

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЧЕРЕМХОВСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ. М.И.
ЩАДОВА»**

Утверждаю:
Директор ГБПОУ «ЧГТК
им. М.И. Щадова»
С.Н. Сычев
« » февраля 2025 г.

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

ОУД.09 Физическая культура

общеобразовательного цикла

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности СПО

09.02.07 Информационные системы и программирование

Черемхово, 2025

Комплект контрольно-оценочных средств разработан в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины **Физическая культура**, с учетом требований ФГОС СОО и ФГОС СПО по специальности *09.02.07 Информационные системы и программирование*

Разработчик:

Садехин А.А. - преподаватель ГБПОУ ИО «Черемховский горнотехнический колледж им.М.И.Щадова»

Одобрено на заседании цикловой комиссии:
«Общеобразовательных и строительных дисциплин»
Протокол №6 от «04» февраль 2025 г.
Председатель ЦК: В.В. Осиповой

Одобрено Методическим советом колледжа
Протокол №4 от «05» февраль 2025 г.
Председатель МС: Литвинцева Е.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
2.	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ	11
4.	КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ	11
5.	КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ	12
6.	КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	21
	Приложение 1. Ключи к контрольно-оценочным средствам для входного контроля	
	Приложение 2. Ключи к контрольно-оценочным средствам для текущего контроля	
	Приложение 3. Ключи к контрольно-оценочным средствам для промежуточной аттестации	
	ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ К КОМПЛЕКТУ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	28

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Освоение содержания учебной дисциплины **Физическая культура** обеспечивает достижение студентами **предметных результатов обучения**, регламентированные ФГОС СОО с учетом ФГОС СПО по специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование**:

1. уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

2. владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

3. владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

4. уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

5. владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

6. владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

7. уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

8. владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

9. владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно- оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);

В результате освоения учебной дисциплины **Физическая культура** обучающиеся должны обладать предусмотренными ФГОС СПО специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование**: общими и профессиональными компетенциями¹:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Учебным планом предусмотрена промежуточная аттестация по учебной дисциплине **Физическая культура** в форме² дифференцированного зачета.

¹ ОК и ПК указываются из примерного фонда оценочных средств по учебной дисциплине

² Указывается форма аттестации, предусмотренная учебным планом

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Комплексная проверка результатов освоения учебной дисциплины **Иностранный язык** и динамики формирования общих и профессиональных компетенций осуществляется посредством текущего контроля и промежуточной аттестации.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Дисциплинарные (предметные) (ДРб) результаты обучения, общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции	Виды деятельности обучающихся	Формы, методы, средства контроля	
		Текущий контроль ³	Промежуточная аттестация
ДРб ⁴ : 1-9 ОК:01, ОК 04, ОК 08	Выполнение базовых упражнений	Сдача нормативов	
	Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека		
ДРб ⁵ : 1-9 ОК:01, ОК 04, ОК 08	1. уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); 2. владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Выполнение нормативов	-

³ Указываются виды текущего контроля: вводный контроль, контрольная работа, устный опрос, тестирование, практические (лабораторные) занятия и др.

⁴ Указываются дисциплинарные (предметные) результаты по разделам из примерного фонда оценочных средств по учебной дисциплине для конкретного раздела

⁵ Указываются дисциплинарные (предметные) результаты по разделам из примерного фонда оценочных средств по учебной дисциплине для конкретного раздела

	3. владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 4. уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); 5. владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; 6. владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 7. уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 8. владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;		
--	---	--	--

	- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 9. владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно- оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);		
	Прикладной модуль Раздел 2. Иностранный язык для специальных целей.		
ДРб: 1-9 ОК:01, ОК 04, ОК 08	1. уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); 2. владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; 3. владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 4. уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к	Выполнение нормативов	
ДРб: 1-9 ОК:01, ОК 04, ОК 08		Сдача нормативов	Дифференцированный зачет

	выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); 5. владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; 6. владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 7. уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 8. владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 9. владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно- оздоровительной и соревновательной		
--	---	--	--

	деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);		
--	--	--	--

3. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Формы **текущего контроля** соответствуют рабочей программе учебной дисциплины и планам (технологическим картам) учебных занятий по указанному разделу, теме. Одной из форм текущего контроля, позволяющей выявить умения, применять полученные знания на практике являются **практические занятия**. Также формами текущего контроля являются: входной контроль, контрольная работа, тестирование, устный опрос и др.

Формой **промежуточной аттестации** является⁶: дифференцированный зачет.

4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ⁷

Входной контроль по дисциплине **Физическая культура** состоит из заданий, разработанных на основе требований ФГОС СОО, с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования.

Содержание входного контроля: тестирование по лексико-грамматическим разделам.

Требования к выполнению входного контроля: выполнить задания в течение 60 минут.

Система оценивания результатов входного контроля: оценка «5» -94-100 %, «4» - 80-93 %, «3» - 55-79 %, «2» - 55- ниже

Задания входного контроля:

Тест		Оценка		
		5	4	3
Челночный бег 3*10 м. (сек.)	ю.	7,4	7,7	8,1
	д.	8,2	8,5	8,9
Подтягивания на перекладине (юноши на высокой; девушки на низкой), кол-во раз	ю.	10	8	6
	д.	15	10	6
Прыжки в длину с места, см	ю.	220	200	180
	д.	170	160	150
Упражнение на равновесие (закрыв глаза, стойка на одной ноге, руки на пояс), сек.		60 сек. и более	30 сек.	менее 30 сек.

⁶ Указывается форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом

⁷ Раздел разрабатывается, если по учебной дисциплине обучающиеся выполняют ВПР

5. Контрольно-оценочные средства для текущего контроля

Текущий контроль проводится во время учебных занятий по дисциплине «**Физическая культура**» в соответствии с учебным планом по всем разделам программы.

Содержание текущего контроля: Базовые упражнения.

Требования к текущему контролю: контроль осуществляется системно, согласно рабочей программе, на каждом занятии в устном или письменном виде. Такая форма организации и проведения аттестации позволяет мотивировать студента к систематической, планомерной работе в течение семестра.

Система оценивания результатов текущего контроля:

Оценка 5(отлично) ставится студенту за знания в полном объеме требований программы;

Оценка 4(хорошо) - за знания в объеме требований программы с незначительными отклонениями;

Оценка 3 (удовлетворительно) - за имеющийся низкий объем знаний, позволяющий студенту двигаться дальше при изучении последующего материала;

Оценка 2 (неудовлетворительно) - за имеющийся слабый объем знаний, не позволяющий студенту двигаться дальше при изучении последующего материала.

Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека

Тема1.1 Современное состояние физической культуры и спорта.

1	Выберите один правильный вариант ответа <i>К основным задачам физического воспитания относятся:</i> 1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные; 2) оздоровительные, образовательные, воспитательные; 3) развивающие, оздоровительные, профилактические
2	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов <i>В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания</i> 1) челночный и обычный бег; 2) дартс; 3) самооборона без оружия; 4) прыжки в длину с места и с разбега; 5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя; 6) стрельба из лука
3	Дополните <i>Здоровый образ жизни – это _____</i> образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья
4	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Производственная физическая культура используется с целью:</i>

	1) развития профессионально-значимых физических и психических качеств; 2) снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья; 3) восстановления после полученных травм на производстве. 4) повышения работоспособности
5	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Человек не ведет здоровый образ жизни, если:</i> 1) положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска; 2) рационально организывает и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха; 3) занимается физической культурой и имеет вредные привычки; 4) систематически занимается физической культурой; 5) имеет компьютерную зависимость

Тема 1.2 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья

1. Написание конспекта на тему: Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.

Тема 1.3 Физическая культура в режиме трудового дня

Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре:</i> 1) выполнение высокоинтенсивных упражнений; 2) контроль за переносимостью физической нагрузки; 3) несоблюдение техники безопасности; 4) применение исправного спортивного инвентаря и оборудования
Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо:</i> 1) для коррекции физической нагрузки; 2) для профилактики вредных привычек; 3) для оценки воздействия физических упражнений на организм; 4) все вышеперечисленное
Дополните предложение: Культура здоровья и безопасного образа жизни - это часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни.
Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Рациональное питание при занятиях физической культурой должно:</i> 1) восполнять энергетические затраты организма;

2) вызывать ожирение; 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами; 4) вызывать интоксикацию организма.
Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека:</i> 1) риск возникновения инфарктов миокарда; 2) оздоровительное воздействие на организм 3) разрушение клеток мозга; 4) физическая и психологическая зависимость

Тема 1.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка

11	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Двигательная рекреация на производстве представлена в следующих формах:</i> 1) утренняя гимнастика; 2) физкультурные паузы; 3) оздоровительный бег; 4) физкультурные минутки
12.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать:</i> 1) личные предпочтения; 2) состояние здоровья; 3) состояние функциональных систем; 4) климато-географические условия для занятий; 5) все вышеперечисленное.
13	Дополните Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются _____ упражнения специальные
14	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Перечислите антропометрические показатели:</i> 1) спирометрия 2) пульсометрия 3) динамометрия; 4) проба Штанге 5) измерение окружности грудной клетки
15. Определите соответствие (физические способности)	
А. Развитие силы зависит от	1. Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию
Б. Развитие выносливости зависит от	2. Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата

В. Координационные способности зависят от	3. Содержания тестостерона
Г. Гибкость зависит от А-3, Б-4 В-1, Г-2	4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы

Прикладной модуль

Раздел №2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности

Тема 2.7 (1) Основная гимнастика.

1. Построение. Техника безопасности на занятиях. Сообщение задач занятия.
2. Ходьба.
3. Бег.
4. Строевые упражнения: Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания
4. ОРУ без предметов, с предметами, парные, групповые, на снарядах и тренажерах (например, ОРУ могут быть: на силу, на гибкость, выносливость и т.д.)
4. Прикладные упражнения
 - Ходьба.
 - Бег.
 - Упражнения в равновесии.
 - Лазанье и перелазание.
 - Метание и ловля.
 - Поднимание и переноска груза.
 - Прыжки.

Тема 2.7 (2) Акробатика

1. Построение. Техника безопасности на занятиях. Сообщение задач занятия
2. Ходьба
3. Бег
4. Строевые упражнения
5. ОРУ
6. Освоение/совершенствование акробатических элементов

Акробатические элементы:

Девушки: - Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны. - Шаг вперед – прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны – шаг вперед – прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»). - Выпад левой (правой), руки вперед – кувырок вперед в упор присев. - Кувырок назад. - Перекатом назад стойка на лопатках. - Стойка на лопатках ноги врозь (максимально развести), ноги вместе. - Перекатом вперед встать на левую (правую), другая вперед, руки вверх. - Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в

стороны. - Приставляя правую (левую) – полуприсед., руки назад-книзу и прыжок вверх ноги врозь.

Юноши: - Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны. - Выпрямляясь, шаг вперед, руки вверх – махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить). - Встать в стойку руки вверх – упор присев. - Силой стойка на голове и руках – упор присев. - Кувырок вперед в сед – дугами наружу руки вверх, наклон (руками коснуться носок). - Кувырок назад в группировке в упор присев – перекатом назад, стойка на лопатках – перекатом вперед, упор присев – встать, руки в стороны. - Шаг вперед – толчком двух прыжок в группировке – шаг вперед – толчком двух прыжок, согнувшись ноги врозь (руками коснуться носок). - Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (2 «колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны. - Приставляя левую (правую) – прыжок вверх с поворотом на 360°.

7. Освоение/совершенствование акробатической комбинации

Тема 2.7 (3) Аэробика

1. Построение. Техника безопасности на занятиях.

2. Сообщение задач занятия*

3. Освоение базовых шагов (Например: Базовые шаги: March, Walking, Step (степ), Step touch, V-step, Heel touch, Toe touch, Mambo, Cross (кросс), Step line, double step touch, Chasse, gallop, Slide, Open step, Grape wine, Scoop, Leg curl, Back curl, Knee up, Repeter, Double, Squat, Lunge, Skip, Low kik, Pone, Kik, Lift, Pendulum, Pivot turn, Pivot turn, Turn, Jump turn)

3. Основные и модифицированные шаги аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений* (Например: при добавлении поворота в "шаг" Mambo Side, получается модифицированный "шаг": 1-шаг ведущей ногой в сторону 2-шаг опорной ногой на месте 3-шаг ведущей ногой в сторону с поворотом спиной на 180 градусов 4-шаг опорной ногой на месте.)

3. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (Например: Типовая связка базовой аэробики 1. 1 – 8 – step touch L $\longleftrightarrow \uparrow \downarrow$ 2. 1 – 4 – grape wine $\rightarrow$ 5 – 8 – leg curl 3. 1 – 4 – chasse $\leftarrow$ 5 – 8 – V – step turn 4. 1 – 4 – 2 open step 5 – 8 – pivot turn)

3. Развитие физических способностей средствами аэробики. Упражнения для мышц пояса верхних конечностей: Упражнения для растягивания мышц и подвижности суставов верхних конечностей Упражнения для мышц таза и бедра (выпады): Упражнения для развития гибкости туловища и нижних конечностей. Упражнения для мышц таза и бедра (приседания и тяга) Упражнения для развития гибкости туловища и нижних конечностей. например: упражнения на растягивание мышц (элементы стретчинга)

Тема 2.7(4) Атлетическая гимнастика

1. Построение. Техника безопасности на занятиях. Сообщение задач урока

2. Ходьба

3. Бег

4. ОРУ

5. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса Возможные варианты комбинаций блоков

1. Бицепс + спина 2. Приседы + бицепс 3. Приседы + спина 4. Приседы + плечи
5. Трицепс + Спина 6. Трицепс + приседы 7. Пресс + бицепс 8. Пресс + спина
9. Пресс + плечи 10. Пресс + приседы 11. Пресс + трицепс 12. Грудь + бицепс
13. Грудь + спина 13. Грудь + бицепс 14. Грудь + спина 14. Грудь + плечи 15. Грудь + Приседы
16. Грудь + трицепс 17. Грудь + Пресс 18. Выпады + бицепс
19. Выпады + спина 20. Выпады + плечи 21. Выпады + трицепс 22. Выпады + пресс
23. Выпады + грудь

5. Выполнение упражнений со свободными весами

Тема 2.8 (1) Футбол

1. Построение. Техника безопасности на занятиях.
2. Разминка.
3. Комплекс упражнений для развития физических способностей: (например, упражнения на формирование подвижности в верхнем плечевом поясе; на формирование подвижности в тазобедренных суставах; прыжки на координацию)
4. Разбор правил игры и методика судейства
4. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча
Объяснение техники выполнения удара носком
Выполнение специальных упражнений: – Коснись носком центра мяча. – Удар с места по неподвижному мячу в стенку. – Удар с разбега по неподвижному мячу в стенку. – Удар с места или с разбега в паре, в тройке. Объяснение техники выполнения удара серединой подъема
Выполнение специальных упражнений: – Серединой в середину (имитация удара по мячу). – У стенки (нанесение несильного удара в стенку). – По неподвижному мячу (удар с разбега в стенку). – Предмет перед стенкой (постараться попасть в предмет (стойка) с места, с разбега). – В маленькие ворота (попасть в мини-ворота с места, с разбега). – Попади в квадрат (попасть в квадрат, нарисованный на стене, сетке). Объяснение техники выполнения удара внутренней частью подъема
Выполнение специальных упражнений
Забей за линию.

Тема 2.8 (2) Баскетбол

1. Построение. Техника безопасности на занятиях.
2. Подготовка организма к занятию - ОРУ на месте и в движении (шаг, бег со сменой темпа и направления, различные прыжки в движении, перестроения).
3. Комплекс упражнений для развития физических способностей: Объяснение техники выполнения (например: упражнения, которые содействуют общему «разогреванию» и постепенному введению организма обучающихся в работу, активизируют функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, увеличивают эластичности мышц рук и плечевого пояса, подвижность в суставах рук, мышц туловища и ног, подвижность в суставах)
4. Объяснение техники выполнения челночного бега с ведением мяча в чередовании со специально-подготовительными упражнениями
Объяснение техники выполнения ведения и атаки кольца, подбор и передачу мяча

ближайшему игроку - Обратить внимание на необходимость самоконтроля за техникой ловли и передачи мяча, броска мяча в корзину с места и после ведения. Выполнять броски правой и левой руками.

4. Объяснение техники выполнения упражнения на овладение тактическим действием – система нападения через центрального. 26 Акцентировать внимание обучающихся на особенностях тактического действия с помощью видеодемонстрации, используя ИКТ. Объяснение техники выполнения тактического взаимодействия игроков в позиционном нападении через центрального посредством выполнения атаки корзины центральным. Объяснение техники выполнения игровой ситуации «взаимодействие в тройке»: выполнение ранее изученных комбинаций с активным сопротивлением защитников.

4. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности
Учебная игра

Тема 2.8 (3) Волейбол

1. Построение. Техника безопасности на занятиях.
2. Подготовка организма к занятию - ОРУ на месте и в движении (шаг, бег со сменой темпа и направления, различные прыжки в движении, перестроения).
3. Комплекс упражнений для развития физических способностей:
Объяснение техники выполнения (например: упражнения, которые содействуют общему «разогреванию» и постепенному введению организма обучающихся в работу, активизируют функции сердечнососудистой и дыхательной систем организма, увеличивают эластичности мышц рук и плечевого пояса, подвижность в суставах рук, мышц туловища и ног, подвижность в суставах)
- 4.* Овладение техникой верхней прямой подачи мяча Объяснение техники выполнения Специально-подготовительных упражнений. Содействовать развитию координационных способностей, силовых и скоростно-силовых качеств, применительно к приему в волейболе «верхняя прямая подача мяча». Выполнение специальных упражнений: – игра «Перекинь мяч». - броски набивного мяча способом «двумя руками сверху» -поочередные хлестовые движения руками с отягощением (канат) Объяснение техники выполнения (использовать ИКТ.) подводящих упражнений на овладение техникой верхней прямой подачи мяча: - подбрасывание мяча перед собой 28 - замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу -ударное движение по волейбольному мячу в пол, стенку в чередовании с подачей мяча в стену - Подача мяча на расстояние 8-10 метров Объяснение техники выполнения верхней прямой подачи мяча. Объяснение техники выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку.

5. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности
Учебная игра

Тема 2.8 (4) Бадминтон

1. Требования безопасности на занятиях по бадминтону
2. Комплекс ОРУ .

3. Специальные физические упражнения.

4. Освоение/совершенствование техники выполнения приёмов игры Основные стойки высокая игровая стойка, (используют во время игры (1). средняя (защитная) стойка используется для отражения нападающего удара противника. (2) низкая стойка используется в парной игре – для более активного отражения ударов (3). Основная хватка ракетки

Удары: сверху, сбоку и снизу. Подачи, удары по волану 46

высоко-далекая подача;

короткая подача,

плоская подача,

высока парная подача (прострельная),

укороченный удар сверху,

атакующий высоко-далекий удар,

«подставка», пользуются при игре вблизи сетки. Волан при таком ударе надо «оставить» на сетке.

«Смеш» - основной атакующий удар в бадминтоне,

высоко-далекий. Его траектория схожа с линией полета волана при высокодалекой подаче,

«Свеча»,

удар «в пол поля», Такой удар чаще всего применяют в парных играх,

плоский удар.

4. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Передвижения по площадке: простой шаг (один шаг), приставной шаг, перекрестный шаг, переменный шаг, прыжок, выпад, бег или прыжковые шаги.

4. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности

Учебная игра (в парах).

Тема 2.8 (6) Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности.

1. Требования безопасности на занятиях.

2. Комплекс ОРУ

3. Актуализация знаний по правилам игры в лапту.

4. Освоение/совершенствование техники выполнения приёмов игры Техника удара по мячу. Удар по мячу производится битой, которая держится двумя руками, а замах производится из-за головы. Бить с плеча или с боку запрещается. Техника ловли мяча ладонь руки обращена к мячу, тыльная часть кисти -- вверх; прием начинают осваивать с ловли мяча двумя руками на средней высоте (на уровне груди), выполняют ловлю мяча на месте; далее овладевают ловлей мяча в движении. Затем разучивают ловлю мяча одной рукой. 5 Вид спорта для вариативного модуля профессиональная образовательная организация выбирает самостоятельно в зависимости от наличия необходимых условий и материально-технического оснащения из числа представленных в Федеральной образовательной программе среднего общего образования. В редакции Приказа Министерства просвещения

Российской Федерации № 171 от 19 марта 2024 г. это Самбо, Гандбол, Дзюдо, Хоккей, Фитнес-аэробика, Спортивная борьба, Флорбол, Триатлон, Бадминтон, Лапта, Футбол для всех, Городошный спорт, Гольф, Биатлон, Роллер спорт, Скалолазание, Спортивный туризм, Хоккей на траве, Ушу, Чир спорт, Перетягивание каната, Компьютерный спорт, Бокс, Танцевальный спорт, Киокусинкай, Тяжелая атлетика. Содержание вариативного модуля разрабатывается образовательной организацией на основе соответствующих разделов федеральной рабочей программы по физической культуре среднего общего образования 40 Ловля мяча одной рукой: с близкого расстояния (3—5 м); с дальнего расстояния (30—40 м); летящего выше головы; летящего в 2—3 м слева и справа на разных уровнях; в падении и броске; катящегося по площадке в 2—3 м слева и справа; прыгающего по площадке слева и справа; из положения стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком. Подвижная игра с мячом

Тема 2.9 Лёгкая атлетика

1. Построение. Техника безопасности на занятиях.
2. Подготовка организма к занятию - ОРУ на месте и в движении (шаг, бег со сменой темпа и направления, различные прыжки и выпады в движении, перестроения).
3. Комплекс упражнений для развития физических способностей: Объяснение техники выполнения (например: упражнения, которые содействуют общему «разогреванию» и постепенному введению организма обучающихся в работу, активизируют функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, увеличивают эластичности мышц рук и плечевого пояса, подвижность в суставах рук, мышц туловища и ног, подвижность в суставах)
4. Совершенствование техники спринтерского бега
4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции Основным в беге на длинные дистанции является правильная работа ног
4. Совершенствование техники эстафетного бега
4. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега
Объяснение техники выполнения 33 Упражнения на формирование умения в разучивании компонентов техники прыжка. Акцентировать внимание учащихся на основных компонентах техники прыжка с помощью ИКТ. Объяснение техники выполнения Восстановить навык в выполнении конечной стадии приземления с сохранением равновесия. Акцентировать внимание при приземлении на постановку ног на опору на всю стопу. Объяснение техники выполнения Научить движению в полетной фазе прыжка способом «прогнувшись». Добиваться максимального прогибания в поясничном отделе позвоночника. Обратить внимание обучающихся на согласованность движений рук, ног и туловища, на своевременное выведение ног вперед при приземлении. Объяснение техники выполнения Научить выполнению прыжка способом «прогнувшись» в целом.

6. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Содержание промежуточного контроля: тестовые задания

Требования к промежуточному контролю: контроль осуществляется согласно рабочей программе, задания содержат материал изученных разделов и тем. Такая форма организации и проведения аттестации позволяет мотивировать студента к систематической, планомерной работе в течение семестра.

Система оценивания результатов промежуточного контроля:

Оценка «5» - 0 – 2 ошибки, все задания выполнены полностью.

Оценка «4» - 3-4 ошибок. Все задания выполнены полностью. Или 4 из 5 заданий выполнено без ошибок

Оценка «3» - 6-8 ошибок. Или 2 из 5 заданий выполнено без ошибок

Оценка «2» - задания не выполнены

Вариант 1

№ п/п	Задание
1	Выберите один правильный вариант ответа. <i>Физическая культура - это</i> 1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности; 2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности; 3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм. 4) образовательный урок в школе или колледже.
2	Дополните <i>Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО _____</i> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
3	Выберите один правильный вариант ответа. <i>Здоровье – это (по определению ВОЗ):</i> 1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 3) отсутствие болезней или физических дефектов.
5	Выберите один правильный вариант ответа. <i>Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:</i> 1) рекреативной гимнастикой;

	2) производственной гимнастикой; 3) лечебной гимнастикой; 4) гигиенической гимнастикой; 5) оздоровительной гимнастикой
6	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:</i> 1) чередование нагрузки и отдыха; 2) выполнение физических упражнений до «отказа»; 3) изменение интенсивности выполнения упражнений; 4) несоблюдение техники безопасности
7	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Основными ошибками в питании современного человека являются:</i> 1) высокая калорийность продуктов; 2) большое количество рафинированных продуктов; 3) соблюдение режима питания; 4) недостаточное потребление фруктов и овощей; 5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.
8	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>К компонентам здорового образа жизни не относится:</i> 1) ежедневная двигательная активность; 2) закаливание; 3) наличие вредных привычек 4) соблюдение режима труда и отдыха 5) рациональное питание; 6) гиподинамия
9	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:</i> 1) заболевания пищеварительной системы; 2) сердечно-сосудистые заболевания; 3) заболевания опорно-двигательного аппарата; 4) заболевания органов дыхания 5) физическая и психическая зависимость
10	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена:</i> 1) спортивные игры, единоборства; 2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах); 3) упражнения высокой интенсивности; 4) все вышеперечисленное
11.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

	Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что: 1) повышаются адаптационные возможности организма; 2) наступает физическое переутомление; 3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы; 4) улучшается функция внешнего дыхания.
12	Дополните <i>Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется _____:</i> Профессионально-прикладная
13	Выберите один правильный вариант ответа <i>Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:</i> 1) антропометрических показателей; 2) пульсометрии; 3) динамометрии; 4) спирометрии.
14	Дополните <i>Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется _____</i> дневником самоконтроля
15 Определите соответствие (физические качества)	
А. Для развития силовых способностей рекомендуются	1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры
Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются	2. Стретчинг
В. Для развития координационных способностей	3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах
Г. Для развития гибкости рекомендуются	4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.
А-3, Б-4 В-1, Г-2	
16 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм	1. Йога
Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей	2. Пилатес

В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов	3.Стретчинг
Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	4. Атлетическая гимнастика
Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц А- 2, Б-4, В- 5, Г-1 Д- 3	5. Табата

Вариант 2

№ п/п	Задание
1	Выберите один правильный вариант ответа. <i>Физическое воспитание – это:</i> 1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья. 2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья. 3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.
2	Выберите один правильный вариант ответа <i>Цели внедрения ВФСК ГТО:</i> 1) сохранение и укрепление здоровья нации; 2) развитие массового спорта; 3) развитие массового спорта и оздоровление нации; 4) профилактика вредных привычек.
3	Дополните <i>Наука о здоровом образе жизни называется _____</i> валеологией
4	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:</i> 1) гиподинамия;

	2) рациональное питание; 3) стрессы; 4) проживание в крупных мегаполисах; 5) систематические физические нагрузки.
5.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются:</i> 1) употребление большого количества соленой пищи; 2) отказ от употребления алкоголя; 3) табакокурение; 4) умеренные физические нагрузки; 5) избыточный вес.
6	Выберите один правильный вариант ответа. <i>Физическое здоровье человека – это:</i> 1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды; 2) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.
7	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Рациональное питание не должно:</i> 1) восполнять энергетические затраты организма; 2) вызывать ожирение; 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами; 4) вызывать интоксикацию организма.
8	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:</i> 1) культуры питания; 2) культуры движения; 3) культуры безопасного поведения; 4) культуры эмоций; 5) культуры труда и отдыха. 6) культуры опасного поведения 7) все вышеперечисленное.
9.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:</i> 1) оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем; 2) ВИЧ/СПИД; 3) физическая и психологическая зависимость; 4) нарушение работы всех внутренних органов и систем.

10	Дополните <i>Двигательная рекреация – это</i> отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых)
11	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Физические упражнения влияют на:</i> 1) улучшение состояния сердечно-сосудистой системы; 2) снижение уровня развития физических качеств; 3) повышение умственной работоспособности; 4) улучшение состояние дыхательной системы; 5) снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы
12	Дополните <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной _____ деятельности.</i> Профессиональной (или трудовой)
13	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа <i>Для оценки состояния дыхательной системы используются</i> 1) антропометрические показатели; 2) пульсометрия; 3) динамометрия; 4) проба Штанге
14	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа <i>Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок:</i> 1) покраснение кожных покровов; 2) повышение частоты сердечных сокращений; 3) повышение частоты дыхания; 4) «синюшность» носогубного треугольника 5) нарушение координации движений
15 Определите соответствие (физические качества)	
А. Сила	1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения
Б. Выносливость	2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.
В. Координационные способности	3. Способность длительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности

Г. Гибкость А- 4, Б-3, В-2, Г- 1	4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)
16 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования	1.Йога
Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	2.Дыхательная гимнастика
В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии	3.Стрейтчинг
Г. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	4.Аквааэробика
Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование А-5, Б-4 В-2, Г- 3, Д-1	1. Воркаут

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ К КОМПЛЕКТУ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дополнения и изменения к комплекту КОС на _____ учебный год
по дисциплине _____

В комплект КОС внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в комплекте КОС обсуждены на заседании ЦК

«_____» _____ 20____ г. (протокол № _____).

Председатель ЦК _____ / _____ /