | 10П | 10П,10В |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| Раздел 11..Профессионально-прикладная физическая подготовка | 10В | 10П | 10П,10В |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 40 |  |  |

# 4 СПЕЦИФИКАЦИЯ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

4.1 Спецификация зачетного оценочного средства №1 (ПРИЛОЖЕНИЕ А)

4.2 Методические указания к выполнению практических работ по учебной дисциплине «Физическая культура» (место хранения спортивный зал, библиотечно – информационный центр).

4.3 Методические указания к выполнению самостоятельной внеаудиторной работы по учебной дисциплине «Физическая культура», для обучающихся 2, 3, 4 курсов, (место хранения спортивный зал, библиотечно – информационный центр).

4.4 Методическое пособие по текущему контролю знаний: сборник тестовых заданий по учебной дисциплине «Физическая культура» (место хранения: спортивный зал, библиотечно – информационный центр),

# ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

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

Дополнения и изменения к комплекту ФОСна \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебный год по дисциплине \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В комплект ФОС внесены следующие изменения:

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

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

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

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

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

Дополнения и изменения в комплекте ФОС обсуждены на заседании ЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_г. (протокол № \_\_\_\_\_\_\_ ).

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

|  |
| --- |
| ПРИЛОЖЕНИЕ А |
| СПЕЦИФИКАЦИЯ ЗАЧЕТНЫХ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ |
| по учебной дисциплине |
| **Физическая культура** |
|  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Назначение ОС:** | | | спецификацией устанавливаются требования | | |
| к содержанию и оформлению вариантов оценочного средства. | | | | | |
| **Зачетное задание** | | | | входит в состав комплекса оценочных | |
| средств и предназначено | | для **промежуточной аттестации** | | | оценки знаний и |
| умений аттестуемых, соответствующих основным показателям оценки результатов подготовки по программе учебной дисциплины | | | | | |
| *Физическая культура* | | | | | |
|  |  | | | | |
| образовательной программы СПО по специальности | | | | | |
| 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. **Контингент аттестуемых:** | | обучающиеся | *очной формы* |
| государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Иркутской области «Ангарский промышленно – экономический техникум». | | | |
|  | | | |
| 1. **Условия аттестации:** | аттестация проводится в форме письменного | | |
| теста по теоретическим вопросам и выполнения практических заданий, сдачи учебных нормативов в течение семестра, по изучаемым разделам.  Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.  Раздел 2 Легкая атлетика  Тема Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места  Тема Бег на длинные дистанции  Раздел 3 Баскетбол  Тема Техника выполнения ведения мяча, передачи, и броски мяча с места  Тема Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение мяча два шаеа бросок мяча в кольцо  Раздел 4 Волейбол  Тема Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками  Тема Техника нижней подачи и приема после неё  Тема Техника прямого нападающего удара | | | |
| 1. **Используемое оборудование, оснащение:** | | |  |
| Для выполнения теоретического задания необходимы следующие | | | |
| материалы: двойной тетрадный листок с печатью образовательной организации и | | | |
| ручку. Для выполнения практического задания необходимо спортивное оборудование в соответствии с видом. | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Время аттестации (мин. / час.) :** |  |
| подготовка | 5 мин. |
| выполнение теоретического задания | 20 мин. |
| выполнение практического задания | в зависимости от норматива |
|  | 15 мин. |
| всего | 45 мин. |

**6.2. Время на подготовку и выполнение:**

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

выполнение практического задания 15 мин

оформление и сдача 5 мин.;

всего 45 мин.

**6**. **План** оценочного средства (соотношение контрольных задач/вопросов с содержанием учебного материала в контексте характера действий аттестуемых) для зачета

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование объектов контроля** | **Уровень усвоения** | **Литера категории действия** | **Количество типов заданий** |
| З1, З2, З3,З4 | 1 | В | 20 |
| У1,У2,У3 | 2 | П,В | 1 |

1. **Структура вариантов оценочных средств**
   1. **Содержание вариантов вопросов теоретического задания**

**Зачет №1 (2 курс, 3 семестр)**

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

**Вопросы теста**

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

**а. ловкостью,** б. гибкостью, в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника, **б. перегрузкам организма,** в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

а. трех игроков, б. четырех игроков, **в. пяти игроков**

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

а. локтевой, лучезапястный суставы, **б. плечевой, локтевой суставы**

в. лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:

**а. гандбол,** б. лапта, в. салочки

6. Динамическая сила необходима при:

а. толкании ядра, **б. гимнастике**, в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

а. 5 м, б. 7м, **в. 6,25 м**

8. Наиболее опасным для жизни является …… перелом.

а. открытый, **б. закрытый с вывихом,** в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

а. пятнадцати дней, б. десяти дней, в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. углеводы, б. жиры, в. белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

а. Египет, б. Рим, **в. Греция**

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

а. стрельба, **б. баскетбол,** в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

а. керлинге,

**б. художественной гимнастике**, в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

а. артериальное**, б. венозное**, в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

**а. хоккей с мячом,** б. сноуборд, в. керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

**а. сердца, легких**, б. памяти, в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

а. плавание

б. бег в мешках

**в. баскетбол**

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

а. засчитывается, б. не засчитывается

**в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке**

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

**а. гимнастика**, б. керлинг, в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

а. ваттах, **б. калориях**, в. Углеводах.

**8. Система оценки решения задач, ответов на вопросы, выполнения заданий**

За правильный ответ на вопросы или верное решение задачи выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы или неверное решение задачи выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

При 70% и более правильных ответов задание считается выполненным, при этом в ведомость (оценочный/аттестационный лист) выставляется положительная оценка (1).

В случае менее 70% правильных ответов контрольное задание считается не выполненным, при этом в ведомость (оценочный/аттестационный лист) выставляется отрицательная оценка (0).

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент за выполнение тестового задания – 20 баллов, минимальное –12 балла.

Таким образом, при наборе определенной суммы баллов обучающемуся выставляются следующие оценки по пятибалльной шкале:

12 и ниже баллов – «неудовлетворительно»;

13-14 баллов - «удовлетворительно»;

15-17 баллов - «хорошо»;

18 - 20 баллов – «отлично». тест выполнен – менее 49 % правильных ответов

**9 Трудоемкость**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Трудоемкость выполнения/ решения, мин. (час.) теоретического задания (теста) для зачета** | **Количество задач/ вопросов по типам** | | | | |
| **В** | **П** | **А** | **С** | **О** |
| **1** | **-** | **-** | **-** |  |
| Одной (го) задачи/ вопроса | 1,1 | - | - | - | - |
| Всего задания | 20 | - | - | - | - |
| 20 мин. | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Трудоемкость выполнения/ решения, мин. (час.) практического задания для зачета** | **Количество задач/ вопросов по типам** | | | | |
| **В** | **П** | **А** | **С** | **О** |
|  | **1** |  |  |  |
| Одной (го) задачи/ вопроса |  | 15 | - | - | - |
| Всего задания |  | 15 | - | - | - |
| 15 мин. | | | | |

**10 Перечень используемых нормативных документов**

10.1 Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по профессии

|  |
| --- |
| 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи |

10.2 Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 14 июня 2013 г. N 464.

10.3Устав ГБПОУ ИО «АПЭТ».

10.4 Образовательная программа среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих по специальности

|  |
| --- |
| 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи |

10.5 Положение о текущем контроле и промежуточной аттестации результатов освоения образовательной программы, среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена по специальности

**11. Рекомендуемая литература для разработки оценочных средств и подготовке обучающихся к аттестации**

**Основные источники:**

1.Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 c. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // ЭБС IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 01.11.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования –М.: Издательский центр «Академия», 2014.-272с

**Дополнительные источники:**

1. Аэробика- идеальная фигура: методические рекомендации/ Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендатов.- Тамбов : Изд-во Тамб. гос техн. Ун-та,2008-44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации.- Владивосток: Изд-во МГУ им. Адм. Г.И. Невельского, 2009.- 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся учебных заведений: методические рекомендации.- Мичуринск: Изд-во МичГАУ,2008.- 66 с.
4. Жмулин А.В., Масягина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых- Федеральных государственных образовательных стандартов (Текст)- М.Ж издательство «Прометей» МПГУ-2010 стр.11-13

**12 Перечень тем, проверяемых при аттестации, используемый для подготовки студентов:**

Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.

Раздел: Лёгкая атлетика

Раздел: Баскетбол

Раздел: Волейбол

|  |
| --- |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Б |
| СПЕЦИФИКАЦИЯ ЗАЧЕТНЫХ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ |
| по учебной дисциплине |
| **Физическая культура** |
|  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Назначение ОС:** | | | спецификацией устанавливаются требования | | |
| к содержанию и оформлению вариантов оценочного средства. | | | | | |
| **Зачетное задание** | | | | входит в состав фонда оценочных | |
| средств и предназначено | | для **промежуточной аттестации** | | | оценки знаний и |
| умений аттестуемых, соответствующих основным показателям оценки результатов подготовки по программе учебной дисциплины | | | | | |
| *Физическая культура* | | | | | |
|  |  | | | | |
| образовательной программы СПО по специальности | | | | | |
| 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. **Контингент аттестуемых:** | | обучающиеся | *очной формы* |
| государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Иркутской области «Ангарский промышленно – экономический техникум». | | | |
|  | | | |
| 1. **Условия аттестации:** | аттестация проводится в форме письменного | | |
| теста по теоретическим вопросам и выполнения практических заданий, сдачи учебных нормативов в течение семестра, по изучаемым разделам.  Раздел 5 Лыжная подготовка  Раздел 6 Атлетическая гимнастика  Раздел 7 Лёгкая атлетика  Тема. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места  Тема. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега | | | |
| 1. **Используемое оборудование, оснащение:** | | |  |
| Для выполнения теоретического задания необходимы следующие | | | |
| материалы: двойной тетрадный листок с печатью образовательной организации и | | | |
| ручку. Для выполнения практического задания необходимо спортивное оборудование в соответствии с видом. | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Время аттестации (мин. / час.) :** |  |
| подготовка | 5 мин. |
| выполнение теоретического задания | 20 мин. |
| выполнение практического задания | в зависимости от норматива |
|  | 20 мин. |
| всего | 45 мин. |

**6.2. Время на подготовку и выполнение:**

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

выполнение практического задания 15 мин

оформление и сдача 5 мин.;

всего 45 мин.

**6**. **План** оценочного средства (соотношение контрольных задач/вопросов с содержанием учебного материала в контексте характера действий аттестуемых) для зачета

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование объектов контроля** | **Уровень усвоения** | **Литера категории действия** | **Количество типов заданий** |
| З1, З2,З3,З4 | 1 | В | 20 |
| У1,У2,У3 | 2 | П,В | 1 |

1. **Структура вариантов оценочных средств**
   1. **Содержание вариантов вопросов теоретического задания**

**Зачет №2 (2 курс, 4 семестр)**

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

**Вопросы теста**

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

а. быстротой, б. гибкостью, **в. силовой выносливостью**

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

**а. сердца, легких**, б. памяти, в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

**а. мяч засчитан**, б. мяч не засчитан, в. пере- подача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на:

а. голеностопе, коленном суставе, б. бедре, стопе, **в. голени**

5. К спортивным играм относятся:

а. плавание, б. бег в мешках, **в. баскетбол**

6. Скоростная выносливость необходима занятиях:

а. боксом ,б. стайерским бегом, **в. баскетболом**

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

а. окунуть пострадавшего в холодную воду,

**б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце,** в. поместить пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

а. Лейк -Плесид

б. Солт-Лейк-Сити

в. Пекине

9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:

а. 30 км**, б. 20км,** в. 12 км

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

а. ваттах, **б. калориях**, в. углеводах

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

**а. 776 г.до н.э,** б. 876 г..до н.э, в. 976 г. до н.э.

12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

а. бокс, **б. гимнастика**, в. керлинг

13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

а. батут, б. гимнастика, в. керлинг

14. Под физической культурой понимается

**а. выполнение физических упражнений**, б. ведение здорового образа жизни, в. наличие спортивных сооружений

15. Кровь возвращается к сердцу по:

а. артериям, б. капиллярам, **в. венам**

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

а. Хуан Антонио Самаранчу**, б. Пьеру Де Кубертену**, в. Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а**. от 40 до 80 уд\мин**, б. от 90 до 100 уд\мин, в. от 30 до 70 уд\мин

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

**а. 400 м**, б. 600 м, в. 300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а. 600 г**, б. 700 г**, в. 800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

**а. 243 см**, б. 220 см, в. 263 см

**8. Система оценки решения задач, ответов на вопросы, выполнения заданий**

За правильный ответ на вопросы или верное решение задачи выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы или неверное решение задачи выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

При 70% и более правильных ответов задание считается выполненным, при этом в ведомость (оценочный/аттестационный лист) выставляется положительная оценка (1).

В случае менее 70% правильных ответов контрольное задание считается не выполненным, при этом в ведомость (оценочный/аттестационный лист) выставляется отрицательная оценка (0).

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент за выполнение тестового задания – 20 баллов, минимальное –12 балла.

Таким образом, при наборе определенной суммы баллов обучающемуся выставляются следующие оценки по пятибалльной шкале:

12 и ниже баллов – «неудовлетворительно»;

13-14 баллов - «удовлетворительно»;

15-17 баллов - «хорошо»;

18 - 20 баллов – «отлично»

**9 Трудоемкость**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Трудоемкость выполнения/ решения, мин. (час.) теоретического задания (теста) для зачета** | **Количество задач/ вопросов по типам** | | | | |
| **В** | **П** | **А** | **С** | **О** |
| **1** | **-** | **-** | **-** |  |
| Одной (го) задачи/ вопроса | 1,1 | - | - | - | - |
| Всего задания | 20 | - | - | - | - |
| 20 мин. | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Трудоемкость выполнения/ решения, мин. (час.) практического задания для зачета** | **Количество задач/ вопросов по типам** | | | | |
| **В** | **П** | **А** | **С** | **О** |
|  | **1** |  |  |  |
| Одной (го) задачи/ вопроса |  | 15 | - | - | - |
| Всего задания |  | 15 | - | - | - |
| 15 мин. | | | | |

**10 Перечень используемых нормативных документов**

10.1 Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по профессии

|  |
| --- |
| 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи |

10.2 Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 14 июня 2013 г. N 464.

10.3Устав ГБПОУ ИО «АПЭТ».

10.4 Образовательная программа среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих по специальности

|  |
| --- |
| 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи |

10.5 Положение о текущем контроле и промежуточной аттестации результатов освоения образовательной программы, среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена по специальности

**11. Рекомендуемая литература для разработки оценочных средств и подготовке обучающихся к аттестации**

**Основные источники:**

1.Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 c. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // ЭБС IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 01.11.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования –М.: Издательский центр «Академия», 2014.-272с

**Дополнительные источники:**

1. Аэробика- идеальная фигура: методические рекомендации/ Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендатов.- Тамбов : Изд-во Тамб. гос техн. Ун-та,2008-44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации.- Владивосток: Изд-во МГУ им. Адм. Г.И. Невельского, 2009.- 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся учебных заведений: методические рекомендации.- Мичуринск: Изд-во МичГАУ,2008.- 66 с.
4. Жмулин А.В., Масягина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых- Федеральных государственных образовательных стандартов (Текст)- М.Ж издательство «Прометей» МПГУ-2010 стр.11-13

**12 Перечень тем, проверяемых при аттестации, используемый для подготовки студентов:**

Раздел: Лыжная подготовка

Тема 5.1 Атлетическая гимнастика

Раздел: Лёгкая атлетика

|  |
| --- |
| ПРИЛОЖЕНИЕ В |
| СПЕЦИФИКАЦИЯ ЗАЧЕТНЫХ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ |
| по учебной дисциплине |
| **Физическая культура** |
|  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Назначение ОС:** | | | спецификацией устанавливаются требования | | |
| к содержанию и оформлению вариантов оценочного средства. | | | | | |
| **Зачетное задание** | | | | входит в состав фонда оценочных | |
| средств и предназначено | | для **промежуточной аттестации** | | | оценки знаний и |
| умений аттестуемых, соответствующих основным показателям оценки результатов подготовки по программе учебной дисциплины | | | | | |
| *Физическая культура* | | | | | |
|  |  | | | | |
| образовательной программы СПО по специальности | | | | | |
| 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. **Контингент аттестуемых:** | | обучающиеся | *очной формы* |
| государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Иркутской области «Ангарский промышленно – экономический техникум». | | | |
|  | | | |
| 1. **Условия аттестации:** | аттестация проводится в форме письменного | | |
| теста по теоретическим вопросам и выполнения практических заданий, сдачи учебных нормативов в течение семестра, по изучаемым разделам.  Раздел 2 Лёгкая атлетика  Тема: Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места  Тема: Бег на длинные дистанции  Тема: Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега  Раздел 3 Мини футбол  Тема Техника выполнения ведения мяча, передачи мяча  Тема Техника выполнения приема мяча. Удары по воротам | | | |
| 1. **Используемое оборудование, оснащение:** | | |  |
| Для выполнения теоретического задания необходимы следующие | | | |
| материалы: двойной тетрадный листок с печатью образовательной организации и | | | |
| ручку. Для выполнения практического задания необходимо спортивное оборудование в соответствии с видом. | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Время аттестации (мин. / час.) :** |  |
| подготовка | 5 мин. |
| выполнение теоретического задания | 20 мин. |
| выполнение практического задания | в зависимости от норматива |
|  | 20 мин. |
| всего | 45 мин. |

**6.2. Время на подготовку и выполнение:**

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

выполнение практического задания 15 мин

оформление и сдача 5 мин.;

всего 45 мин.

**6**. **План** оценочного средства (соотношение контрольных задач/вопросов с содержанием учебного материала в контексте характера действий аттестуемых) для зачета

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование объектов контроля** | **Уровень усвоения** | **Литера категории действия** | **Количество типов заданий** |
| З1, З2,З3,З4 | 1 | В | 20 |
| У1,У2,У3 | 2 | П,В | 1 |

1. **Структура вариантов оценочных средств**

**7.1 Содержание вариантов вопросов теоретического задания**

**Зачет №3 (3 курс, 5 семестр)**

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

**Вопросы теста**

1. Под физической культурой понимается:

**а. выполнение физических упражнений**, б. ведение здорового образа жизни, в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

**а. от 40 до 80 уд\мин**

б. от 90 до 100 уд \мин

в. от 30 до 70 уд \мин

3. Олимпийский флаг имеет……. Цвет.

а. красный, б. синий, **в. белый**

4. Следует прекратить прием пищи за …….. до тренировки.

а. за 4 часа, б. за 30 мин, **в. за 2 часа**

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

а. 20 х 12 м, б. 28 х 15 м, **в. 26 х 14 м**

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:

**а. 400 м**, б. 600 м, в. 300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а. 600 г**, б. 700 г**, в. 800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

**а. 243 м**, б. 220 м, в. 263 м

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в …. году.

а. 1960 г**, б. 1980 г**, в. 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала …….. золотых медалей.

а. 22, б. 5, в. 30

11. В баскетболе играют ….. периодов и …. минут.

а. 2х15 мин, **б. 4х10 мин**, в. 3х30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

а. 3-5 мин, б. 5-7 мин, в. 15-20 мин

13. Прием анаболических препаратов …… естественное развитие организма.

**а. нарушает**

б. стимулирует

в. ускоряет

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

а. затылком, ягодицами, пятками, б. затылком, спиной, пятками

**в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками**

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а. двойной длине стадиона, б. 200 м, **в. одной стадии**

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

**а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них,**

б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамкой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

**а. беге на 100 м**, б. беге на 1000 м, в. в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

**а. красный, синий, желтый, зеленый, черный**

б. зеленый, черный, красный, синий, желтый

в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

**а. 500-600 г,** б. 100-200 г, в. 900-950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

**а. звучит свисток, игра останавливается**, б. игра продолжается,

в. игрок удаляется.

**8. Система оценки решения задач, ответов на вопросы, выполнения заданий**

За правильный ответ на вопросы или верное решение задачи выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы или неверное решение задачи выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

При 70% и более правильных ответов задание считается выполненным, при этом в ведомость (оценочный/аттестационный лист) выставляется положительная оценка (1).

В случае менее 70% правильных ответов контрольное задание считается не выполненным, при этом в ведомость (оценочный/аттестационный лист) выставляется отрицательная оценка (0).

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент за выполнение тестового задания – 20 баллов, минимальное –12 балла.

Таким образом, при наборе определенной суммы баллов обучающемуся выставляются следующие оценки по пятибалльной шкале:

12 и ниже баллов – «неудовлетворительно»;

13-14 баллов - «удовлетворительно»;

15-17 баллов - «хорошо»;

18 - 20 баллов – «отлично». тест выполнен – менее 49 % правильных ответов

**9 Трудоемкость**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Трудоемкость выполнения/ решения, мин. (час.) теоретического задания (теста) для зачета** | **Количество задач/ вопросов по типам** | | | | |
| **В** | **П** | **А** | **С** | **О** |
| **1** | **-** | **-** | **-** |  |
| Одной (го) задачи/ вопроса | 1,1 | - | - | - | - |
| Всего задания | 20 | - | - | - | - |
| 20 мин. | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Трудоемкость выполнения/ решения, мин. (час.) практического задания для зачета** | **Количество задач/ вопросов по типам** | | | | |
| **В** | **П** | **А** | **С** | **О** |
|  | **1** |  |  |  |
| Одной (го) задачи/ вопроса |  | 15 | - | - | - |
| Всего задания |  | 15 | - | - | - |
| 15 мин. | | | | |

**10 Перечень используемых нормативных документов**

10.1 Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по профессии

|  |
| --- |
| 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи |

10.2 Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 14 июня 2013 г. N 464.

10.3Устав ГБПОУ ИО «АПЭТ».

10.4 Образовательная программа среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих по специальности

|  |
| --- |
| 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи |

10.5 Положение о текущем контроле и промежуточной аттестации результатов освоения образовательной программы, среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена по специальности

**11. Рекомендуемая литература для разработки оценочных средств и подготовке обучающихся к аттестации**

**Основные источники:**

1.Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 c. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // ЭБС IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 01.11.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования –М.: Издательский центр «Академия», 2014.-272с

**Дополнительные источники:**

1. Аэробика- идеальная фигура: методические рекомендации/ Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендатов.- Тамбов : Изд-во Тамб. гос техн. Ун-та,2008-44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации.- Владивосток: Изд-во МГУ им. Адм. Г.И. Невельского, 2009.- 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся учебных заведений: методические рекомендации.- Мичуринск: Изд-во МичГАУ,2008.- 66 с.
4. Жмулин А.В., Масягина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых- Федеральных государственных образовательных стандартов (Текст)- М.Ж издательство «Прометей» МПГУ-2010 стр.11-13

**12 Перечень тем, проверяемых при аттестации, используемый для подготовки студентов:**

Раздел: Лёгкая атлетика

Раздел: Мини футбол

|  |
| --- |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Г |
| СПЕЦИФИКАЦИЯ ЗАЧЕТНЫХ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ |
| по учебной дисциплине |
| **Физическая культура** |
|  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Назначение ОС:** | | | спецификацией устанавливаются требования | | |
| к содержанию и оформлению вариантов оценочного средства. | | | | | |
| **Зачетное задание** | | | | входит в состав фонда оценочных | |
| средств и предназначено | | для **промежуточной аттестации** | | | оценки знаний и |
| умений аттестуемых, соответствующих основным показателям оценки результатов подготовки по программе учебной дисциплины | | | | | |
| *Физическая культура* | | | | | |
|  |  | | | | |
| образовательной программы СПО по специальности | | | | | |
| 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. **Контингент аттестуемых:** | | обучающиеся | *очной формы* |
| государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Иркутской области «Ангарский промышленно – экономический техникум». | | | |
|  | | | |
| 1. **Условия аттестации:** | аттестация проводится в форме письменного | | |
| теста по теоретическим вопросам и выполнения практических заданий, сдачи учебных нормативов в течение семестра, по изучаемым разделам.  Раздел 4 Гимнастика  Раздел 5 Общая физическая подготовка  Раздел 6 Настольный теннис  Раздел 7 Лёгкая атлетика  Тема: Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места  Тема 2.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов | | | |
| 1. **Используемое оборудование, оснащение:** | | |  |
| Для выполнения теоретического задания необходимы следующие | | | |
| материалы: двойной тетрадный листок с печатью образовательной организации и | | | |
| ручку. Для выполнения практического задания необходимо спортивное оборудование в соответствии с видом. | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Время аттестации (мин. / час.) :** |  |
| подготовка | 5 мин. |
| выполнение теоретического задания | 20 мин. |
| выполнение практического задания | в зависимости от норматива |
|  | 20 мин. |
| всего | 45 мин. |

**6.2. Время на подготовку и выполнение:**

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

выполнение практического задания 15 мин

оформление и сдача 5 мин.;

всего 45 мин.

**6**. **План** оценочного средства (соотношение контрольных задач/вопросов с содержанием учебного материала в контексте характера действий аттестуемых) для зачета

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование объектов контроля** | **Уровень усвоения** | **Литера категории действия** | **Количество типов заданий** |
| З1, З2,З3,З4 | 1 | В | 20 |
| У1,У2,У3 | 2 | П,В | 1 |

1. **Структура вариантов оценочных средств**

**7.1 Содержание вариантов вопросов теоретического задания**

**Зачет №4 (3 курс, 6 семестр)**

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

**Вопросы теста**

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

**а. быстрота,** б. гибкость, в. силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

а. сколиозу, б. головной боли**, в. плоскостопию**

3. При переломе предплечья фиксируется:

а. локтевой, лучезапястный сустав**, б. плечевой, локтевой сустав**

в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:

**а. рывке штанги, б. спринтерском беге, в. гимнастике**

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:

а. наложить шину, **б. наложить шину и повязку,** в. наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

**а. спринтерский бег**, б. стайерский бег, в. плавание

7. В спортивной гимнастике применяется:

а. булава, б. скакалка, **в. кольца**

8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 40 до 80 уд\мин, б. от 90 до 100 уд\мин, в. от 30 до 70 уд\мин

9. Темный цвет крови бывает при …… кровотечении.

а. артериальном**, б. венозном**, в. капиллярном

10. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника, б. перегрузкам организма,

в. потере подвижности

11. При переломе плеча шиной фиксируют:

а. локтевой, лучезапястный суставы**, б. плечевой, локтевой суставы**,

в. лучезапястный, локтевой суставы

12. Динамическая сила необходима при:

а. беге, б. толкании ядра, в. гимнастике

13. Наиболее опасным для жизни переломом является……перелом.

а. закрытый, б. открытый, **в. закрытый с вывихом**

14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

**а. белки, б. жиры, в. углеводы**

15. Мужчины не принимают участие в:

а. спортивной гимнастике, б. керлинге, **в. художественной гимнастике**

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких, б. памяти, в. зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

а. быстрота, б. гибкость, **в. силовая выносливость**

18. Скоростная выносливость необходима в:

а. боксе, б. стайерском беге, **в. баскетболе**

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

а. бокс, **б. гимнастика**, в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

а. батут, б. гимнастика, в. керлинг

**8. Система оценки решения задач, ответов на вопросы, выполнения заданий**

За правильный ответ на вопросы или верное решение задачи выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы или неверное решение задачи выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

При 70% и более правильных ответов задание считается выполненным, при этом в ведомость (оценочный/аттестационный лист) выставляется положительная оценка (1).

В случае менее 70% правильных ответов контрольное задание считается не выполненным, при этом в ведомость (оценочный/аттестационный лист) выставляется отрицательная оценка (0).

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент за выполнение тестового задания – 20 баллов, минимальное –12 балла.

Таким образом, при наборе определенной суммы баллов обучающемуся выставляются следующие оценки по пятибалльной шкале:

12 и ниже баллов – «неудовлетворительно»;

13-14 баллов - «удовлетворительно»;

15-17 баллов - «хорошо»;

18 - 20 баллов – «отлично».

**9 Трудоемкость**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Трудоемкость выполнения/ решения, мин. (час.) теоретического задания (теста) для зачета** | **Количество задач/ вопросов по типам** | | | | |
| **В** | **П** | **А** | **С** | **О** |
| **1** | **-** | **-** | **-** |  |
| Одной (го) задачи/ вопроса | 1,1 | - | - | - | - |
| Всего задания | 20 | - | - | - | - |
| 20 мин. | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Трудоемкость выполнения/ решения, мин. (час.) практического задания для зачета** | **Количество задач/ вопросов по типам** | | | | |
| **В** | **П** | **А** | **С** | **О** |
|  | **1** |  |  |  |
| Одной (го) задачи/ вопроса |  | 15 | - | - | - |
| Всего задания |  | 15 | - | - | - |
| 15 мин. | | | | |

**10 Перечень используемых нормативных документов**

10.1 Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по профессии

|  |
| --- |
| 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи |

10.2 Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 14 июня 2013 г. N 464.

10.3Устав ГБПОУ ИО «АПЭТ».

10.4 Образовательная программа среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих по специальности

|  |
| --- |
| 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи |

10.5 Положение о текущем контроле и промежуточной аттестации результатов освоения образовательной программы, среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена по специальности

**11. Рекомендуемая литература для разработки оценочных средств и подготовке обучающихся к аттестации**

**Основные источники:**

1.Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 c. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // ЭБС IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 01.11.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования –М.: Издательский центр «Академия», 2014.-272с

**Дополнительные источники:**

1. Аэробика- идеальная фигура: методические рекомендации/ Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендатов.- Тамбов : Изд-во Тамб. гос техн. Ун-та,2008-44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации.- Владивосток: Изд-во МГУ им. Адм. Г.И. Невельского, 2009.- 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся учебных заведений: методические рекомендации.- Мичуринск: Изд-во МичГАУ,2008.- 66 с.
4. Жмулин А.В., Масягина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых- Федеральных государственных образовательных стандартов (Текст)- М.Ж издательство «Прометей» МПГУ-2010 стр.11-13

**12 Перечень тем, проверяемых при аттестации, используемый для подготовки студентов:**

Раздел Гимнастика

Раздел: Общая физическая подготовка

Раздел Настольный теннис

Раздел: Лёгкая атлетика

|  |
| --- |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Д |
| СПЕЦИФИКАЦИЯ ЗАЧЕТНЫХ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ |
| по учебной дисциплине |
| **Физическая культура** |
|  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Назначение ОС:** | | | спецификацией устанавливаются требования | | |
| к содержанию и оформлению вариантов оценочного средства. | | | | | |
| **Зачетное задание** | | | | входит в состав фонда оценочных | |
| средств и предназначено | | для **промежуточной аттестации** | | | оценки знаний и |
| умений аттестуемых, соответствующих основным показателям оценки результатов подготовки по программе учебной дисциплины | | | | | |
| *Физическая культура* | | | | | |
|  |  | | | | |
| образовательной программы СПО по специальности | | | | | |
| 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. **Контингент аттестуемых:** | | обучающиеся | *очной формы* |
| государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Иркутской области «Ангарский промышленно – экономический техникум». | | | |
|  | | | |
| 1. **Условия аттестации:** | аттестация проводится в форме письменного | | |
| теста по теоретическим вопросам и выполнения практических заданий, сдачи учебных нормативов в течение семестра, по изучаемым разделам.  Раздел 2.Лёгкая атлетика  Тема. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места  Тема Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с места, метание снарядов  Раздел 3. Волейбол  Тема Совершенствование техники владения волейбольным мячом | | | |
| 1. **Используемое оборудование, оснащение:** | | |  |
| Для выполнения теоретического задания необходимы следующие | | | |
| материалы: двойной тетрадный листок с печатью образовательной организации и | | | |
| ручку. Для выполнения практического задания необходимо спортивное оборудование в соответствии с видом. | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Время аттестации (мин. / час.) :** |  |
| подготовка | 5 мин. |
| выполнение теоретического задания | 20 мин. |
| выполнение практического задания | в зависимости от норматива |
|  | 20 мин. |
| всего | 45 мин. |

**6.2. Время на подготовку и выполнение:**

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

выполнение практического задания 15 мин

оформление и сдача 5 мин.;

всего 45 мин.

**6**. **План** оценочного средства (соотношение контрольных задач/вопросов с содержанием учебного материала в контексте характера действий аттестуемых) для зачета

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование объектов контроля** | **Уровень усвоения** | **Литера категории действия** | **Количество типов заданий** |
| З1, З2,З3,З4 | 1 | В | 20 |
| У1,У2,У3 | 2 | П,В | 1 |

**7 Структура вариантов оценочных средств**

**7.1 Содержание вариантов вопросов теоретического задания**

**Зачет №5 (4 курс, 7 семестр)**

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

**Вопросы теста**

1. Под физической культурой понимается:

а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;

б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;

**в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.**

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

а — спорт; б — система физического воспитания; **в — физическая культура.**

3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

**а — общей физической подготовкой;**

б — специальной физической подготовкой;

в — гармонической физической подготовкой;

г — прикладной физической подготовкой.

4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

а — развитие;

б — закаленность;

**в — тренированность;**

г — подготовленность.

5. К показателям физической подготовленности относятся:

**а — сила, быстрота, выносливость;**

б — рост, вес, окружность грудной клетки;

в — артериальное давление, пульс;

г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

6. 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.

7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

а — Рим;

б — Китай;

**в — Греция;**

г — Египет.

8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

**а — в Олимпии;**

б — в Спарте;

в — в Афинах.

9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

а — они имели мировую известность;

б — в них принимали участие атлеты со всего мира;

**в — в период проведения игр прекращались войны;**

г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

а — 5 лет;

**б — 4 года;**

в — 2 года;

г — 3 года.

11. Зимние игры проводятся:

а — в зависимости от решения МОК;

**б — в третий год празднуемой Олимпиады;**

в — в течении последнего года празднуемой Олимпиады;

г — в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;

б — регулярное обращение к врачу;

**в — физическую и интеллектуальную активность;**

г — рациональное питание и закаливание.

13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

**а — образ жизни;**

б — наследственность;

в — климат.

14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

а — ожог;

**б — тепловой удар;**

в — перегревание;

г — солнечный удар.

15. Основными источниками энергии для организма являются:

а — белки и минеральные вещества;

**б — углеводы и жиры;**

в — жиры и витамины;

г — углеводы и белки.

16. Рациональное питание обеспечивает:

а — правильный рост и формирование организма;

б — сохранение здоровья;

**в — высокую работоспособность и продление жизни;**

**г — все перечисленное.**

17. Физическая работоспособность — это:

а — способность человека быстро выполнять работу;

б — способность разные по структуре типы работ;

в — способность к быстрому восстановлению после работы;

**г — способность выполнять большой объем работы.**

18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

а — фагоцитарной устойчивостью;

б — бактерицидной устойчивостью;

в — специфической устойчивостью;

**г — не специфической устойчивостью.**

19. Что понимается под закаливанием:

а — посещение бани, сауны;

**б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;**

в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

г — укрепление здоровья.

20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

а — самочувствие, аппетит, работоспособность;

**б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;**

в — нарушение режима, наличие болевых ощущений

**8. Система оценки решения задач, ответов на вопросы, выполнения заданий**

За правильный ответ на вопросы или верное решение задачи выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы или неверное решение задачи выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

При 70% и более правильных ответов задание считается выполненным, при этом в ведомость (оценочный/аттестационный лист) выставляется положительная оценка (1).

В случае менее 70% правильных ответов контрольное задание считается не выполненным, при этом в ведомость (оценочный/аттестационный лист) выставляется отрицательная оценка (0).

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент за выполнение тестового задания – 20 баллов, минимальное –12 балла.

Таким образом, при наборе определенной суммы баллов обучающемуся выставляются следующие оценки по пятибалльной шкале:

12 и ниже баллов – «неудовлетворительно»;

13-14 баллов - «удовлетворительно»;

15-17 баллов - «хорошо»;

18 - 20 баллов – «отлично». тест выполнен – менее 49 % правильных ответов

**9 Трудоемкость**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Трудоемкость выполнения/ решения, мин. (час.) теоретического задания (теста) для зачета** | **Количество задач/ вопросов по типам** | | | | |
| **В** | **П** | **А** | **С** | **О** |
| **1** | **-** | **-** | **-** |  |
| Одной (го) задачи/ вопроса | 1,1 | - | - | - | - |
| Всего задания | 20 | - | - | - | - |
| 20 мин. | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Трудоемкость выполнения/ решения, мин. (час.) практического задания для зачета** | **Количество задач/ вопросов по типам** | | | | |
| **В** | **П** | **А** | **С** | **О** |
|  | **1** |  |  |  |
| Одной (го) задачи/ вопроса |  | 15 | - | - | - |
| Всего задания |  | 15 | - | - | - |
| 15 мин. | | | | |

**10 Перечень используемых нормативных документов**

10.1 Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по профессии

|  |
| --- |
| 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи |

10.2 Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 14 июня 2013 г. N 464.

10.3Устав ГБПОУ ИО «АПЭТ».

10.4 Образовательная программа среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих по специальности

|  |
| --- |
| 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи |

10.5 Положение о текущем контроле и промежуточной аттестации результатов освоения образовательной программы, среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена по специальности

**11. Рекомендуемая литература для разработки оценочных средств и подготовке обучающихся к аттестации**

**Основные источники:**

1.Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 c. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // ЭБС IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 01.11.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования –М.: Издательский центр «Академия», 2014.-272с

**Дополнительные источники:**

1. Аэробика- идеальная фигура: методические рекомендации/ Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендатов.- Тамбов : Изд-во Тамб. гос техн. Ун-та,2008-44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации.- Владивосток: Изд-во МГУ им. Адм. Г.И. Невельского, 2009.- 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся учебных заведений: методические рекомендации.- Мичуринск: Изд-во МичГАУ,2008.- 66 с.
4. Жмулин А.В., Масягина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых- Федеральных государственных образовательных стандартов (Текст)- М.Ж издательство «Прометей» МПГУ-2010 стр.11-13

**12 Перечень тем, проверяемых при аттестации, используемый для подготовки студентов:**

Раздел: Лёгкая атлетика

Раздел: Волейбол

|  |
| --- |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Е |
| СПЕЦИФИКАЦИЯ ЗАЧЕТНЫХ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ |
| по учебной дисциплине |
| **Физическая культура** |
|  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Назначение ОС:** | | | спецификацией устанавливаются требования | | |
| к содержанию и оформлению вариантов оценочного средства. | | | | | |
| **Зачетное задание** | | | | входит в состав фонда оценочных | |
| средств и предназначено | | для **промежуточной аттестации** | | | оценки знаний и |
| умений аттестуемых, соответствующих основным показателям оценки результатов подготовки по программе учебной дисциплины | | | | | |
| *Физическая культура* | | | | | |
|  |  | | | | |
| образовательной программы СПО ПССЗ по специальности | | | | | |
| 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. **Контингент аттестуемых:** | | обучающиеся | *очной формы* |
| государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Иркутской области «Ангарский промышленно – экономический техникум». | | | |
|  | | | |
| 1. **Условия аттестации:** | аттестация проводится в форме письменного | | |
| теста по теоретическим вопросам и выполнения практических заданий, сдачи учебных нормативов в течение семестра, по изучаемым разделам.  Раздел 4 Профессионально-прикладная физическая подготовка | | | |
| 1. **Используемое оборудование, оснащение:** | | |  |
| Для выполнения теоретического задания необходимы следующие | | | |
| материалы: двойной тетрадный листок с печатью образовательной организации и | | | |
| ручку. Для выполнения практического задания необходимо спортивное оборудование в соответствии с видом. | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Время аттестации (мин. / час.) :** |  |
| подготовка | 5 мин. |
| выполнение теоретического задания | 20 мин. |
| выполнение практического задания | в зависимости от норматива |
|  | 20 мин. |
| всего | 45 мин. |

**6.2. Время на подготовку и выполнение:**

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

выполнение практического задания 15 мин

оформление и сдача 5 мин.;

всего 45 мин.

**6**. **План** оценочного средства (соотношение контрольных задач/вопросов с содержанием учебного материала в контексте характера действий аттестуемых) для зачета

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование объектов контроля** | **Уровень усвоения** | **Литера категории действия** | **Количество типов заданий** |
| З1, З2,З3,З4 | 1 | В | 20 |
| У1,У2,У3 | 2 | П,В | 1 |

**7 Структура вариантов оценочных средств**

**7.1 Содержание вариантов вопросов теоретического задания**

**Дифференцированный зачет №6 (4 курс, 8 семестр)**

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

**Вопросы теста**

1. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;

б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;

**в — все перечисленное.**

2. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается если занимающиеся:

а — переоценивают свои возможности;

**б — следуют указаниям учителя;**

в — владеют навыками выполнения движений;

г — не умеют владеть своими эмоциями.

3. 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 классу;

г — школьного врача.

4. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

**а — антропометрическими показателями;**

б — росто - весовыми показателями, физической подготовленностью;

в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

5. Формирование человеческого организма заканчивается к:

а — 14-15 годам;

б — 17-18 годам;

в — 19-20 годам;

**г — 22-25 годам.**

6. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

а — строго регламентированы;

б — представляют собой игровую деятельность;

в — не ориентированы, на производство материальных ценностей**;**

**г — создают развивающий эффект.**

7. Техникой движений принято называть:

**а — рациональную организацию двигательных действий;**

б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;

в — способ организации движений при выполнении упражнений;

г — способ целесообразного решения двигательной задачи.

8. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов): **а — стойкость;** б — гибкость; в — ловкость; **г — бодрость;** д — выносливость; е — быстрота; ж — сила.

9.Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

а — выносливость;

**б — скоростно-силовые и координационные;**

в — гибкость.

10. Ловкость — это:

**а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;**

б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;

в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

11. Быстрота — это:

**а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;**

б — способность человека быстро набирать скорость;

в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

12. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;

**в — комплекс физических свойств, двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;**

г — эластичность мышц и связок.

13. Сила — это:

а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;

**в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.**

14. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс психофизических свойств человека, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

**б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;**

в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

г — способность сохранять заданные параметры работы.

15. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

**а — величиной их воздействия на организм;**

б — напряжением определенных мышечных групп;

в — временем и количеством повторений двигательных действий;

г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

16. Активный отдых — это:

а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;

**б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;**

в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия, в изменяющихся условиях.

17. Подводящие упражнения применяются:

а — если обучающийся недостаточно физически развит;

**б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;**

в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок;

г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

18. Бег на дальние дистанции относится к:

**а — легкой атлетике;**

б — спортивным играм;

в — спринту;

г — бобслею.

19. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

а — низкий старт;

**б — высокий старт;**

в — вид старта по желанию бегуна.

20. В переводе с греческого «гимнастика» означает:

а — гибкий;

**б — упражняю;**

в — преодолевающий.

**8. Система оценки решения задач, ответов на вопросы, выполнения заданий**

За правильный ответ на вопросы или верное решение задачи выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы или неверное решение задачи выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

При 70% и более правильных ответов задание считается выполненным, при этом в ведомость (оценочный/аттестационный лист) выставляется положительная оценка (1).

В случае менее 70% правильных ответов контрольное задание считается не выполненным, при этом в ведомость (оценочный/аттестационный лист) выставляется отрицательная оценка (0).

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент за выполнение тестового задания – 20 баллов, минимальное –12 балла.

Таким образом, при наборе определенной суммы баллов, обучающемуся выставляются следующие оценки по пятибалльной шкале:

12 и ниже баллов – «неудовлетворительно»;

13-14 баллов - «удовлетворительно»;

15-17 баллов - «хорошо»;

18 - 20 баллов – «отлично»

**9 Трудоемкость**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Трудоемкость выполнения/ решения, мин. (час.) теоретического задания (теста) для зачета** | **Количество задач/ вопросов по типам** | | | | |
| **В** | **П** | **А** | **С** | **О** |
| **1** | **-** | **-** | **-** |  |
| Одной (го) задачи/ вопроса | 1,1 | - | - | - | - |
| Всего задания | 20 | - | - | - | - |
| 20 мин. | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Трудоемкость выполнения/ решения, мин. (час.) практического задания для зачета** | **Количество задач/ вопросов по типам** | | | | |
| **В** | **П** | **А** | **С** | **О** |
|  | **1** |  |  |  |
| Одной (го) задачи/ вопроса |  | 15 | - | - | - |
| Всего задания |  | 15 | - | - | - |
| 15 мин. | | | | |

**10 Перечень используемых нормативных документов**

10.1 Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по профессии

|  |
| --- |
| 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи |

10.2 Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 14 июня 2013 г. N 464.

10.3Устав ГБПОУ ИО «АПЭТ».

10.4 Образовательная программа среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих по специальности

|  |
| --- |
| 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи |

10.5 Положение о текущем контроле и промежуточной аттестации результатов освоения образовательной программы, среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена по специальности

**11. Рекомендуемая литература для разработки оценочных средств и подготовке обучающихся к аттестации**

**Основные источники:**

1.Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 c. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // ЭБС IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 01.11.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования –М.: Издательский центр «Академия», 2014.-272с

**Дополнительные источники:**

1. Аэробика- идеальная фигура: методические рекомендации/ Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендатов.- Тамбов : Изд-во Тамб. гос техн. Ун-та,2008-44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации.- Владивосток: Изд-во МГУ им. Адм. Г.И. Невельского, 2009.- 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся учебных заведений: методические рекомендации.- Мичуринск: Изд-во МичГАУ,2008.- 66 с.
4. Жмулин А.В., Масягина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых- Федеральных государственных образовательных стандартов (Текст)- М.Ж издательство «Прометей» МПГУ-2010 стр.11-13

**12 Перечень тем, проверяемых при аттестации, используемый для подготовки студентов:**

Раздел. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2000 м (мин, сек.) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 3 км. (мин, сек.) | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, сек.) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 4. Прыжки в длину с места (см.) | 190 | 175 | 160 |
| 5. Приседание на одной ноге,  опора о стену (кол-во раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 20 | 10 | 5 |
| 7. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (сек.) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:  - утренней гимнастики  - производственной гимнастики  - релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Примечание**. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики специальностей/профессий профессионального образования.

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | | | |
| **5** | | **4** | | **3** |
| 1. Бег 3000 м (мин, сек.) | 12,30 | | 14,00 | | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.) | 25,50 | | 27,20 | | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | | 52,00 | | б/вр |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о | 10 | | 8 | | 5 |
| стену (кол-во раз на каждой ноге) |  | |  | |  |
| 5. Прыжок в длину с места (см.) | 230 | | 210 | | 190 |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы(м.) | 9,5 | | 7,5 | | 6,5 |
| 7. Силовой тест - подтягивание на высокой | 13 | | 11 | | 8 |
| перекладине (кол-во раз) |  | |  | |  |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 12 | | 9 | | 7 |
| 9. Координационный тест - челночный бег | 7,3 | | 8,0 | | 8,3 |
| 3x10 м (сек.) |  | |  | |  |
| 10. Поднимание ног в висе до касания | 7 | | 5 | | 3 |
| перекладины (кол-во раз) |  | |  | |  |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений: | до 9 | | до 8 | | до 7,5 |
| - утренней гимнастики; |  | |  | |  |
| - производственной гимнастики; |  | |  | |  |
| - релаксационной гимнастики (из 10 баллов) |  |  | |  | |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики специальностей/профессий профессионального образования.

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  30 м  (сек.) | 16 | 4,4 и  выше | 5,1-4,8 | 5,2 и  ниже | 4,8 и  выше | 5,9-5,3 | 6,1 и  ниже |
|  |  | 17 | 4,3 | 5,0-4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9-5,3 | 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10м (сек.) | 16 | 7,3 и  выше | 8,0-7,7 | 8,2 и  ниже | 8,4 и  выше | 9,3-8,7 | 9,7 и  ниже |
|  |
|  |  | 17 | 7,2 | 7,9-7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3-8,7 | 9,6 |
| 3 | Скоростно-  силовые | Прыжки в длину с места (см.) | 16 | 230 и  выше | 195-210 | 180 и  ниже | 210и  выше | 170-190 | 160 и  ниже |
|  |
|  | 17 | 240 | 205-220 | 190 | 210 | 170-190 | 160 |
| 4 | Выносливость | 6- минутный  бег (м.) | 16 | 1500 и  выше | 1300-  1400 | 1100 и  ниже | 1300 и  выше | 1050-  1200 | 900 и  ниже |
|  |
|  |  |  | 17 | 1500 | 1300-1400 | 1100 | 1300 | 1050-1200 | 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя (см.) | 16 | 15 и | 9-12 | 5 и  ниже | 20 и  выше | 12-14 | 7 и  ниже |
|  |  | выше |
|  |  | 17 | 15 | 9-12 | 5 | 20 | 12-14 | 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на  высокой перекладине из  виса, кол-во раз  (юноши),  на низкой перекладине из  виса лежа, количество раз  (девушки) | 16 | 11 и  выше | 8-9 | 4 и  ниже | 18 и  выше | 13-15 | 6 и  ниже |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  | 17 | 12 | 9-10 | 4 | 18 | 1  3-15 |  |

* 1. **Содержание вариантов вопросов практического задания**

*Перечень нормативов, критерии оценки практического задания представлен в таблице 2*

**8 Трудоемкость**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Трудоемкость выполнения/ решения, мин. (час.) теоретического задания (теста) для зачета** | **Количество задач/ вопросов по типам** | | | | |
| **В** | **П** | **А** | **С** | **О** |
| **1** | **1** |  |  |  |
| Одной (го) задачи/ вопроса | 1,5 | - | - | - | - |
| Всего задания | 45 | - | - | - | - |
| 45 мин. | | | | |

**9 Перечень используемых нормативных документов**

9.1 Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности

|  |
| --- |
| 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи |

Таблица 2 - *Перечень нормативов, критерии оценки практического задания*

| **Коды элементов знаний и умений** | **Литера категории действия/ количество контрольных задач/ вопросов в билете** | **Уровень усвоения** | **Вид типового задания** | **Показатели выполнения** | **Критерии оценки** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 курс** | | | | | |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Бег 100 м ( сек.) | 1. Техника пробегания дистанции; 2. Время пробегания; 3. Количество повторений | На оценку 5 – 16,5 с, 4-17.3 с., 3- 18.0 с.,(д) при этом  техника выполнения соблюдена, выполнено не менее 3 повторений 5-13.5с, 4-14.2с, 3-15.2с (ю) |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Прыжки в длину с места | 1.Техника выполнения прыжка в длину с места | На оценку 5-240см, 4-230см, 3-215см,техника прыжка соблюдена(Ю) 5-180см, 4-170см, 3-150см(д) |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Прыжки в длину с разбега | 1.Техника выполнения прыжка в длину с разбега | На оценку 5-3.20см, 4-3.00см, 3-2.80см(д) 5-4.30см, 4-4.10см, 3-3.80см(ю)техника выполнения соблюдена |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Метание гранаты | 1.Техника выполнения метания гранаты  2.Количество повторений | На оценку 5-18м, 4-15м, 3-14м(д) 5-35м, 4-30м, 3-28м(ю) техника выполнения соблюдена. Количество повторений 3 попытки |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Кросс 1000м(ю) 500м(д) | 1.Пробегание дистанции | На оценку 5-3.25с, 4-3.30с, 3-3.35с(ю) 5-2.00с, 4-2.10с,3-2.20с |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Кросс 2000м(д) 3000м(ю) | 1.Пробегание дистанции | На оценку 5-11.30с, 4-12.00с, 3-12.40с(д) 5-13.30с, 4-14.30с, 3-15.00с |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Подтягивание из виса (ю) | 1.Техника выполнения подтягивания из виса | На оценку 5-11р, 4-9р, 3-7р техника выполнения соблюдена |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Сгибание рук в упоре лёжа(д) | На оценку 5-25р, 4-20р, 3-15р |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Штрафной бросок | 1.Техника выполнения  2.Количество попаданий | На оценку 5-5попаданий, 4-4 попадания,3-3 попадания мяча в кольцо, техника выполнения соблюдена |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Прыжки со скакалкой (ю) (д) | 1.Техника выполнения прыжков  2.Количество прыжков | На оценку 5-125р, 4-115р,3-100р (ю) (д) техника выполнения соблюдена |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Двусторонняя игра в баскетбол | 1.Знать и выполнять правила игры в баскетбол | На оценку 5-игра в баскетбол без нарушения правил,4- незначительные нарушения правил игры.,3- постоянные нарушения правил игры, |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Ведение мяча два шага бросок мяча в кольцо | 1.Техника выполнения ведения мяча, броска мяча в кольцо | На оценку 5- Упражнение выполнено без ошибок,4-упражнение выполнено с незначительными ошибками,3-упражнение выполнено с нарушением техники ведения мяча и броска мяча в кольцо |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Верхняя передача мяча в парах через сетку | 1.Техника выполнения передачи мяча  2.Количество передач | На оценку 5-25передач. 4-20 передач, 3-15передачтехника выполнения упражнения соблюдена |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Приём мяча снизу | 1.Техника выполнения передачи мяча | На оценку 5- передача выполнена без ошибок, 4-упражнение выполнено с незначительными нарушениями техники выполнения передачи мяча, 3- |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Подача мяча через сетку | 1.Техника выполнения подачи мяча через сетку  2.Количество подач мяча через сетку | На оценку 5-5подач. 4- 4подачи, 3-3подачи мяча, техника выполнения упражнения соблюдена |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Правила игры в волейбол | 1.Знание правил игры в волейбол | На оценку 5-знание правил без ошибок, 4-неболее двух ошибок, 3-неболее четырёх ошибок |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Поднимание туловища лёжа на спине | 1Техника выполнения упражнения  2.Количество повторений | На оценку 5-30р, 4-25р, 3-20р при выполнении упражнения, техника выполнения соблюдена(д) 5-45р, 4-40р, 3-35р (ю) |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Попеременно-двухшажный ход, Одновременно-одношажный ход, одновременно- безшажный ход, сочетание техники лыжных ходов | 1. Техника выполнения лыжных ходов | На оценку 5-Упражнения выпо правильно без ошибок, 4-незначительные ошибки при выполнении, 3- более трёх ошибок при выполнении |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Бег на лыжах 3км(д) 5км(ю) | 1.Пробегание дистанции | На оценку 5-19.30с, 4-22.00с, 3-23.00с(д) 5-26.30с, 4-28.30с, 3-30.00с(ю) |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Прохождение дистанции 5км(д) 8км(ю) | 1.Прохождение дистанции | На оценку 5-прохождение дистанции без учёта времени, 4- |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Подача, приём мяча ,нападающий удар | 1.Техника выполнения упражнения | На оценку 5-подача,приём выполнены без ошибок,4- подача ,приём выполнены с незначительными ошибками,3-были допущены грубые ошибки |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Строевые упражнения на месте, в движении | 1.Техника выполнения строевых приёмов | На оценку 5- строевые приёмы выполнены без ошибок 4- незначительные ошибки при выполнении строевых приёмов, 3-три и более ошибок при выполнении строевых приёмов |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Комплекс обще-развивающих упражнений без предметов, с предметами | 1.Техника выполнения обще-развивающих упражнений | На оценку 5-комплекс выполнен без замечаний, 4-допущены 2-3 ошибки при выполнении упражнений,, 3- упражнение выполнено с нарушением техники выполнения упражнений |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Опорный прыжок | 1.Техника выполнения опорного прыжка | На оценку 5- прыжок выполнен легко, свободно, без замечаний, 4-допущено 1-2 ошибки при выполнении, 3- допущено 3 и более ошибок |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Поднимание гири 16 кг | 1.Техника выполнения упражнения, 2. Количество раз | На оценку 5-упражнения выполнено легко, свободно, без замечаний,4- 4-допущены 2-3 ошибки при выполнении упражнения, 3- допущено 3 и боле ошибок при выполнении |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Бег 100м | 1. Техника пробегания дистанции; 2. Время пробегания;   3.Количество повторений | На оценку 5 – 16,5 с, 4-17.3 с., 3- 18.0 с., при этом  техника выполнения соблюдена, выполнено не менее 3 повторений |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Прыжки в длину с места | 1.Техника выполнения прыжка в длину с места | На оценку 5-240см, 4-230см, 3-215см,техника прыжка соблюдена(Ю) 5-180см, 4-170см, 3-150см(д) |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Метание гранаты | 1.Техника выполнения метания гранаты  2.Количество повторений | На оценку 5-18м, 4-15м, 3-14м(д) 5-35м, 4-30м, 3-28м (ю) техника выполнения соблюдена. Количество повторений 3 попытки |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Прыжки в длину с места, разбега | 1.Техника выполнения прыжка в длину с разбега | На оценку 5-3.20см, 4-3.00см, 3-2.80см(д) 5-4.30см, 4-4.10см, 3-3.80см (ю)техника выполнения соблюдена |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Кросс 2000м(Д) 3000м (ю) | 1.Пробегание дистанции | На оценку 5-11.30с, 4-12.00с, 3-12.40с(д) 5-13.30с, 4-14.30с, 3-15.00с |
|  |  |  |  | **3- курс** |  |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Бег 100 м ( сек.) | 1.Техника пролегания дистанции;  2.Время пролегания;  3.Количество повторений | На оценку 5 – 16.0с, 4-17.3 с., 3- 18.0 с., при этом  техника выполнения соблюдена, выполнено не менее 3 повторений (д) 5-13.2с,4-14.0с, 3-14.8с |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Прыжки в длину с места | 1.Техника выполнения прыжка в длину с места  2.Результат | На оценку 5-245см, 4-235см, 3-220см,техника прыжка соблюдена(Ю) 5-185см, 4-170см, 3-160см(д) |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Метание гранаты | 1.Техника выполнения метания гранаты  2.Количество повторений | На оценку 5-20м, 4-18м, 3-15м(д) 5-38м, 4-33м, 3-30м(ю) техника выполнения соблюдена. Количество повторений 3 попытки |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Кросс 2000м(Д) 3000м (ю) | 1.Пробегание дистанции | На оценку 5-11.00с, 4-11.50с, 3-12.30с(д) 5-13.00с, 4-14.00с, 3-15.00с |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Кросс 1000м(ю) 500м(д) | 1.Пробегание дистанции | На оценку 5-3.20с, 4-3.25с, 3-3.40с(ю) 5-1.55с, 4-2.05с,3-2.15с |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Подтягивание из виса (ю) | 1.Техника выполнения подтягивания из виса | На оценку 5-12р, 4-10р, 3-8р техника выполнения соблюдена |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Сгибание рук в упоре лёжа(д) | 1.Подтягивание из виса | На оценку 5-28р, 4-22р, 3-17р |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Прыжки со скакалкой (ю) (д) | 1.Техника выполнения прыжков  2.Количество прыжков | На оценку 5-135р, 4-125р,3-115р (ю) (д) техника выполнения соблюдена |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Передача и прием футбольного мяча в парах | 1.Техника выполнения передачи мяча  2.Количество передач | На оценку 5-30передач. 4-25 передач, 3-20передач техника выполнения упражнения соблюдена |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Правила игры в мини футбол | 1.Знание правил игры мини футбол | На оценку 5-знание правил без ошибок, 4-неболее двух ошибок, 3-неболее четырёх ошибок |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Поднимание туловища лёжа на спине | 1Техника выполнения упражнения  2.Количество повторений | На оценку 5-35р, 4-30р, 3-25р при выполнении упражнения, техника выполнения соблюдена(д) 5-45р, 4-40р, 3-35р (ю) |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Правила игры в настольный теннис, учебная игра | 1.Знать правила игры в настольный теннис | На оценку 5-знание правил без ошибок, 4-неболее двух ошибок, 3-неболее четырёх ошибок |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Строевые приёмы на месте, в движении | 1.Техника выполнения строевых приёмов | На оценку 5- строевые приёмы выполнены без ошибок 4- незначительные ошибки при выполнении строевых приёмов, 3-три и более ошибок при выполнении строевых приёмов |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Комплекс обще-развивающих упражнений без предметов, с предметами | 1.Техника выполнения комплекса обще-развивающих упражнений | На оценку 5-комплекс выполнена без замечаний, 4-допущены 2-3 ошибки при выполнении упражнений, 3- упражнение выполнено с нарушением техники выполнения упражнения |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Опорный прыжок | 1.Техника выполнения опорного прыжка | На оценку 5- прыжок выполнен легко. Свободно, без замечаний, 4-допущено 1-2 ошибки при выполнении, 3- допущено 3 и более ошибок |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Поднимание гири 16 кг | 1.Техника выполнения упражнения, 2. Количество подниманий гири 16 кг | На оценку 5-упражнения выполнено легко, свободно, без замечаний,4- 4-допущены 2-3 ошибки при выполнении упражнения, 3- допущено 3 и боле ошибок при выполнении |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Бег 100 м ( сек.) | 1.Техника пробегания дистанции;  2.Время пробегания;  3.Количество повторений | На оценку 5 – 16.0с, 4-17.3 с., 3- 18.0 с., при этом  техника выполнения соблюдена, выполнено не менее 3 повторений (д) 5-13.2с,4-14.0с, 3-14.8с |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Прыжки в длину с места | 1.Техника выполнения прыжка в длину с места  2.Результат | На оценку 5-245см, 4-235см, 3-220см,техника прыжка соблюдена(Ю) 5-185см, 4-170см, 3-160см(д) |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Метание гранаты | 1.Техника выполнения метания гранаты  2.Количество повторений | На оценку 5-20м, 4-18м, 3-15м(д) 5-38м, 4-33м, 3-30м(ю) техника выполнения соблюдена. Количество повторений 3 попытки |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Кросс 2000м(Д) 3000м (ю) | 1.Пробегание дистанции | На оценку 5-11.00с, 4-11.50с, 3-12.30с(д) 5-13.00с, 4-14.00с, 3-15.00с |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Кросс 1000м(ю) 500м(д) | 1.Пробегание дистанции | На оценку 5-3.20с, 4-3.25с, 3-3.40с(ю) 5-1.55с, 4-2.05с,3-2.15с |
|  | 10П,10В |  |  | **4-курс** |  |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Кросс 2000м(Д) 3000м (ю) | 1.Пробегание дистанции | На оценку 5-11.00с, 4-11.50с, 3-12.30с(д) 5-13.00с, 4-14.00с, 3-15.00с |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Кросс 1000м(ю) 500м(д) | 1.Пробегание дистанции | На оценку 5-3.20с, 4-3.25с, 3-3.40с(ю) 5-1.55с, 4-2.05с,3-2.15с |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Подтягивание из виса (ю) | 1.Техника выполнения подтягивания из виса | На оценку 5-15р, 4-12р, 3-10р техника выполнения соблюдена |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Сгибание рук в упоре лёжа(д) | 1.Техника выполнения упражнения  2.Количество повторений | На оценку 5-28р, 4-22р, 3-17р техника выполнения соблюдена |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Поднимание туловища лёжа на спине | 1.Техника выполнения упражнения  2. Количество повторений | На оценку 5-35р, 4-30р, 3-25р при выполнении упражнения, техника выполнения соблюдена(д) 5-45р, 4-40р, 3-35р (ю) |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Обучение технике сгибания рук в упоре лежа от пола | 1.Техника выполнения упражнения  2. Количество повторений | На оценку 5-28р, 4-22р, 3-17р техника выполнения соблюдена |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Правила игры в волейбол | 1.Знание правил игры в волейбол | На оценку 5-знание правил без ошибок, 4-неболее двух ошибок, 3-неболее четырёх ошибок |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Верхняя передача мяча в парах через сетку | 1.Техника выполнения передачи мяча  2.Количество передач | На оценку 5-30передач. 4-25 передач, 3-20передач техника выполнения упражнения соблюдена |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Приём мяча снизу | 1.Техника выполнения приёма мяча снизу | На оценку 5- приём выполнен без ошибок, 4-упражнение выполнено с незначительными нарушениями техники выполнения передачи мяча, 3- |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Подача мяча через сетку | 1.Техника выполнения подачи мяча через сетку  2.Количество подач мяча через сетку | На оценку 5-5подач. 4- 4подачи, 3-3подачи мяча, техника выполнения упражнения соблюдена |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Подача, приём мяча ,нападающий удар | 1.Техника выполнения упражнения | На оценку 5-подача,приём выполнены без ошибок,4- подача ,приём выполнены с незначительными ошибками,3-были допущены грубые ошибки |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО | Правильность выполнения упражнений комплекса ВФСК ГТО | Выполнение студентом комплексов упражнений на золотой, серебряный, бронзовый знак |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Строевые упражнения на месте, в движении | 1.Техника выполнения строевых приёмов | На оценку 5- строевые приёмы выполнены без ошибок 4- незначительные ошибки при выполнении строевых приёмов, 3-три и более ошибок при выполнении строевых приёмов |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Комплекс упражнений с профессиональной направленностью | 1.Техника выполнения комплекса упражнений | На оценку 5-комплекс выполнен без замечаний, 4-допущены 2-3 ошибки при выполнении упражнений, 3- упражнение выполнено с нарушением техники выполнения упражнений |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Поднимание гири 16 кг | 1.Техника выполнения упражнения, 2. Количество раз | На оценку 5-упражнения выполнено легко, свободно, без замечаний,4- 4-допущены 2-3 ошибки при выполнении упражнения, 3- допущено 3 и боле ошибок при выполнении |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Бег 100 м ( сек.) | 1.Техника пробегания дистанции;  2.Время пробегания;  3.Количество повторений | На оценку 5 – 16.0с, 4-17.3 с., 3- 18.0 с., при этом  техника выполнения соблюдена, выполнено не менее 3 повторений (д) 5-13.2с,4-14.0с, 3-14.8с |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Прыжки в длину с места | 1.Техника выполнения прыжка в длину с места  2.Результат | На оценку 5-250см, 4-240см, 3-225см,техника прыжка соблюдена(Ю) 5-185см, 4-170см, 3-160см(д) |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Метание гранаты | 1.Техника выполнения метания гранаты  2.Количество повторений | На оценку 5-25м, 4-20м, 3-18м(д) 5-40м, 4-35м, 3-32м(ю) техника выполнения соблюдена. Количество повторений 3 попытки |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Кросс 2000м(Д) 3000м (ю) | 1.Пробегание дистанции | На оценку 5-11.00с, 4-11.50с, 3-12.30с(д) 5-13.00с, 4-14.00с, 3-15.00с |
| З1,З2,З3,З4,У1,У2,У3 | 10П,10В | 2 | Кросс 1000м(ю) 500м(д) | 1.Пробегание дистанции | На оценку 5-3.20с, 4-3.25с, 3-3.40с(ю) 5-1.55с, 4-2.05с,3-2.15с |

Успеваемость студентов среднего профессионального образования учитывается в процессе текущей учебной работы, в конце каждого семестра, учебного года. Она выводится исходя из имеющихся текущих оценок, и оценок полученных обучающимися, за выполнение учебных нормативов по предмету, за работу на уроке, за участие в спортивных соревнованиях.

Учебная программа «Физического воспитания» включает чётко разграниченные требования и нормы, для дифференцированной оценке по годам обучения, с учётом половых и возрастных особенностей обучающихся, их физической подготовленности, и состояния здоровья.

Общая оценка (зачёт) дифференцированный зачёт как по теоретическому так и по практическому разделам программы выставляется на основании полученных оценок за семестр и определяется:

Отлично - если по половине или более нормативов выполнены на отлично, а по остальным хорошо, тест написан отлично.

Хорошо - если по половине или более учебных нормативов выполненных обучающимся, сданы хорошо, а по остальным удовлетворительно, тест написан хорошо.

Удовлетворительно - если более чем по половине нормативов, получена оценка удовлетворительно, при отсутствии неудовлетворительных оценок, или за выполнение одного из нормативов получена оценка неудовлетворительно, а за выполнение остальных одна оценка хорошо или отлично, тест написан удовлетворительно, или хорошо.

Неудовлетворительно – выставляется, если не выполнены учебные нормативы, большое количество пропусков уроков без уважительных причин, тест написан неудовлетворительно.

Оценка успеваемости специальной медицинской группы выставляется за технику выполнения отдельных физических упражнений, и приёмов, или за знание материала по изученным теоретическим темам (написание рефератов, тестов). При наличии положительных текущих оценок полученных в процессе обучения на протяжении семестра, учебного года и при условии, что не было пропусков занятий по неуважительным причин

9.2 Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 14 июня 2013 г. N 464.

9.3Устав ГБПОУ ИО «АПЭТ».

9.4 Образовательная программа среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена по специальности

|  |
| --- |
| 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи |

9.5 Положение о текущем контроле и промежуточной аттестации результатов освоения образовательной программы, среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена по специальности

**10 Рекомендуемая литература для разработки оценочных средств и подготовке обучающихся к аттестации**

**Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования –М.: Издательский центр «Академия», 2014.-272с
2. Решетников Н.В. Кислицын Ю.Л. Учебник для студентов учреждений сред. Проф. Образования-М.; «Академия» 2012.-176 с

**Дополнительные источники:**

1. Аэробика- идеальная фигура: методические рекомендации/ Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендатов.- Тамбов: Изд-во Тамб. гос техн. Ун-та,2008-44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации.- Владивосток: Изд-во МГУ им. Адм. Г.И. Невельского, 2009.- 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся учебных заведений: методические рекомендации.- Мичуринск: Изд-во МичГАУ,2008.- 66 с.
4. Жмулин А.В., Масягина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых- Федеральных государственных образовательных стандартов (Текст)- М.Ж издательство «Прометей» МПГУ-2010 стр.11-13

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.mistm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http:// /mossport.ru

**11 Перечень тем, проверяемых при аттестации, используемый для подготовки студентов**

1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни

**Лёгкая атлетика**

1. Бег на дистанцию 100м; Эстафетный бег 4 по 100м, старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

3. Равномерный бег на дистанцию 2000м (д) 3000м (ю).

4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

5.Прыжки в высоту способом «ножницы».

6. Метание гранаты 500г (девушки) 700г (юноши).

**Баскетбол**

1. Ловля и передача мяча, ведение мяча, остановки, повороты.

2. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).

3.Приёмы овладения мячом - вырывание, выбивание, перехват.

4. Тактика игры в нападении и защите.

5. Правила игры в баскетбол.

6. Двусторонняя игра в баскетбол.

**Волейбол**

1. Стойки игрока, перемещения, остановки.

2. Верхняя передача мяча в парах, тройках, колоннах, через сетку.

3. Приём мяча снизу двумя руками.

3. Подачи мяча, верхняя прямая подача мяча, нижняя прямая подача мяча.

4. Нападающий удар, блокирование нападающего удара.

5. Правила игры в волейбол.

6. Двусторонняя игра в волейбол.

**Лыжная подготовка**

1. Двушажно - попеременный ход.

2. одновременно - одношажный ход, одновременно бесшажный ход.

3. Переход с одновременных ходов на попеременные.

4. Коньковый ход, полу коньковый ход.

5. Бег на лыжах 3км (д) 5км (ю).

6. Прохождение дистанции 5км (д) 8км (ю).

7. Правила соревнований по лыжным гонкам.

**Атлетическая гимнастика**

1. Строевые упражнения на месте в движении.
2. Комплекс упражнений на разные мышечные группы

**Гимнастика**

1.Комбинации из акробатических элементов.

**Мини футбол**

1. Ведение мяча
2. Удары по воротам

|  |
| --- |
| **Авторы-составители:** |
| Конькова Марина Георгиевна, преподаватель, высшая категория |
| *(Ф.И.О., должность, квалификационная категория)* |

1. К паспорту рекомендуется приложить документы, подтверждающие факт согласования ФОС с представителями профессионального сообщества (работников и или специалистов по профилю получаемого образования, руководителей организаций отрасли, профессиональных экспертов и др.) [↑](#footnote-ref-1)
2. Из программы профессионального модуля или ФГОС СПО по специальности, которому соответствует содержание программы учебной дисциплины [↑](#footnote-ref-2)