

Частного профессионального образовательного учреждения  
«Магнитогорский колледж современного образования»

**Принят**

методическим советом  
ЧПОУ «Магнитогорский  
колледж современного  
образования»  
Протокол № 6 от 27.06.2022г.



**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА  
ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности среднего профессионального образования  
технологического профиля:

**38.02.04. Коммерция (по отраслям)**

Разработчики:

1. Кравченко Анна Владимировна, заместитель директора по УР
2. Будаков Андрей Павлович, преподаватель физвоспитания

Эксперты (при наличии):

1. ФИО, должность
2. ФИО, должность

Техническая экспертиза комплекта контрольно-оценочных средств учебной дисциплины **ОУП.06 Физическая культура** пройдена.

Эксперт: Докукина Е.П., методист ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....  | 4  |
| 1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств.....   | 4  |
| 1.2. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.....   | 5  |
| 1.2.1. Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине.....  | 5  |
| 1.2.2. Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины ..... | 5  |
| 2. Задания для контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины .....  | 6  |
| 2.1. Задания для текущего контроля .....  | 6  |
| 2.2. Задания для промежуточной аттестации.....  | 11 |
| 3. Рекомендуемая литература и иные источники.....   | 30 |

## **1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств**

### **1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств**

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проверки и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) по специальности **38.02.04. Коммерция (по отраслям)**

Контрольно-оценочные средства представляют собой комплект для промежуточной аттестации, входного, рубежного контроля, усвоенных знаний и усвоенных умений по дисциплине в целях овладения предусмотренных стандартом общих и профессиональных компетенций.

#### **Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:**

1.Формирование элементов профессиональных компетенций (ПК) и элементов общих компетенций (ОК):

ПК 1.1. Осуществлять работу с заявлениями, жалобами и иными обращениями граждан и организаций, вести работу в суде.

ПК 1.2. Поддерживать в актуальном состоянии базы нормативно-правовых актов и судебной практики.

ПК 1.3. Обеспечивать работу оргтехники и другой компьютерной техники, компьютерных сетей и программного обеспечения судов, сайтов судов в информационно- телекоммуникационной сети «Интернет» (далее сеть –интернет).

ПК 1.4. Обеспечивать работу архива суда.

ПК 1.5. Осуществлять ведение судебной статистики на бумажных носителях и в электронном виде.

ОК. 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК. 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК. 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК. 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личного развития.

ОК. 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК. 6. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК.7. Ориентироваться в условиях постоянного обновления технологий в профессиональной деятельности.

ОК. 8. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК. 9.Проявлять нетерпимость к антикоррупционному поведению.

ОК. 10. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для социальной и профессиональной деятельности.

## 2. Освоение умений и усвоение знаний:

| Освоенные умения, усвоенные знания | Показатели оценки результата  | Форма контроля и оценивания            |
|------------------------------------|---|--|
| У1                                 | Использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Текущий контроль, комплексы упражнений |
| 31                                 | О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                                    | Задания в тестовой форме               |
| 32                                 | Основы здорового образа жизни.  | Задания в тестовой форме               |

**1.2. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины***1.2.1. Формы промежуточной аттестации по УД*

| Учебная дисциплина          | Формы промежуточной аттестации |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 1                           | 2                              |
| ОУП.06. Физическая культура | <b>дифзачет</b>                |

Колледж вправе осуществлять реализацию образовательных программ или их частей с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя учебные занятия в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают образовательную программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть Интернет.

*1.2.2. Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения программы учебной дисциплины*

Формы и процедура текущего контроля и промежуточной аттестации знаний определяются Положением «О текущем контроле и промежуточной аттестации студентов». Входной контроль знаний студентов проводится в начале изучения дисциплины.

Текущий контроль осуществляется в пределах учебного времени, отведенного на учебную дисциплину, оценивается по пятибалльной шкале. Текущий контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы дисциплины, а также стимулирования учебной деятельности студентов, подготовки к промежуточной аттестации и обеспечения максимальной эффективности учебного процесса. Для оценки качества подготовки используются различные формы и методы контроля. Текущий контроль учебной дисциплины осуществляется в форме выполнения контрольных и тестовых заданий; сдачей нормативов.

Промежуточная аттестация проводится в форме, предусмотренной планом учебного процесса: зачета, дифференцированного зачета.

По дисциплине «Физическая культура» формой промежуточной аттестации является зачет, на завершающем этапе – дифференцированный зачет, которые проводятся каждый семестр.

### 1.2.3. Оценка достижения обучающимися личностных результатов.

Оценка личностных результатов проводится в рамках контрольных и оценочных процедур, предусмотренных настоящей программой.

Комплекс примерных критериев оценки личностных результатов обучающихся:

- демонстрация интереса к будущей профессии;
- оценка собственного продвижения, личностного развития;
- положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов;
- ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности;
- проявление высокопрофессиональной трудовой активности;
- соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;
- конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;
- готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;
- сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;
- проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;
- проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;
- отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;
- отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;
- участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;
- добровольческие инициативы по поддержки инвалидов и престарелых граждан;
- проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся.

## 2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Задания для текущего контроля

#### Структура контрольно-оценочных средств:

##### Назначение:

КОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения темы «Специальная медицинская группа (СМГ)»

**Форма:** Контрольные задания для оценки двигательных умений студентов 2-3-х курсов.

Легкая атлетика. (Контрольные нормативы)

##### Умения:

1. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
4. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
6. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
7. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
8. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
9. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
10. Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
11. Уметь выполнять упражнения:
12. сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
13. подтягивание на перекладине (юноши);
14. поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
15. прыжки в длину с места;
16. бег 100 м;
17. бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
18. тест Купера — 12-минутное передвижение;
19. плавание — 50 м (без учета времени);
20. бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**Знания:** характеристику основных видов учебной деятельности.

#### ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Специальная медицинская группа (СМГ) - студенты, которые на основании медицинского заключения не могут заниматься физкультурой по общепринятой программе.

В свою очередь, СМГ условно делится на две подгруппы:

- подгруппа «А» - обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных предприятий могут быть переведены в подготовительную группу;
- подгруппа «В» - обучающиеся с патологическими отклонениями или необратимыми заболеваниями.

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>   | <b>Формы и методы контроля и<br/>оценки результатов обучения</b>   |
|---|--|
| <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• основы здорового образа жизни;</li> <li>• меры безопасности и правила поведения учащихся на занятиях легкой атлетикой, лыжным спортом, игровыми видами спорта;</li> <li>• правила страховки во время занятий спортивной гимнастикой;</li> <li>• место, оборудование и инвентарь, правила игры и судейство на занятиях спортивными играми;</li> <li>• требования программ и контрольные нормативы по видам спорта.</li> </ul>   | <p><b>Оценка</b> качества заполнения дневника здоровья;</p> <p><b>оценка</b> качества выполнения рефератов по теме;</p> <p><b>оценка</b> действий обучающихся в учебной игре;</p> <p><b>оценка</b> результатов выполнения нормативов;</p>  |
| <p><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утреннюю зарядку, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);</li> <li>• формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);</li> <li>• показать владение техникой и выполнять нормативы по бегу, прыжкам в длину, метанию</li> </ul> | <p><b>оценка</b> проведения комплекса ОРУ;</p> <p><b>оценка</b> качества судейства соревнований по легкой атлетике;</p> <p><b>оценка</b> качества проведения подготовительной части урока</p> <p><b>оценка</b> достижений в спортивных мероприятиях;</p> <p><b>отчет</b> по посещению спортивных секций.</p> |



|   |  |
|---|--|
| <p>гранаты и копья; проводить самостоятельно разминку перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метанию; выполнять функции помощника судьи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• показать технически правильно выполненные элементы баскетбола и волейбола;</li> <li>• играть в спортивные игры и помогать судейству в спортивных играх;</li> <li>• показать технику лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможений; технически и тактически правильно пробегать дистанцию на 3-5 км.;</li> <li>• выполнять комбинации на гимнастических снарядах; применять приемы страховки и само страховки во время занятий.</li> </ul> |  |
|---|--|

### Спецификация оценочного средства текущего контроля № 1

**Практическая работа** «Оценивание попеременно-двух шажного хода».

#### 1. Назначение

В соответствии с паспортом ФОС данная работа входит в состав комплекса оценочных средств и предназначена для оценки текущих знаний и умений студентов, соответствующих основным показателям оценки результатов подготовки по программе учебной дисциплины «Физическая культура».

#### 2. Контролируемые знания и умения студентов

З.1. Знать меры безопасности и правила поведения обучающихся на занятиях лыжной подготовки;

З.2. Знать контрольные нормативы по физической культуре;

У.1. Уметь эффективно выполнять профессиональные задачи;

У.2. Уметь принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях;

#### 3. Содержание работы

**Цель:** Оценивание попеременно-двухшажного хода.

**Оборудование:** лыжный инвентарь.

**Ход работы:**

1. Познакомиться с правилами соревнований по лыжной подготовке?
2. Перечислить основные виды лыжных ходов?
3. Продемонстрировать технику попеременно-двухшажного хода?
4. Рассказать о контрольных нормативах по лыжной подготовке?
5. Рассказать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой?
6. Заполните таблицу:

| Виды лыжных ходов | Техника выполнения лыжных ходов |
|-------------------|---------------------------------|
|                   |                                 |

7. Сделайте вывод о технике попеременно-двух шажного хода?

#### 4. Критерии оценки

**Отметка «5».** Работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Учащиеся работают полностью самостоятельно: подбирают необходимые для выполнения предлагаемых работ источники знаний, показывают

необходимые для проведения практической работы теоретические знания, практические умения и навыки.

**Отметка «4».** Практическая или самостоятельная работа выполняется учащимися в полном объеме и самостоятельно. Допускаются отклонения от необходимой последовательности выполнения, не влияющие на правильность конечного результата. Учащиеся используют указанные учителем источники знаний. Работа показывает знание учащихся основного теоретического материала и овладение умениями, необходимыми для самостоятельного выполнения работы.

**Отметка «3».** Практическая работа выполняется и оформляется учащимися при помощи учителя или хорошо подготовленных и уже выполнивших на «отлично» данную работу учащихся. На выполнение работы затрачивается много времени. Учащиеся показывают знания теоретического материала, но испытывают затруднение при самостоятельной работе с материалами.

**Отметка «2»** выставляется в том случае, когда учащиеся не подготовлены к выполнению этой работы. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Показывается, плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений. Руководство и помощь со стороны учителя и хорошо подготовленных учащихся неэффективны по причине плохой подготовки учащегося.

**5. Время выполнения работы:** 45 мин

#### 6. Список литературы

1. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка. Учебное пособие. М., Академия, 1999.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебник. М., Просвещение. 1984.

### Спецификация оценочного средства текущего контроля № 2

**Практическая работа** «Оценивание одновременного-одношажного хода».

#### 1. Назначение

В соответствии с паспортом ФОС данная работа входит в состав комплекса оценочных средств и предназначена для оценки текущих знаний и умений студентов, соответствующих основным показателям оценки результатов подготовки по программе учебной дисциплины «Физическая культура».

#### 2. Контролируемые знания и умения студентов

- 3.1. Знать меры безопасности и правила поведения обучающихся на занятиях лыжной подготовки;
- 3.2. Знать контрольные нормативы по физической культуре;
- У.1. Уметь эффективно выполнять профессиональные задачи;
- У.2. Уметь принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях;

#### 3. Содержание работы

**Цель:** Оценивание одновременного-одношажного хода.

**Оборудование:** лыжный инвентарь.

**Ход работы:**

1. Познакомиться с правилами соревнований по лыжной подготовке?
2. Перечислить основные виды лыжных ходов?
3. Продемонстрировать технику одновременного-одношажного хода?
4. Рассказать о контрольных нормативах по лыжной подготовке?
5. Рассказать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой?
6. Заполните таблицу:

| Виды лыжных ходов | Техника выполнения лыжных ходов |
|-------------------|---------------------------------|
|                   |                                 |

7. Сделайте вывод о технике одновременного-одношажного хода?

#### 4. Критерии оценки

**Отметка «5».** Работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Учащиеся работают полностью самостоятельно: подбирают необходимые для выполнения предлагаемых работ источники знаний, показывают необходимые для проведения практической работы теоретические знания, практические умения и навыки.

**Отметка «4».** Практическая или самостоятельная работа выполняется учащимися в полном объеме и самостоятельно. Допускаются отклонения от необходимой последовательности выполнения, не влияющие на правильность конечного результата. Учащиеся используют указанные учителем источники знаний. Работа показывает знание учащихся основного теоретического материала и овладение умениями, необходимыми для самостоятельного выполнения работы.

**Отметка «3».** Практическая работа выполняется и оформляется учащимися при помощи учителя или хорошо подготовленных и уже выполнивших на «отлично» данную работу учащихся. На выполнение работы затрачивается много времени. Учащиеся показывают знания теоретического материала, но испытывают затруднение при самостоятельной работе с материалами.

**Отметка «2»** выставляется в том случае, когда учащиеся не подготовлены к выполнению этой работы. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Показывается, плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений. Руководство и помощь со стороны учителя и хорошо подготовленных учащихся неэффективны по причине плохой подготовки учащегося.

**5. Время выполнения работы:** 45 мин

#### 6. Список литературы

1. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка. Учебное пособие. М., Академия, 1999.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебник. М., Просвещение. 1984.

### Спецификация оценочного средства текущего контроля № 3

**Практическая работа** «Оценивание акробатических упражнений (кувырок, мостик, стойка на лопатках)».

#### 1. Назначение

В соответствии с паспортом ФОС данная работа входит в состав комплекса оценочных средств и предназначена для оценки текущих знаний и умений студентов, соответствующих основным показателям оценки результатов подготовки по программе учебной дисциплины «Физическая культура».

#### 2. Контролируемые знания и умения студентов

- 3.1. Знать меры безопасности и правила поведения обучающихся на занятиях спортивной гимнастикой;
- 3.2. Знать контрольные нормативы по физической культуре;
- У.1. Уметь эффективно выполнять профессиональные задачи;
- У.2. Уметь принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях;

#### 3. Содержание работы

**Цель:** Оценивание акробатических упражнений (кувырок, мостик, стойка на лопатках).

**Оборудование:** гимнастический инвентарь.

#### Ход работы:

1. Познакомиться с правилами соревнований по спортивной гимнастике?
2. Перечислить основные виды гимнастики?
3. Продемонстрировать технику акробатических упражнений?
4. Рассказать о контрольных нормативах по гимнастике?
5. Рассказать технику безопасности на занятиях гимнастикой?
6. Заполните таблицу:

| Виды акробатических упражнений | Техника выполнения акробатических упражнений |
|--------------------------------|--|
|                                |  |

7. Сделайте вывод о технике акробатических упражнений?

#### 4. Критерии оценки

**Отметка «5».** Работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Учащиеся работают полностью самостоятельно: подбирают необходимые для выполнения предлагаемых работ источники знаний, показывают необходимые для проведения практической работы теоретические знания, практические умения и навыки.

**Отметка «4».** Практическая или самостоятельная работа выполняется учащимися в полном объеме и самостоятельно. Допускаются отклонения от необходимой последовательности выполнения, не влияющие на правильность конечного результата. Учащиеся используют указанные учителем источники знаний. Работа показывает знание учащихся основного теоретического материала и овладение умениями, необходимыми для самостоятельного выполнения работы.

**Отметка «3».** Практическая работа выполняется и оформляется учащимися при помощи учителя или хорошо подготовленных и уже выполнивших на «отлично» данную работу учащихся. На выполнение работы затрачивается много времени. Учащиеся показывают знания теоретического материала, но испытывают затруднение при самостоятельной работе с материалами.

**Отметка «2»** выставляется в том случае, когда учащиеся не подготовлены к выполнению этой работы. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Показывается, плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений. Руководство и помощь со стороны учителя и хорошо подготовленных учащихся неэффективны по причине плохой подготовки учащегося.

**5. Время выполнения работы:** 45 мин

#### 6. Список литературы

1. Журавин М.Л. Гимнастика. М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 448 с.

### Спецификация оценочного средства текущего контроля № 4

**Практическая работа** «Оценивание опорного прыжка (прыжок согнув ноги через гимнастического козла)».

#### 1. Назначение

В соответствии с паспортом ФОС данная работа входит в состав комплекса оценочных средств и предназначена для оценки текущих знаний и умений студентов, соответствующих основным показателям оценки результатов подготовки по программе учебной дисциплины «Физическая культура».

#### 2. Контролируемые знания и умения студентов

3.1. Знать меры безопасности и правила поведения обучающихся на занятиях спортивной гимнастикой;

3.2. Знать контрольные нормативы по физической культуре;

У.1. Уметь эффективно выполнять профессиональные задачи;

У.2. Уметь принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях;

#### 3. Содержание работы

**Цель:** Оценивание опорного прыжка (прыжок согнув ноги через гимнастического козла).

**Оборудование:** гимнастический инвентарь.

**Ход работы:**

1. Познакомиться с правилами соревнований по спортивной гимнастике?
2. Перечислить основные виды гимнастики?

3. Продемонстрировать технику опорного прыжка?
4. Рассказать о контрольных нормативах по гимнастике?
5. Рассказать технику безопасности на занятиях гимнастикой?
6. Заполните таблицу:

| Виды прыжков через гимнастические снаряды | Техника выполнения прыжков |
|---|----------------------------|
|   |                            |

7. Сделайте вывод о технике опорного прыжка?

#### 4. Критерии оценки

**Отметка «5».** Работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Учащиеся работают полностью самостоятельно: подбирают необходимые для выполнения предлагаемых работ источники знаний, показывают необходимые для проведения практической работы теоретические знания, практические умения и навыки.

**Отметка «4».** Практическая или самостоятельная работа выполняется учащимися в полном объеме и самостоятельно. Допускаются отклонения от необходимой последовательности выполнения, не влияющие на правильность конечного результата. Учащиеся используют указанные учителем источники знаний. Работа показывает знание учащихся основного теоретического материала и овладение умениями, необходимыми для самостоятельного выполнения работы.

**Отметка «3».** Практическая работа выполняется и оформляется учащимися при помощи учителя или хорошо подготовленных и уже выполнивших на «отлично» данную работу учащихся. На выполнение работы затрачивается много времени. Учащиеся показывают знания теоретического материала, но испытывают затруднение при самостоятельной работе с материалами.

**Отметка «2»** выставляется в том случае, когда учащиеся не подготовлены к выполнению этой работы. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Показывается, плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений. Руководство и помощь со стороны учителя и хорошо подготовленных учащихся неэффективны по причине плохой подготовки учащегося.

**5. Время выполнения работы:** 45 мин

#### 6. Список литературы

1. Журавин М.Л. Гимнастика. М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 448 с.

### Спецификация оценочного средства текущего контроля № 5

#### Практическая работа «Оценивание бега на 100 м»

##### 1. Назначение

В соответствии с паспортом ФОС данная работа входит в состав комплекса оценочных средств и предназначена для оценки текущих знаний и умений студентов, соответствующих основным показателям оценки результатов подготовки по программе учебной дисциплины «Физическая культура».

##### 2. Контролируемые знания и умения студентов

- 3.1. Знать меры безопасности и правила поведения обучающихся на занятиях легкой атлетикой;
- 3.2. Знать контрольные нормативы по физической культуре;
- У.1. Уметь эффективно выполнять профессиональные задачи;
- У.2. Уметь принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях.

##### 3. Содержание работы

**Цель:** оценить бег на короткую дистанцию 100 м.

**Оборудование:** легкоатлетический инвентарь.

**Ход работы:**

1. Познакомиться с алгоритмом выполнения бега на 100 м.
2. Перечислить основные этапы выполнения техники бега на короткие дистанции?
3. Продемонстрировать основные этапы выполнения техники бега на короткие дистанции?
4. Сравнить бег на короткие и длинные дистанции?
5. Какой вид старта используется при выполнении бега на короткие дистанции?
6. Рассказать о контрольных нормативах по легкой атлетике?
7. Рассказать технику безопасности на занятиях легкой атлетикой?
8. Заполните таблицу:

| Виды бега на короткие дистанции | Техника выполнения бега на короткие дистанции | Контрольный норматив | Вид старта |
|---------------------------------|---|----------------------|------------|
|                                 |   |                      |            |

9. Сделайте вывод о беге на короткие дистанции?

**4. Критерии оценки**

**Отметка «5».** Работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Учащиеся работают полностью самостоятельно: подбирают необходимые для выполнения предлагаемых работ источники знаний, показывают необходимые для проведения практической работы теоретические знания, практические умения и навыки.

**Отметка «4».** Практическая или самостоятельная работа выполняется учащимися в полном объеме и самостоятельно. Допускаются отклонения от необходимой последовательности выполнения, не влияющие на правильность конечного результата. Учащиеся используют указанные учителем источники знаний. Работа показывает знание учащихся основного теоретического материала и овладение умениями, необходимыми для самостоятельного выполнения работы.

**Отметка «3».** Практическая работа выполняется и оформляется учащимися при помощи учителя или хорошо подготовленных и уже выполнивших на «отлично» данную работу учащихся. На выполнение работы затрачивается много времени. Учащиеся показывают знания теоретического материала, но испытывают затруднение при самостоятельной работе с материалами.

**Отметка «2»** выставляется в том случае, когда учащиеся не подготовлены к выполнению этой работы. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Показывается, плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений. Руководство и помощь со стороны учителя и хорошо подготовленных учащихся неэффективны по причине плохой подготовки учащегося.

**5. Время выполнения работы:** 45 мин

**6. Список литературы**

1. Макаров А.Н. Легкая атлетика. М.: Просвещение, 1990. – 208 с.
2. Бартенев Л.В. Бег на короткие дистанции. - М.: Физкультура и спорт, 1971. – 72 с.

**Спецификация оценочного средства текущего контроля № 6**

**Практическая работа «Оценивание метания гранаты».**

**1. Назначение**

В соответствии с паспортом ФОС данная работа входит в состав комплекса оценочных средств и предназначена для оценки текущих знаний и умений студентов, соответствующих

основным показателям оценки результатов подготовки по программе учебной дисциплины «Физическая культура».

## 2. Контролируемые знания и умения студентов

3.1. Знать меры безопасности и правила поведения обучающихся на занятиях легкой атлетикой;

3.2. Знать контрольные нормативы по физической культуре;

У.1. Уметь эффективно выполнять профессиональные задачи;

У.2. Уметь принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях.

## 3. Содержание работы

**Цель:** Оценивание метания гранаты.

**Оборудование:** легкоатлетический инвентарь.

**Ход работы:**

1. Познакомиться с алгоритмом техники выполнения метания гранаты.
2. Перечислить основные этапы выполнения техники метания гранаты?
3. Продемонстрировать основные этапы выполнения техники метания гранаты?
4. Сравнить виды метаний?
5. Перечислить все виды и способы метаний?
6. Рассказать о контрольных нормативах по легкой атлетике?
7. Рассказать технику безопасности на занятиях легкой атлетикой?
8. Заполните таблицу:

| № | Виды метаний | Техника выполнения метаний | Контрольный норматив |
|---|--------------|----------------------------|----------------------|
|   |              |                            |                      |

9. Сделайте вывод о технике выполнения метаний?

## 4. Критерии оценки

**Отметка «5».** Работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Учащиеся работают полностью самостоятельно: подбирают необходимые для выполнения предлагаемых работ источники знаний, показывают необходимые для проведения практической работы теоретические знания, практические умения и навыки.

**Отметка «4».** Практическая или самостоятельная работа выполняется учащимися в полном объеме и самостоятельно. Допускаются отклонения от необходимой последовательности выполнения, не влияющие на правильность конечного результата. Учащиеся используют указанные учителем источники знаний. Работа показывает знание учащихся основного теоретического материала и овладение умениями, необходимыми для самостоятельного выполнения работы.

**Отметка «3».** Практическая работа выполняется и оформляется учащимися при помощи учителя или хорошо подготовленных и уже выполнивших на «отлично» данную работу учащихся. На выполнение работы затрачивается много времени. Учащиеся показывают знания теоретического материала, но испытывают затруднение при самостоятельной работе с материалами.

**Отметка «2»** выставляется в том случае, когда учащиеся не подготовлены к выполнению этой работы. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Показывается, плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений. Руководство и помощь со стороны учителя и хорошо подготовленных учащихся неэффективны по причине плохой подготовки учащегося.

**5. Время выполнения работы:** 45 мин

## 6. Список литературы

1. Макаров А.Н. Легкая атлетика. М.: Просвещение, 1990. – 208 с.

2. Бартнев Л.В. Бег на короткие дистанции. - М.: Физкультура и спорт, 1971. – 72 с.

### Спецификация оценочного средства текущего контроля № 7

**Практическая работа** «Оценивание бега на 500 м (дев); 1000 м (мал)».

#### 1. Назначение

В соответствии с паспортом ФОС данная работа входит в состав комплекса оценочных средств и предназначена для оценки текущих знаний и умений студентов, соответствующих основным показателям оценки результатов подготовки по программе учебной дисциплины «Физическая культура».

#### 2. Контролируемые знания и умения студентов

З.1. Знать меры безопасности и правила поведения обучающихся на занятиях легкой атлетикой;

З.2. Знать контрольные нормативы по физической культуре;

У.1. Уметь эффективно выполнять профессиональные задачи;

У.2. Уметь принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях.

#### 3. Содержание работы

**Цель:** Оценить технику бега на 500 м (дев); 1000 м (мал).

**Оборудование:** легкоатлетический инвентарь.

#### Ход работы:

1. Познакомиться с алгоритмом техники выполнения бега на 500 м (дев); 1000 м (мал).
2. Перечислить основные этапы выполнения техники бега на 500 м (дев); 1000 м (мал)?
3. Продемонстрировать основные этапы выполнения техники бега на 500 м (дев); 1000 м (мал)?
4. Назвать отличия бега на средние и длинные дистанции?
5. Рассказать о контрольных нормативах по легкой атлетике?
6. Рассказать технику безопасности на занятиях легкой атлетикой?
7. Заполните таблицу:

| № | Виды бега на средние дистанции | Техника выполнения бега на средние дистанции | Контрольный норматив |
|---|--------------------------------|--|----------------------|
|   |                                |  |                      |

8. Сделайте вывод о технике выполнения бега на 500 м (дев); 1000 м (мал)?

#### 4. Критерии оценки

**Отметка «5».** Работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Учащиеся работают полностью самостоятельно: подбирают необходимые для выполнения предлагаемых работ источники знаний, показывают необходимые для проведения практической работы теоретические знания, практические умения и навыки.

**Отметка «4».** Практическая или самостоятельная работа выполняется учащимися в полном объеме и самостоятельно. Допускаются отклонения от необходимой последовательности выполнения, не влияющие на правильность конечного результата. Учащиеся используют указанные учителем источники знаний. Работа показывает знание учащихся основного теоретического материала и овладение умениями, необходимыми для самостоятельного выполнения работы.

**Отметка «3».** Практическая работа выполняется и оформляется учащимися при помощи учителя или хорошо подготовленных и уже выполнивших на «отлично» данную работу учащихся. На выполнение работы затрачивается много времени. Учащиеся показывают



знания теоретического материала, но испытывают затруднение при самостоятельной работе с материалами.

**Отметка «2»** выставляется в том случае, когда учащиеся не подготовлены к выполнению этой работы. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Показывается, плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений. Руководство и помощь со стороны учителя и хорошо подготовленных учащихся неэффективны по причине плохой подготовки учащегося.

**5. Время выполнения работы:** 45 мин

#### **6. Список литературы**

1. Макаров А.Н. Легкая атлетика. М.: Просвещение, 1990. – 208 с.
2. Бартенев Л.В. Бег на короткие дистанции. - М.: Физкультура и спорт, 1971. – 72 с.