Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Васин Андрей Алексеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 12.05.2021 21:25:07
Уникальный программный ключ:
024351b057f52db077c71d3580e1dae6e821f4efaee47ac2d950c802e684edf2

Приложение № 9.5.6
к ППССЗ по специальности 23.02.01
Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств 3
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке 4
3. Оценка освоения учебной дисциплины 7
3.1. Формы и методы оценивания 8
3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины 19
4. Фонд оценочных материалов для промежуточной аттестации по учебной дисциплине 23
5. Информационное обеспечение обучения…….24

1. Паспорт фонда оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

ФОС включает контрольные и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта.

ФОС разработан на основании положений: Рабочей программы по дисциплине: ОУД.06 Физическая культура

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов:**

• ***личностных*:**

Л.1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л.2 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л.3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л.4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л.5 формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

Л.6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л.7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л.8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л.9 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Л.10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л.11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л.12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л.13 готовность к служению Отечеству, его защите;

• ***метапредметных*:**

М.1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М.2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М.3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М.4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М.5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М.6 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• ***предметных:***

П.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

П.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Промежуточная аттестация в форме (I семестр)

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (II семестр)

2. Результаты освоения учебной дисциплины ОУД.06 подлежащие проверке.

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Результаты обучения: умения, знания и	**Показатели оценки результата**	**Форма контроля и оценивания**
Уметь:		
У 1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. У 2 Владеть технологиями современных оздоровительных систем укрепления и сохранения здоровья У 3 Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	**Лёгкая атлетика.** Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения обучающимся, фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. **Спортивные игры.** Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения обучающимся функций судьи. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. **Атлетическая гимнастика** Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятие. **Лыжная подготовка.** Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. **Легкая атлетика.** Оценка техники бега дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.	- практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных обучающимся, фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Знать:		
З 1 о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; З 2. основы здорового образа жизни. З 3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими		

упражнениями различной направленности.	Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе - начало учебного года, семестра; На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. **Учебно - методические занятия.** Оценка умения составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. Оценка умения проводить тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья.	

Цели дисциплины:

– формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

– развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

– формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельностью;

– овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

– овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

– приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни ;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей.

3 Оценка освоения учебной дисциплины ОУД 06:

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине ОУД.06 Физическая культура (базовая подготовка), направленные на формирование общих компетенций.

Формы контроля обучения:

- практические задания по работе с информацией;
- домашние задания проблемного характера;
- ведение календаря самонаблюдения.

Оценка подготовленных обучающимся, фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. На контрольные занятия могут быть допущены обучающиеся посещавшие не менее 80% занятий. Обучающимся, пропустившим контрольные занятия по болезни, зачет может быть перенесен. К зачету не допускаются обучающиеся, имеющие пропуски без уважительной причины. Обучающиеся, пропустившие более 50 % занятий по уважительной причине, а также обучающиеся, освобожденные от занятий на весь семестр, сдают зачет только теоретическому разделу в виде контрольных тестов. Промежуточный контроль в форме зачета: сданы на положительную оценку тематические тесты. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета: сданы на положительную оценку тематические тесты.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам) 1курс

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые Л, М,П У,З	Форма контроля	Проверяемые Л,М,П У,З	Форма контроля	Проверяемые Л,М.П
Теоретическая часть						
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	*Опрос*	*Л 1-Л13 М 1-М 6 П 1-П 5 У1,У 2, У3 З 1,3 2,3 3*				
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы показатели и критерии оценки.	*Опрос*	*Л 1-Л13 М 1-М 6 П 1-П 5 У1,У 2, У3 З 1,3 2,3 3*				
Легкая атлетика.			*Тестирование*	*Л 1-Л13 М 1-М 6 П 1-П 5 У1,У 2, У3 З 1,3 2,3 3*	*Тестирование*	*Л 1-Л13 М 1-М 6 П 1-П 5*
Тема 1.3 Правила поведения и меры безопасности на уроках легкой атлетики. Обучение технике высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	*Оценка техники выполнения высокого и низкого старта.*	*Л 1-Л13 М 1-М 6 П 1-П 5 У1,У 2, У3 З 1,3 2,3 3*				
Тема 1.4 Обучение технике бега на короткие дистанции.	*Оценка техники бега на короткие дистанции.*	*Л 1-Л13 М 1-М 6 П 1-П 5 У1,У 2, У3*				

		З 1,З 2,З 3				
Тема 1.5 **Обучение технике эстафетного бега 4 по 100м., бега на 400м.**	*Оценка техники бега на средние дистанции.*	*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,З 2,З 3*				
Тема 1.6 **Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»** **Обучение технике бега на длинные дистанции.**	*Оценка техники прыжка в длину с разбега.*	*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,З 2,З 3*				
Тема 1.7 **Обучение технике метания гранаты.** **Совершенствование техники бега на длинные дистанции.**	*Оценка техники бега на длинные дистанции.*	*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,З 2,З 3*				
Тема 1.8 **Совершенствование техники бега на короткие дистанции.** **Совершенствование техники бега на длинные дистанции.**	*Оценка развития выносливости.*	*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,З 2,З 3*				
Тема 1.9 **Совершенствование техники эстафетного бега 4 по 100м., бега на 200 и 400м.** **Зачет по разделу.**	*Оценка развития быстроты. Тестирование*	*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,З 2,З 3*				
Волейбол		*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,З 2,З 3*	*Тестирование*	*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,З 2,З 3*	*Тестирование*	*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,З 2,З 3*
Тема 1.10 **Правила поведения и меры безопасности на занятиях волейбола.** **Обучение стойке волейболиста и**	*Оценка техники выполнения передач.*	*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ*				

перемещениям. **Обучение технике выполнения верхних и нижних передач.**		*З 1,З 2,З 3*				
Тема 1.11 **Совершенствование техники выполнения верхних и нижних передач.** **Обучение технике нижней и верхней прямой подачи.**	*Оценка техники выполнения передач.*	*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,З 2,З 3*				
Тема 1.12 **Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи.** **Обучение технике приема подачи снизу двумя руками.**	*Оценка техники выполнения подач.*	*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,З 2,З 3*				
Тема 1.13 **Совершенствование техники подач и приема подач.** **Обучение техники приема мяча одной рукой в падении вперед.**	*Оценка техники выполнения приема подач.*	*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,З 2,З 3*				
Тема 1.14 **Обучение технике нападающего удара.** **Зачет по разделу Волейбол.**	*Оценка техники выполнения нападающего удара.* *Тестирование.*	*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,З 2,З 3*				
Атлетическая гимнастика			*Тестирование*	*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,З 2,З 3*	*Тестирование*	*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,З 2,З 3*
Тема 1.15 **Правила поведения и меры безопасности на занятиях атлетической гимнастики.** **Обучение упражнениям с гантелями, гирей, штангой для развития силы мышц рук и плечевого пояса.**	*Оценка техники выполнения двигательных действий.*	*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,З 2,З 3*				

Тема 1.16 **Обучение упражнениям с гантелями, гирей, штангой для развития силы мышц туловища.**	*Оценка техники выполнения двигательных действий*	*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, У3* *З 1,З 2,З 3*				
Тема 1.17 **Обучение упражнениям с гантелями, гирей, штангой для развития силы мышц ног.**	*Оценка техники выполнения двигательных действий.*	*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, У3* *З 1,З 2,З 3*				
Тема 1.18 **Обучение упражнениям для развития силы мышц рук на тренажерах.**	*Оценка техники выполнения двигательных действий*	*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, У3* *З 1,З 2,З 3*				
Тема 1.19 **Обучение упражнениям для развития силы мышц туловища на тренажерах.**	*Оценка техники выполнения двигательных действий*	*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, У3* *З 1,З 2,З 3*				
Тема 1.20 **Обучение упражнениям для развития силы мышц ног на тренажерах.**	*Оценка техники выполнения двигательных действий*	*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, У3* *З 1,З 2,З 3*				
Тема 1.21 **Обучение упражнениям для коррекции телосложения и осанки с тяжестями и на тренажерах.**	*Оценка техники выполнения двигательных действий*	*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, У3* *З 1,З 2,З 3*				
Тема 1.22 **Обучение круговому методу тренировки для развития основных мышечных групп.**	*Оценка развития силы основных мышечных групп.*	*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, У3* *З 1,З 2,З 3*				

Тема 1.23 Совершенствование упражнений с гантелями, гирей, штангой для развития силы мышц рук и плечевого пояса.	*Оценка развития силы мышц рук.*	*Л 1-Л13 М 1-М 6 П 1-П 5 У1,У 2, У3 З 1,З 2,З 3*				
Тема 1.24 Совершенствование упражнений с гантелями, гирей, штангой для развития силы мышц туловища.	*Оценка развития силы мышц туловища.*	*Л 1-Л13 М 1-М 6 П 1-П 5 У1,У 2, У3 З 1,З 2,З 3*				
Тема 1.25 Обобщение и систематизация знаний	*Оценка развития силы основных мышечных групп. Тестирование*	*Л 1-Л13 М 1-М 6 П 1-П 5 У1,У 2, У3 З 1,З 2,З 3*				
Теоретическая часть			*Тестирование*	*Л 1-Л13 М 1-М 6 П 1-П 5 У1,У 2, У3 З 1,З 2,З 3*	*Тестирование*	*Л 1-Л13 М 1-М 6 П 1-П 5 У1,У 2, У3 З 1,З 2,З 3*
Тема 2.1 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	*Опрос.*	*Л 1-Л13 М 1-М 6 П 1-П 5 У1,У 2, У3 З 1,З 2,З 3*				
Тема 2.2 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	*Опрос.*	*Л 1-Л13 М 1-М 6 П 1-П 5 У1,У 2, У3 З 1,З 2,З 3*				
Лыжная подготовка			*Тестирование*	*Л 1-Л13 М 1-М 6 П 1-П 5 У1,У 2, У3*	*Тестирование*	*Л 1-Л13 М 1-М 6 П 1-П 5 У1,У 2, У3*

				З 1,3 2,3 3		*З 1,3 2,3 3*
Тема 2.3 **Правила техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях** **Обучение технике передвижения попеременно двушажным ходом**	*Оценка техники выполнения лыжных ходов.*	*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,3 2,3 3*				
Тема 2.4 **Совершенствование техники передвижения попеременно двушажным ходом.** **Обучение техники передвижения одновременно бесшажным ходом.**	*Оценка техники выполнения лыжных ходов.*	*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,3 2,3 3*				
Тема 2.5 **Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.** **Обучение технике подъема лесенкой, преодолению препятствий.**	*Оценка техники выполнения лыжных ходов.*	*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,3 2,3 3*				
Тема 2.6 **Обучение технике выполнения перехода с попеременного на одновременные лыжные ходы.** **Обучение технике подъема ёлочкой, спуску с гор и торможению.**	*Оценка техники выполнения преодоления спусков, подъемов.*	*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,3 2,3 3*				
Тема 2.7 **Обучение технике выполнения перехода с одновременных на попеременные лыжные ходы.** **Обучение тактике лыжных гонок.**	*Оценка техники выполнения перехода с хода на ход.*	*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,3 2,3 3*				
Тема 2.8 **Совершенствование техники перехода с одного хода на другой.** **Совершенствование техники передвижения лыжных ходов.**	*Оценка техники выполнения перехода с хода на ход.*	*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,3 2,3 3*				

Тема 2.9 **Зачет по разделу**	*Прохождение дистанций на результат.* *Тестирование*	*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,З 2,З 3*				
Баскетбол.			*Тестирование*	*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,З 2,З 3*	*Тестирование*	*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,З 2,З 3*
Тема 2.10 **Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетбола.** **Обучение технике ловли и передачи мяча.** **Обучение технике ведения мяча.**	*Оценка техники выполнения ловли и п*	*Л 1-Л13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,З 2,З 3*				
Тема 2.11 **Совершенствование техники ведения мяча.** **Обучение технике броска в кольцо.** **Обучение технике атаки кольца с двух шагов.**	*Оценка техники выполнения ведения мяча.*	*Л 1-Л 13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,З 2,З 3*				
Тема 2.12 **Совершенствование техники атаки кольца с двух шагов.** **Обучение технике вырывания и выбивания мяча**.	*Оценка техники выполнения атаки кольца с двух шагов.*	*Л 1-Л 13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,З 2,З 3*				
Тема 2.13 **Совершенствование техники ловли и передачи мяча.** **Обучение техники защиты-перехвату.**	*Оценка техники овладения мячом.*	*Л 1-Л 13* *М 1-М 6* *П 1-П 5*				
Тема 2.14 **Зачет по разделу.**	*Оценка техники выполнения комплекса упражнений.*	*Л 1-Л 13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ*				

	Оценка выполнения штрафного броска. Тестирование	*З 1,З 2,З 3*				
Гимнастика.			*Тестирование*	*Л 1-Л 13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,З 2,З 3*	*Тестирование*	*Л 1-Л 13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,З 2,З 3*
Тема 2.15 **Правила поведения и меры безопасности на занятиях гимнастики. Обучение упражнениям с набивными мячами, гантелями, обручами.**	*Оценка техники выполнения двигательных действий.*	*Л 1-Л 13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,З 2,З 3*				
Тема 2.16 **Обучение упражнениям с партнером. Обучение висам, упорам. Обучение упражнениям для коррекции нарушения осанки.**	*Оценка техники выполнения двигательных действий.*	*Л 1-Л 13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,З 2,З 3*				
Тема 2.17 **Совершенствование упражнений с партнером.** **Обучение упражнениям в чередовании напряжения с расслаблением.**	*Оценка техники выполнения двигательных действий.*	*Л 1-Л 13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,З 2,З 3*				
Тема 2.18 **Обучение упражнениям на внимание. Обучение упражнениям у гимнастической стенки.**	*Оценка техники выполнения двигательных действий.*	*Л 1-Л 13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,З 2,З 3*				
Тема 2.19 **Обучение упражнениям для развития силы с набивными мячами, гантелями. Обучение упражнениям для развития гибкости с обручами.**	*Оценка техники выполнения двигательных действий.*	*Л 1-Л 13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, УЗ* *З 1,З 2,З 3*				

Тема 2.20 **Совершенствование упражнений у гимнастической стенки.** **Совершенствование упражнений для коррекции нарушения осанки.**	*Оценка техники выполнения двигательных действий.*	*Л 1-Л 13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, У3* *З 1,З 2,З 3*				
Тема 2.21 **Зачет по разделу.**	*Оценка составления и проведения упражнений. Тестирование.*	*Л 1-Л 13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, У3* *З 1,З 2,З 3*				
Учебно - методические занятия.			*Тестирование*	*Л 1-Л 13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, У3* *З 1,З 2,З 3*	*Тестирование*	*Л 1-Л 13* *М 1-М 6* *П 1-П 5 У1,У 2, У3* *З 1,З 2,З 3*
Тема 2.22 **Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.** **Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.**	*Оценка умения проводить тестовые упражнения.*	*Л 1-Л 13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, У3* *З 1,З 2,З 3*				
Тема 2.23 **Методика составления и проведения самостоятельных занятий физ. упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.** **Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.**	*Оценка умения составить и провести утреннюю гигиеническую гимнастику.*	*Л 1-Л 13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, У3* *З 1,З 2,З 3*				
Тема 2.24 **Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.** **Индивидуальная оздоровительная**	*Оценка разработки индивидуальной оздоровительной*	*Л 1-Л 13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, У3*				

программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	*программы двигательной активности.*	*З 1,З 2,З 3*				
Тема 2.25 **Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.**	*Оценка умения проводить физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.*	*Л 1-Л 13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, У3* *З 1,З 2,З 3*				
Тема 2.26 **Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.** **Зачет по разделу**	*Оценка выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Тестирование.*	*Л 1-Л 13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, У3* *З 1,З 2,З 3*				
Легкая атлетика			*Тестирование*	*Л 1-Л 13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, У3* *З 1,З 2,З 3*	*Тестирование*	*. Л 1-Л 13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, У3* *З 1,З 2,З 3*
Тема 2.27 **Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Совершенствование техники бега на длинные дистанции.**	*Оценка техники прыжка в длину с разбега.*	*Л 1-Л 13* *М 1-М 6* *П 1-П 5* *У1,У 2, У3* *З 1,З 2,З 3*				
Тема 2.28 **Совершенствование техники метания гранаты.**	*Оценка техники бега на длинные дистанции.*	*Л 1-Л 13* *М 1-М 6* *П 1-П 5*				

Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Зачет по разделу.		*У1,У 2, У3 З 1,3 2,3 3*				
Футбол.			*Тестирование*	*Л 1-Л 13 М 1-М 6 П 1-П 5 У1,У 2, У3 З 1,3 2,3 3*	*Тестирование*	*Л 1-Л 13 М 1-М 6 П 1-П 5 У1,У 2, У3 З 1,3 2,3 3*
Тема 2.29 Правила поведения и меры безопасности на уроках футбола. Обучение технике ведение мяча ногой, передачам, ударам по воротам.	*Оценка техники выполнения двигательных действий.*	*Л 1-Л 13 М 1-М 6 П 1-П 5 У1,У 2, У3 З 1,3 2,3 3*				
Тема 2.30 Совершенствование техники ведения, передач, ударов по воротам. Обучение технике остановки мяча, отбора мяча.	*Оценка техники выполнения двигательных действий.*	*Л 1-Л 13 М 1-М 6 П 1-П 5 У1,У 2, У3 З 1,3 2,3 3*				
Тема 2.31 Обучение технике игры ударов головой. Обучение тактике игры в защите и в нападении.	*Оценка техники выполнения двигательных действий.*	*Л 1-Л 13 М 1-М 6 П 1-П 5 У1,У 2, У3 З 1,3 2,3 3*				
Тема 2.32 Учебная игра.	*Оценка техники выполнения двигательных действий.*	*Л 1-Л 13 М 1-М 6 П 1-П 5 У1,У 2, У3 З 1,3 2,3 3*				
Тема 2.33 Дифференцированный зачет.	*Оценка техники выполнения двигательных действий. Тестирование.*	*Л 1-Л 13 М 1-М 6 П 1-П 5 У1,У 2, У3 З 1,3 2,3 3*				

3.2 Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины ОУД. 06

3.2.1 Типовые задания для оценки знаний У,З

(текущий контроль)

Обязательные контрольные задания для определения физической подготовленности обучающихся.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000(мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2.Бег на лыжах 3 км(мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4.Прыжок в длину с места (см.)	190	175	160
5.Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
6.Силовой тест- подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7.Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек.	25	20	15
8.Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - упражнения для коррекции нарушения осанки» (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Обязательные тесты определения физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы

№ п/п	Виды заболевания	Тесты	Критерии оценки
1	Заболевания органов дыхания.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(от пола , дев от скамейки)	Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз
2	Заболевания сердечнососудистой системы и щитовидной железы.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 раз) Нижний приём, верхний приём и передача мяча над собой, подачи мяча	Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз
3	Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия).	Поднимание туловища из положения «лёжа на спине» в течении 30 сек Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 раз) Нижний приём и передача мяча над собой, подачи мяча	Глубина наклона, количество попаданий, количество раз
4	Заболевание желудочно-кишечного тракта.	Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 раз) Нижний приём, верхний приём и передача мяча над собой, подачи мяча	Количество попаданий, количество раз
5	Аднексит (дев) Пилонефрит.	Бег с умеренной интенсивностью. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 раз) Нижний приём и передача мяча над собой, подачи мяча	техника бега количество попаданий, количество раз
6	Миопия слабой, средней, высокой степени без патологии глазного дна.	Поднимание ног из положения лёжа на спине в течении 30 сек Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 раз) Нижний приём и передача мяча над собой, подачи мяча	количество попаданий, количество раз
7	Заболевания опорно двигательного аппарата	Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 раз) Нижний приём, верхний приём и передача мяча над собой, подачи мяча	Количество попаданий, количество раз

Тестовые упражнения для раздела «Баскетбол»

Задание 1:
Тест задание: штрафной бросок из 5: оц.5 - 3 попадания в кольцо
4 – 2 попадания
3 – 1 попадание
Задание 2:
Тест задание: бросок мяча в кольцо в движении
5 - 2 попадания при технически правильном исполнении.
4 - одна техническая ошибка
3 - две технические ошибк

Тестовые упражнения для раздела «Волейбол»

Задание 1:
Тест задание: передача 2-мя руками сверху:
5 - 20 технически безошибочных передач
4 - 15-20 передач с техническими ошибками
3 - 10-15 передач с техническими ошибками

Задание 2:
Тест задание: передача 2-мя руками снизу:
5 - 20 технически безошибочных передач
4 - 15-20 передач с техническими ошибками
3 - 10-15 передач с техническими ошибками

Задание 3
Тест задание: Юноши - верхняя прямая подача 5 раз.
Девушки - нижняя прямая подача 5 раз.
5 - 5 попаданий в площадку
4 – 4попадания в площадку
3 – 3попадания в площадку

Тестовые упражниядля раздела «Футбол»

Задание 1:
Тест задание: Ведение мяча ногой 30м.
5 – без технических ошибок, уверенно.
4 – с небольшими ошибками.
3 – с ошибками, неуверенно.

Задание 2:
Тест задание: Штрафные удары по воротам 5 раз.
5 – 4 попадания по воротам по воздуху.
4 – 3 попаданияпо воротам по воздуху.
3 – 2 попаданияпо воротам по воздуху.

4 Фонд оценочных материалов для промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОУД.06

Темы для оценки теоретико-методических знаний обучающихся освобождённых от практических занятий по дисциплине Физическая культура

1. Влияние физической культуры на организм человека.
2. Оздоровительная физическая культура.
3. Социальное значение физической культуры в России.
4. Роль и место физической культуры в системе среднего специального образования.
5. История развития физической культуры в России.
6. Питание во время занятий физической культурой.
7. Виды физических нагрузок и их интенсивность.
8. Болезненные состояния при занятиях спортом.
9. Дыхание на занятиях физической культурой.
10. Долголетие и физическая культура.
11. Закаливание.
12. Остеохондроз и его профилактика.
13. Лечебная физическая культура.
14. Закономерности изменения при занятии физической культурой.
15. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
16. Самоконтроль на занятиях физической культурой.
17. Физиологические критерии здоровья.
18. Массаж и его значение для физического развития человека.
19. Оздоровительный бег.
20. Основы здорового образа жизни.
21. Лечебная физическая культура при бронхите.
22. Основы методики и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. Процессы роста и развития организма человека.
24. Выносливость, как физическое качество человека. Методы её развития.
25. Сила, как физическое качество человека. Методы её развития.
26. Гибкость, как физическое качество человека. Методы её развития.
27. Ловкость, как физическое качество человека. Методы её развития.
28. Сколиоз и его профилактика.

5 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Основная литература

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 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/77006.html — Режим доступа: ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Виленский М.Я. Физическая культура.: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2019 — ISBN 978-5-406-07424-4. — Текст : электронный //Электронно- библиотечная система BOOK.RU: [сайт] — URL: https://book.ru/book/932719 Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю

3. Кузнецов В.С. Физическая культура.: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва:2019— 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — Текст : электронный //Электронно- библиотечная система BOOK.RU: [сайт] — URL: https://book.ru/book/932718 Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю

Дополнительная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура. Методики практического обучения: учебник / Барчуков И.С. — Москва: КноРус, 2019. — 297 с. — (бакалавриат). — ISBN 978-5-406-02735-6. — Текст: электронный //Электронно- библиотечная система BOOK.RU: [сайт]— URL: https://book.ru/book/931924 Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю

2.Быченков С.В. Легкая атлетика: учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-0161-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/85500.html— Режим доступа: ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/84178.html— Режим доступа: ЭБС «IPRbooks», по паролю

4. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/84086.html — Режим доступа: ЭБС «IPRbooks», по паролю

Интернет – ресурсы:

1. www. minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www. edu. ru(Федеральный портал «Российское образование),
3. www. olympic.ru(Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.Goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия « Общевойсковая подготовка»).

Электронно-библиотечная система:

1. Электронная информационно-образовательная среда СамГУПС https://lms.samgups.ru/
2. Электронная библиотечная система «Лань» http://e.lanbook.com/
3. Электронная библиотека Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ) http://umczdt.ru/books/

4. Электронная библиотечная система BOOK.RU https://www.book.ru/
5. Электронная библиотечная система «Юрайт» https://urait.ru/
6.Электронная библиотечная система «IPRbooks» https://www.iprbookshop.ru