ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ВАЛУЙСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

Комплект контрольно-оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по общеобразовательному предмету ОУП.06 Физическая культура

в рамках программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)

по специальности

43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Валуйки

2018г.

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО) по программам подготовки специалистов среднего звена по специальности: 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

РАССМОТРЕНО
На заседании ЦМК
Протокол №1 __ «_31_»
___08_____ 2018года
Председатель ЦМК_____
Тютюнникова Г.В.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
_____ Кошман А.В.
«_31_» ___08_____ 2018 года

Организация - разработчик: ОГАПОУ «Валуйский индустриальный техникум».

Разработчик:
Стороженко Александр Александрович, преподаватель физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта оценочных средств……3

2. Результаты освоения предмета, подлежащие проверке……5

3. Оценка освоения умений и знаний.Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по предмету физическая культура……7

4. Рекомендуемая литература и интернет источники……22

I.Паспорт комплекта оценочных средств

1.1Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебного предмета физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированный зачет /зачет.

КОС разработаны на основании:

- ФГОС по специальности: 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

- ФГОС СОО утверждённого приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (ред. от 11.12.2020);
- программы учебного предмета физическая культура.

1.2. Формы контроля и оценивания учебного предмета

Код	Форма контроля и оценивания	
	Промежуточная аттестация	**Текущий контроль**
Физическая культура	Зачет Дифференцированный зачет	- вводное тестирование - выполнения учебных нормативов (тестирование) - контрольные нормативы(КН) Комбинированный: - контрольные нормативы - тестовые задания

2. Результаты освоения предмета, подлежащие проверке

2.1. Общие компетенции

В результате контроля и оценки по предмету осуществляется проверка следующих общих компетенций и личностных результатов смотреть таблицу 1.

Таблица 1

Общие компетенции	Показатели оценки результата
ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Решение задач профессиональной деятельности, с помощью улучшения физических показателей (ловкость, сила и т.п.) дляповышения эффективности производственной деятельности путем систематического выполнения физических

	упражнений. Умение 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).
ОК. 3.Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Реализация личностного физического развития, путем принятия и реализации здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
ОК 4.Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Работа в коллективе и команде, путем участия в спортивных играх и соревнованиях. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.
ОК 6.Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.	Демонстрация осознанного поведения на основе традиционных общечеловеческих ценностей, через соблюдение ЗОЖ, бережного отношения к физическому здоровью, как собственному, так и других людей. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
ОК 7.Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Эффективноесодействиев чрезвычайных ситуациях.
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения эффективности производственной деятельности путем систематического выполнения физических упражнений. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью

	профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	Использование информационные технологий в самостоятельном физическом образовании (иллюстративный материал, мультимедийные и интерактивные модели). Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности.
ЛР3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	Соблюдение норм правопорядка, через занятия спортивно- оздоровительной деятельностьюипредупреждение социально опасного поведения окружающих.
ЛР 7.Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	Уважение собственной и чужой уникальности в различных ситуациях, через игровую, соревновательную деятельность.
ЛР 9.Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	Соблюдение и пропаганда здорового образа жизни, спорта путем систематических занятий физической культурой и спортом. Сохранение психологической устойчивости в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 13. Выполняющий профессиональные навыки в сфере сервиса домашнего и коммунального хозяйства/гостиничного дела.	Определение признаков положительного влияния занятий физической подготовки на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

3. Оценка освоения умений и знаний

Задания для оценки освоения программы предмета в рамках промежуточной аттестации в форме зачета. Для проведения зачета согласно положения о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, выбрано: выполнение практических заданий.

3.1 Задания для оценки освоения физической культуры для зачёта

Задание 1:Практические задание, направленное на: контроль за уровнем усвоения учебного материала по легкой атлетике. Решения задач профессиональной деятельности, с помощью улучшения физических показателей (ловкость, сила и т.п.)**.**Проверяемые результаты обучения:согласно таблицам результатов(таблица 1).Соблюдение и пропаганда здорового образа жизни, спорта путем систематических занятий физической культурой и спортом. Основной критерий –подведение текущих результатов к эталонным показателям.

Текст задания:

- Техника бега на короткие и длинные дистанции:высокий старт;бег по дистанции;финиш.
- Техника прыжков в длину (с места/с разбега):разбег (с разбега);отталкивание;безопорная фаза прыжка;приземление.
- Техника прыжков в высоту(с места/с разбега):разбег (с разбега);отталкивание;фаза перехода через планку;приземление.
- Техника метания гранаты:держания снаряда;предварительная часть разбега;финальная часть разбега;финальное усилие;бросок.

Критерии оценки: смотреть таблицу2.

Контрольные нормативы для обучающихся

ЮношиТаблица 2

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	14,0	14,4	14,8
Бег 3000 (мин., сек.)	12,40	14,40	16,0
Метание гранаты	35,00	30,00	25,00
Прыжки в длину с места	245	225	200
Прыжки в длину с разбега (см)	450	440	430
Прыжки в высоту с разбега (см)	140	135	130

Девушки

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	15,5	16,0	17,0
Бег 2000 м (мин., сек.)	9,30	11,00	12,00
Метание гранаты	28,00	24,00	20,00

Прыжки в длину с места	190	180	165
Прыжки в длину с разбега (см)	360	345	320
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105

Задание 2: Практические задание, направленное на: контроль за уровнем усвоения учебного материала по волейболу. Работать в коллективе и команде, путем участия в спортивных играх и соревнований. Проверяемые результаты обучения: количество правильно выполненных заданий и качество приема мяча. Уважать собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, через игровую, соревновательную деятельность.

Основной критерий – подведение текущих результатов к эталонным показателям.

Текст задания:

- испытания на точность передачи через сетку: на противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч в зоне 4-размером 2 на 2, в зоне 1 и в зоне 6-размером 3 на 3 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

- испытания на точность подач: основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зона 4 5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6z2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый обучающийся исполняет 5 попыток.

- испытания на точность нападающего удара - нужно выполнить качественно, в техническом отношении тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1,6,5 из зон 4,2. - испытание в "защите зоны "-находясь в зоне 6 в круге диаметром 2,5 м обучающийся должен применить все изученные приемы зашиты.

- по тактической подготовке: -выбор способа приема мяча разными способами (прием мяча сверху и с низу). Дается 5 попытки. Учитывается количество и качество приема.

- выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество приема мяча.

Критерии оценки:

-Учитывается количественная и качественная сторона исполнения;

- Умение применять теоретические знаний на практике.

Задание 3: Практические задание, направленное на контроль за уровнем усвоения учебного материала по плаванию.Реализация личностного физического развития, путем принятия и реализации здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании. Проверяемые результаты обучения: совершенствование техники плавания всеми способами. Плавание вольным стилем 50м.Основной критерий – подведение текущих результатов к эталонным показателям.

Текст задания:

Техника плавания способом Баттерфляй(дельфин)**:**движения рук;движения ног;плавание с доской;стартовый прыжок со скольжением и выдохом на поверхность;имитация поворота;поворот;плавание в полной координации.

Техника плавания способом Кроль:движения рук;движения ног;положение тела;стартовый прыжок со скольжением и выдохом на поверхность;поворот;плавание в полной координации.

Техника плавания способом Брасс:движения рук;движения ног;положение тела;стартовый прыжок со скольжением и выдохом на поверхность;поворот;плавание в полной координации.

Заплыв на 50 м. вольным стилем.Критерии оценки: учитывается техника и время выполнения задания (Таблица 3).

Контрольные нормативы для обучающихсяТаблица 3

Учебный курс	50 м, вольный стиль, мин.					
	Юноши			Девушки		
Оценки	5	4	3	5	4	3
1-2 курс	0,42	50 м	25 м	1,03	50 м	25 м
3-4 курс	0,41	50 м	25 м	1,00	50 м	25 м

Задание 4: Практические задание, направленное наконтроль за уровнем усвоения учебного материала по баскетболу. Использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения эффективности производственной деятельности путем систематического выполнения физических упражнений. Проверяемые результаты обучения: количество правильно выполненных заданий и техника выполнения. Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. Основной критерий - подведение текущих результатов к эталонным показателям.

Текст задания:

Классический бросок (правая, левая);бросок мяча от груди; бросок с отклонением; бросок с ударом о пол. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков). Штрафной бросок (из 10 бросков)

Критерии оценки: Учитывается количественная и качественная сторона исполнения (Таблица 4).

Контрольные нормативы для обучающихся Таблица 4

Нормативы баскетбола	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бросок в кольцо после ведения	5	4	3	5	3	2
Штрафной бросок	9	7	5	8	7	4

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы:

-Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

-Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

-Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.

-Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

-Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

-Овладеть техникой спортивных игр.

-Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая подготовка).

-Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

-Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

-Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

-Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;

3.2. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по предмету физическая культура в форме

дифференцированного зачёта. Для проведения дифференцированного зачета согласно положению о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, выбрано: тестирование из 2 вариантов и выполнение контрольных нормативов.

I. ПАСПОРТ

Назначение:

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения Физическая культура

II. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ.

Коды проверяемых общих компетенций: ОК 6; ОК 7; ОК 8.

Инструкция:

1. Внимательно читайте все задания работы и указания по их выполнению.
2. Если не можете выполнить очередное задание, не тратьте время, переходите к следующему.
3. Только выполнив все задания, вернитесь к тем, которые у вас не получились сразу.
4. Старайтесь работать быстро и аккуратно.
5. Все задания выполняйте прямо на этих листах.
6. Если ошибся, то зачеркни ошибку и выбери другой ответ.
7. Когда выполнишь все задания работы, проверь.

Время выполнения задания – 45 минут

Вариант № 1

Текст задания:

1.Как называется свод Олимпийских законов?

а) конституция.

б) правила.

в) хартия

2. В каком году и в каком городе состоялись игры I Олимпиады Современности?

а)1682год - Афины .

б) 1886 год-Афины

в)1904год – Лондон

3.Какую награду получил победитель Олимпийских игр Древней Греции?

а) медаль и кубок.

б) венок из ветвей оливкового дерева

в) звание почетного гражданина

4.Кому из перечисленных людей принадлежала инициатива возрождения Олимпийских игр?

а) ДеметриусуВикелассу .

б) Алексею Бутовскому.

в) Пьеру Де Кубертену

5.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии скоростных способностей

а) бег на короткие дистанции.

б) бадминтон.

в) бег на средние дистанции

6.Что развивается при длительном беге в медленном темпе?

а) сила

б) быстрота

в) выносливость

7. Отметьте вид спорта который обеспечивает наибольший эффект при развитии силы

а) самбо

б) бокс

в) тяжелая атлетика

8. Девиз Олимпийских игр:

а) «Олимпийцы - среди нас»

б) «быстрее, выше, сильнее!»

в) «О спорт! Ты – мир»

9. Вид спорта, известный как «Королева спорта»

а) легкая атлетика

б) стрельба из лука

в) художественная гимнастика

10. В какой спортивной игре существуют одноочковые, двухочковые и трехочковые броски?

а) волейбол

б) гандбол

в) баскетбол

11. Назовите условия для развития ловкости

а) подвижные и спортивные игры

б) прыжки в высоту

в) челночный бег

12. Что называется осанкой?

а) силуэт человека

б) пружинные характеристики позвоночника и стоп

в) привычная поза человека в вертикальном положении

13. Талисманом XX II Олимпийских игр в Москве в 1980 году был:

а) кенгуру

б мишка

в) снеговик

14. Светлана Хоркина – Олимпийская чемпионка по:

а) плаванию

б) легкой атлетике

в) спортивной гимнастике

15. Как называется вид спорта зимней Олимпийской программы, в который входят

быстрый бег на лыжах и меткая стрельба?

а) фристайл

б) лыжные гонки

в) биатлон

16.Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется…

а) строевыми приемами

б) размыканиями и смыканиями

в) построениями и перестроениями

17.Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется…

а) стойка

б) «мост»

в) переворот

18. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…

а) кувырок

б) перекат

в) переворот

19.Кто из данных спортсменов, наших земляков, является чемпионом мира по боям без правил?

а) Константин Цзю

б) Федор Емельяненко

в) Василий Жиров

20. Александр Тихонов, Павел Ростовцев, Валерий Медведцев, Владимир Драчев, Ринат Сафин, Николай Круглов – Чемпионы мира в …

а) Легкой атлетике.

б) Теннисе.

в) Биатлоне.

Вариант № 2

Текст задания:

1. Кто из наших спортсменов имеет наибольшее количество золотых Олимпийских медалей:

а) бегун Владимир Куц б) гимнастка Лариса Латынина в) пловец Александр Попов
2. Самый быстрый способ плавания:
а) кроль б) брасс в) баттерфляй
3. Страна, где появилась первая футбольная команда:
а) Россия б) Англия в) Франция
4. Спортивная игра, в которой игрокам нельзя касаться мяча руками:
а) волейбол б) лапта в) футбол
5. Длина дистанции марафонского бега:
а) 100 м б) 2000м в) 42 км 195 м
6. Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в
соревнованиях кулачных бойцов?
а) Платон
б) Пифагор
в) Архимед
7. Имя первого чемпиона Олимпийских игр Современности, представителя России:
а) В. Алексеев
б) В. Иванов
в) Н.Панин-Коломейкин
8. Какие события повлияли на то, что игры V,XII , XIII Олимпиады Современности
не состоялись?
а) несогласованность действий различных стран
б) 1 и 2 Мировая война
в) отказ от участия в Олимпийских играх большинства стран
9. Способ плавания:
а) бодибилдинг
б) гольф
в) баттерфляй
10.Что такое фристайл?
а) горнолыжное многоборье
б) скоростной спуск
в) прыжки с трамплина
11. Что такое гиподинамия?
а) вид спорта
б) малоподвижный образ жизни
в) акробатические упражнения
12. Главная опора человека при движении?
а) мышцы
б) внутренние органы
в) скелет
13. Что такое физическая культура?
а) учебный предмет в школе

б) выполнение упражнений
в) часть человеческой культуры
14. Какие условия необходимы для воспитания быстроты?
а) подвижные и спортивные игры
б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
в) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью
15. При метании гранаты какая траектория полета должна быть?
а) 90*
б) 60*
в) 45*
16. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ….
а) Канаде
б) Японии
в) США
17. Укажите полный состав волейбольной команды:
а) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
в) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
18. После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч?
а) после 2 карточек
б) после 3 карточек
в) после 4 карточек
19. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?
а) Яшин
б) Дасаев
в) Овчинников
20. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?
а) УЕФАб) ФИФАв) ФИБА

III. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

IIIа. УСЛОВИЯ

Количество вариантов каждого задания / пакетов заданий для экзаменующегося: 2 варианта.

Обучающиеся получают заранее подготовленные листы.

Для более успешного выполнения работы необходимо чётко пояснить каждое задание, обратить внимание обучающихся на особенности их выполнения.

Правильный ответ, обучающийся должен отметить каким-либо значком или записать, если предусмотрен бланк ответов.

Следует особо подчеркнуть, что если обучающийся не может выполнить задание, то нужно пропустить его и выполнять следующее. После выполнения всех заданий, доступных обучающемуся, можно вернуться к тем, которые пока не сделаны.

Листы с работами следует собирать одновременно у всех обучающихся по истечении 45минут

IIIб. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

10 и менее правильных ответов - «2»
11 - 14 правильных ответов –«3»
15 – 18 правильных ответов –«4»
19 – 20 правильных

Ответы на тест

Вариант 1	1-в	**2-б**	**3-б**	**4-в**	**5-а**	**6-в**	**7-в**	**8-б**	**9-а**	**10-в**	**11-а**	**12-в**	**13-б**	**14-в**	**15-в**	**16-в**	**17-б**	**18-а**	**19-б**	**20-в**
Вариант 2	**1-б**	**2-а**	**3-б**	**4-в**	**5-в**	**6-б**	**7-в**	**8-б**	**9-в**	**10-б**	**11-б**	**12-в**	**13-в**	**14-в**	**15-в**	**16-б**	**17-в**	**18-в**	**19-а**	**20-б**

Общие компетенции	**Показатели оценки результата**	**Оценка да/нет**
ОК 6.Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.	Демонстрация осознанного поведения на основе традиционных общечеловеческих ценностей, через соблюдение ЗОЖ, бережного отношения к физическому здоровью, как собственному, так и других людей. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	согласно итогов выполнения тестовых заданий
ОК 7.Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Эффективное содействие в чрезвычайных ситуациях.	согласно итогов выполнения тестовых заданий
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в	Использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения	согласно итогов выполнения тестовых заданий

процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	эффективности производственной деятельности путем систематического выполнения физических упражнений. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	

IV. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ.

Коды проверяемых общих компетенций: ОК 1; ОК 3 ОК 4; ОК 9

Инструкция:

1. Иметь спортивную форму и обувь;
2. Внимательно выслушать задание.

Текст задания:

- Техника челночного бега 3*10: низкий старт; бег по дистанции; финиш.

- Техника подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз): Подпрыгните и хват; вис; подтягивайте себя вверх; исходное положение. (мальчики)

- Техникасгибания и разгибания рук (количество раз): упор лежа; сгибание и разгибание рук. (девочки)

- Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами (см): исходное положение;подготовка к отталкиванию; отталкивание; полет; приземление.

- Техниканаклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см): исходное положение; наклон; фиксирование результата.

Критерии оценки: смотреть таблицу 2.

V. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

IVa. УСЛОВИЯ

Время выполнения задания 45 минут

Оборудование: фишки, секундомер, высокая перекладина, мат, рулетка, скамья, линейка.

IVб. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ:

Юноши

Тесты	Оценка		
	5	4	3
Челночный бег 3*10 м (с)	7,1	7,7	8,0
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	15	12	10
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	48	37	33
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+12	+8	+6

Девушки

Тесты	Оценка		
	5	4	3
Челночный бег 3*10 м (с)	8,2	8,8	9,0
Сгибание и разгибание рук (количество раз)	17	12	10
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	43	35	32
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+16	+11	+8

Общие компетенции	**Показатели оценки результата**	**Оценка да/нет**
ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Решение задач профессиональной деятельности, с помощью улучшения физических показателей (ловкость, сила и т.п.) дляповышения эффективности производственной деятельности путем систематического выполнения физических упражнений	выполнение или невыполнение нормативов
ОК. 3.Планировать и	Реализация личностного	выполнение или

реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	физического развития, путем принятия и реализации здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	невыполнение нормативов
ОК 4.Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Работа в коллективе и команде, путем участия в спортивных играх и соревнованиях.Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	выполнение или невыполнение нормативов
ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	Использование информационные технологий в самостоятельном физическом образовании (иллюстративный материал, мультимедийные и интерактивные модели). Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности.	выполнение или невыполнение нормативов

4. Рекомендуемая литература и интернет источники

Для студентов:

В.И. Лях; А.А. Зданевич Физическая культура 10-11 кл. — М., 2013.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2014.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб.пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Для преподавателей:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Методические рекомендации по механизмам учёта результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету

"Физическая культура", направленные письмом Минобрнауки России от 2 декабря 2015 г. N 08-1447

Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2015 .

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2014.

Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2016.

Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2014.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2015.

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.

Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2014.

Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов, Ростов-на-Дону, Феникс, 2015 г.

Интернет ресурсы:

Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежнойполитики Российской Федерации: Web: http://minstm.gov.ru.

Федеральный портал «Российское образование»: Web: http://www.edu.ru.

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml

Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: http://goup32441.narod.ru.

Официальный сайт оператора международного некоммерческого движения WorldSkillsInternational - Союз «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)» (электронный ресурс) режим доступа: https://worldskills.ru.