Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта»

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации (в форме дифференцированного зачёта) по дисциплине

ОД.09 Физическая культура

по профессии СПО 08.01.31 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования

Срок обучения 1 год 10 месяцев на базе основного общего образования Форма обучения: очная

PACCMOTPEHO

методической комиссией безопасности жизнедеятельности и физической культуры. Протокол № 10 от 23 мая 2024 г. Председатель МК Дая Е.К. Шаталина/ Рассмотрена на заседании педагогического совета протокол № 13 от 27 мая 2024 г.



Комплект оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации (в форме дифференцированного общеобразовательной ОД.09 «Физическая культура» основной дисциплине профессиональной образовательной программы (ОПОП) по профессии СПО 08.01.31 Электромонтажник электрических сетей И электрооборудования, разработан на основе рабочей программы дисциплины ОД.09 «Физическая культура», преподавателями Е.К. .Шаталина, В.В. Смирнов, Л.А. Кулешова – 2024 г. и в соответствии с положением «Об оценочных средствах для текущего контроля и промежуточной аттестации в ГБПОУ «КТТ и ЖТ», положением «О периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся в ГБПОУ «КТТ и ЖТ».

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта».

Разработчики Е.К. Шаталина *Шог* В.В. Смирнов, Л.А. Кулешова преподаватели ГБПОУ «КТТиЖТ»

| MOROG | |
|--|---|
| NA NOO ECCHOPANISO | |
| DISTORY OF STREET | D C A |
| Рецензенты. | Арутюнян Роберт Арменович |
| BUD BUDGE | преподаватель |
| MTB OCH AOKYMEHTOB | Занимаемая должность |
| THE HALL STREET AND A STREET AN | ГБПОУ КК «Новокубанский аграрно-политехнический |
| China viviose of the man | техникум |
| STORY * WORLD | Место работы |
| * * WHYE | |
| и молол | Сухарева Е.П. |
| TEXHONORING OFFI THO | преподаватель |
| MI 2 2 40 40 1021/006174 * OKTO (6 1840) | Занимаемая должность |
| | ГБПОУ КК «Тихорецкий техникум отраслевых |
| RATE BEEFE | технологий» |
| HOS WILL HOUSE AND THE PARTY OF | Место работы |
| | |
| The same of the sa | |
| THE STEEL STORY OF THE STORY OF | |



1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по профессиям СПО 08.01.31 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

Умения:

У 1: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У 2: проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- У 3: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- У 4: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- У 5: выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, футболу при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Знания:

- 3 1: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- 3 2: способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- 3 3: правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Общие компетенции:

- ОК 1: Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2: Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
- OК 3: Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
- ОК 4: Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
- ОК 5: Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6: Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК 7: Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

СОДЕРЖАНИЕ

| 1. | Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств | .4 |
|-----------|---|----|
| | Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке | |
| <u>3.</u> | Оценка освоения учебной дисциплины | .8 |
| | 3.1. Формы и методы оценивания | .8 |
| | 3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины | 13 |
| <u>4.</u> | Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной | |
| ДИ | сциплине | 13 |
| 5. | Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины | |

Формой аттестации по учебной дисциплине дифференцированный зачет.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

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

Таблица 1.1

| Passar Tatil of whomas | Показатели оценки | Таолица 1 Форма контроля |
|--|---------------------------|-----------------------------|
| Результаты обучения: умения, знания и общие | | и оценивания |
| умения, знания и общие компетенции | результата | и оценивания |
| У 1: Уметь выполнять | Самостоятельно составить | Оценить |
| индивидуально подобранные | комплекс | самостоятельно |
| комплексы оздоровительной и | общеразвивающих | составленный |
| адаптивной (лечебной) | упражнений на основные | конспект |
| физической культуры, | группы мышц и провести | комплекса |
| комплексы упражнений | его с группой. | физических |
| атлетической гимнастики. | | упражнений. |
| ОК 2: Организовывать | | Наблюдение и |
| собственную деятельность, | | оценка |
| исходя из цели и способов ее | | проведения |
| достижения, определенных | | комплекса |
| руководителем. | | общеразвивающих |
| ОК 4: Осуществлять поиск | | упражнений |
| информации, необходимой для | | Jinpamini |
| эффективного выполнения | | |
| профессиональных задач. | | |
| У 2: Уметь проводить | Оформить дневник | Оценить дневник |
| самоконтроль при занятиях | самоконтроля и регулярно | самоконтроля |
| физическими упражнениями. | заносить туда данные о | Can on the can |
| ОК 3: Анализировать рабочую | своем самочувствии. | .5 |
| ситуацию, осуществлять | CBOOM Calvio 13 Be 15 mm. | |
| текущий и итоговый контроль, | | |
| оценку и коррекцию | | |
| собственной деятельности, | | |
| нести ответственность за | | |
| результаты своей работы. | | |
| У 3: Уметь преодолевать | Выполнение | Прием |
| искусственные и естественные | легкоатлетических | контрольного |
| препятствия с использованием | беговых упражнений по | норматива бег по |
| разнообразных способов | пересеченной местности, | пересеченной |
| передвижения. | по беговой дорожке | местности (кросс) |
| ОК 3: Анализировать рабочую | различной интенсивности, | meetineeth (kpoec) |
| ситуацию, осуществлять | на различные дистанции. | |
| текущий и итоговый контроль, | па разли шые дистанции. | |
| оценку и коррекцию | | |
| собственной деятельности, | | |
| coordinate devicability, | | |

| HOOMIL OF DOMORDON CONT. CO. | | |
|-------------------------------|--------------------------|-------------------|
| нести ответственность за | | |
| результаты своей работы. | Ooyuyoomp nami | Цоблюдонно |
| У 4: Уметь осуществлять | Осуществлять | Наблюдение за |
| творческое сотрудничество в | согласованное | тактическим |
| коллективных формах занятий | взаимодействие с другими | взаимодействием |
| физической культурой. | игроками своей команды, | в процессе |
| ОК 6: Работать в команде, | быстро принимать | спортивных, |
| эффективно общаться с | решения в процессе игры, | подвижных игр, |
| коллегами, руководством, | спортивного мероприятия. | спортивно- |
| клиентами. | | массовых |
| | | мероприятий |
| У 5: Уметь выполнять | Выполнение учебных | Прием |
| контрольные нормативы, | нормативов по всем | контрольных |
| предусмотренные | разделам. | нормативов по |
| государственным стандартом по | | легкой атлетике, |
| легкой атлетике, баскетболу, | | баскетболу, |
| волейболу, футболу при | | волейболу, |
| соответствующей тренировке, с | | футболу. |
| учетом состояния здоровья и | | |
| функциональных возможностей | | |
| своего организма. | | |
| ОК 1: Понимать сущность и | | |
| социальную значимость своей | | |
| будущей профессии, проявлять | | |
| к ней устойчивый интерес. | | |
| ОК 2: Организовывать | | |
| собственную деятельность, | | |
| исходя из цели и способов ее | | |
| достижения, определенных | | |
| руководителем. | | |
| ОК 3: Анализировать рабочую | | |
| ситуацию, осуществлять | | |
| текущий и итоговый контроль, | | |
| оценку и коррекцию | | |
| собственной деятельности, | | |
| нести ответственность за | | |
| результаты своей работы. | | |
| ОК 6: Работать в команде, | | |
| эффективно общаться с | | |
| коллегами, руководством, | | |
| клиентами. | | |
| Знать: | | |

| 1 О ваниции ознававитали или | Составить комплекс | Проведение |
|-------------------------------|---------------------------|-------------------|
| 1. О влиянии оздоровительных | | _ |
| систем физического воспитания | оздоровительных | самостоятельно |
| на укрепление здоровья, | упражнений на | составленного |
| профилактику | укрепление здоровья или | комплекса |
| профессиональных | профилактику | оздоровительных |
| заболеваний, вредных привычек | профессиональных | И |
| и увеличение | заболеваний. | профилактических |
| продолжительности жизни. | | упражнений. |
| | | |
| 2. Способы контроля и оценки | При помощи тестов | Проведение |
| индивидуального физического | определить уровень своего | тестов для оценки |
| развития и физической | физического развития и | индивидуального |
| подготовленности. | физической | физического |
| | подготовленности. | развития и |
| | | физической |
| | | подготовленности. |
| | | |
| 3. Правила и способы | Составить комплекс | Самостоятельная |
| планирования системы | физических упражнений | работа по |
| индивидуальных занятий | для индивидуальных | составлению |
| физическими упражнениями | занятий с учетом уровня | перспективного |
| различной направленности. | своей физической | плана |
| | подготовленности и своих | индивидуальных |
| | интересов. | занятий |
| | | физическими |
| | | упражнениями. |

Показатели оценки сформированности ОК

| Общие компетенции | Показатели оценки результата | Форма контроля и оценивания |
|---|--|---|
| ОК1.Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес | демонстрация интереса к будущей профессии через: - повышение качества обучения по дисциплине; -участие в научно-исследовательской работе, проектной деятельности; -участие в олимпиадах, конференциях; -портфолио обучающегося | Портфолио обучающегося |
| ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем | -планирует собственную деятельность, осуществляет деятельность в соответствии с планом | Оценивание самостоятельной деятельности, прием контрольных нормативов |
| ОКЗ. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, | -осуществляет самоконтроль, корректирует собственную | Оценивание самостоятельной деятельности, прием |

| оценку и коррекцию | деятельность | контрольных |
|------------------------------|-----------------------------------|---------------------|
| собственной деятельности, | | нормативов |
| нести ответственность за | | |
| результаты своей работы | | |
| ОК4. Осуществлять поиск | -эффективный поиск необходимой | Оценивание |
| информации, необходимой для | информации; | самостоятельной |
| эффективного выполнения | -получение необходимой информации | деятельности, прием |
| профессиональных задач | с использованием различных | контрольных |
| | источников | нормативов |
| ОК5. Использовать | -использует Интернет ресурсы, | Оценивание |
| информационно- | составляет | самостоятельной |
| коммуникационные технологии | | деятельности, прием |
| в профессиональной | | контрольных |
| деятельности | | нормативов |
| ОК6. Работать в команде, | -терпимость к другим мнениям; | Оценивание |
| эффективно общаться с | -выполнение обязанностей в | самостоятельной |
| коллегами, руководством, | соответствии с распределением | деятельности, прием |
| клиентами | обязанностей в группе; | контрольных |
| | -участие в КВН, математических | нормативов |
| | эстафетах и т.д. | |
| ОК7. Исполнять воинскую | -выражение активной гражданской | Оценивание |
| обязанность, в том числе с | позиции; | самостоятельной |
| применением полученных | -ориентация на воинскую службу с | деятельности, прием |
| профессиональных знаний (для | учетом профессиональных знаний | контрольных |
| юношей) | | нормативов |

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине «Физическая культура», направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Контроль и оценка этих дидактических единиц осуществляются с использованием следующих форм и методов:

- текущий и рубежный контроль: самостоятельная работа по составлению комплекса физических упражнений, дневника самоконтроля, прием контрольных нормативов по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, футболу.
 - промежуточная аттестация: дифференцированный зачет.

Критерии оценки типов (видов) заданий для текущего контроля

| No | Тип (вид) задания | Проверяемые знания и умения | Критерии оценки |
|----|---|--|---|
| 1 | Самостоятель ная работа | Знание основ теории и методики физической культуры, умение применять их в повседневной жизни | «5» - 90 – 100% правильных ответов «4» - 80-89% правильных ответов «3» - 70-80% правильных ответов «2» - 69% и менее правильных ответов |
| 2 | Контрольные нормативы по легкой атлетике, баскетболу, волейболу | Умение выполнять контрольные упражнения | Упражнения должны соответствовать нормативным требованиям |

Таблица 2.2

| Элемент учебной | Формы и методы контроля | | | | | | |
|---|---|---|-------------------|----------------------|-------------------|--------------------------|--|
| дисциплины | Текущий контр | оль | Рубежны | Рубежный контроль | | Промежуточная аттестация | |
| | Форма контроля | Проверяе мые ОК, У, 3 | Форма контроля | Проверяемые ОК, У, 3 | Форма контроля | Проверяемые ОК, У, 3 | |
| Раздел 1 Теория | | | - | | | | |
| Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни | Устный опрос, самостоятельная работа | 3 1, OK 2,OK 3, OK 4, OK 6 | | | | | |
| Тема 1.2. Профессионально - прикладная физическая подготовка | Устный опрос, Самостоятельная работа | У 1, 3 1, 3 2, 3 3, OK 2,OK 3, OK 4,OK 6 | | | | | |
| Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение | Устный опрос, самостоятельная работа | У 1, У 2, 3 2,3 3, ОК 2,ОК 3, ОК 4,ОК 6 | | | | | |

| I COMP BOMOS D | | | | | | |
|-----------------|------------------------|-------------|-------------|------------------------|----------|---|
| комплексов | | | | | | |
| упражнений для | | | | | | |
| различных форм | | | | | | |
| организации | | | | | | |
| занятий | | | | | | |
| физической | | | | | | |
| культурой | | | | | | |
| Тема 2.2. | Устный опрос, | У 1, У 2, | | | | |
| Составление и | самостоятельная работа | 3 1, 3 2, | | | | |
| проведение | • | OK 1,OK 2, | | | | |
| самостоятельных | | OK 3, OK 4, | | | | |
| занятий по | | 1 | | | | |
| подготовке к | | OK 5,OK 6 | | | | |
| сдаче норм и | | | | | | |
| требований | | | | | | |
| ВФСК «ГТО» | | | | | | |
| Раздел 2 | | | | | | |
| Учебно- | | | | | | |
| тренировочны | | | | | | |
| е занятия | | | | | | |
| Тема 2.6. | | | Прием | У1, У2, У3, | | |
| Основная | | | контрольных | <i>Y4, Y5</i> , | | |
| гимнастика | | | нормативов | OK 2, OK 3, | | |
| | | | нормативов | OK 2, OK 3, | | |
| | | | | OK 0 | | |
| Раздел 3 | | | | | | |
| Учебно- | | | | | | |
| тренировочны | | | | | | |
| е занятия | | | | | | |
| Тема 2.7. | | | Прием | <i>Y1, Y2, Y3, Y4,</i> | | |
| Спортивная | | | контрольных | <i>y5</i> , | | |
| гимнастика | | | 1 | OK 2, OK 3, | | |
| | | 1 | нормативов | OK 2, OK 3, | <u> </u> | ļ |

| | | OK 6 | |
|--------------------------------|------------------------------------|---|--|
| Раздел 4 | Прием | | |
| Учебно- | контрольных | | |
| тренировочны | нормативов | } | |
| е занятия | | | |
| Тема 2.8. Акробатика | Прием контрольных нормативов | <i>Y1, Y2, Y3, Y4,</i> <i>Y5,</i> <i>OK 2, OK 3,</i> <i>OK 6</i> | |
| Раздел 5 | | | |
| Учебно- | | | |
| тренировочны | | | |
| е занятия | | | |
| Тема 2.9 (2). | Прием | <i>Y1, Y2, Y3, Y4,</i> | |
| Атлетическая | контрольных | <i>Y5</i> , | |
| гимнастика | нормативов | OK 2, OK 3, OK 6 | |
| Раздел 6 | | | |
| Учебно- | | | |
| тренировочны | | | |
| е занятия | | | |
| Тема 2.10. | Прием | <i>Y1, Y2, Y3, Y4,</i> | |
| Атлетические | контрольных | <i>y5</i> , | |
| единоборства | нормативов | OK 2, OK 3, OK 6 | |
| Тема 2.11. | Прием | <i>Y1</i> , <i>Y2</i> , <i>Y3</i> , <i>Y4</i> , | |
| Футбол | контрольных | V5, | |

| | нормативов | OK 2, OK 3, OK 6 | | |
|------------------------------------|------------------------------------|---|---------------------------------|--|
| Тема 2.12. Баскетбол | Прием контрольных нормативов | <i>Y1, Y2, Y3, Y4. Y5, OK 2, OK 3, OK 6</i> | | |
| Тема 2.13 . Волейбол | Прием контрольных нормативов | V1, V2, V3, V4, V5, OK 2, OK 3, OK 6 | | |
| Тема 2.15. Лёгкая атлетика | | | | |
| Тема 2.1 7 Тяжелая Атлетика | Прием контрольных нормативов | <i>Y1, Y2, Y3, Y4,</i> <i>Y5,</i> <i>OK 2, OK 3,</i> <i>OK 6</i> | | |
| | | | Дифференц ированный зачет | <i>Y1, Y2, Y3, Y4, Y5, 31, 32, 33, OK1, OK 2, OK 3, OK 4, OK 6</i> |

3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

3.2.1. Типовые задания для оценки умений

- 1) Самостоятельно составить комплекс общеразвивающих упражнений и провести его с группой.
- 2) Оформить и заполнить дневник самоконтроля.
- 3) Выполнить контрольный норматив по бегу по пересеченной местности (кросс).
- 4) Активно и результативно взаимодействовать с партнерами в процессе спортивных, подвижных игр, спортивно- массовых мероприятиях.
- 5) Выполнить контрольные нормативы по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, футболу.

3.2.2. Типовые задания для оценки знаний

- 1) Составить комплекс оздоровительных упражнений и упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.
- 2) При помощи тестов определить уровень своего физического развития и физической подготовленности.
- 3) Составить комплекс физических упражнений для индивидуальных занятий с учетом уровня своей физической подготовленности и своих интересов.

4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов: самостоятельная работа по составлению комплекса физических упражнений, дневника самоконтроля, прием контрольных нормативов по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, футболу, двигательный тест на определение уровня физической подготовленности.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной/рейтинговой системы оценивания и проведение дифференцированного зачета.

Форма комплекта оценочных материалов

І. ПАСПОРТ

Назначение:

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» основных образовательных программ СПО по профессии 08.01.31 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования

Умения:

У 1: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- У 2: проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- У 3: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- У 4: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- У 5: выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, футболу при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Знания:

- 3 1: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- 3 2: способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- 3 3: правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Инструкция для обучающихся

Внимательно выслушать задания.

Время выполнения заданий – 2 час

Задание.

Выполнить контрольные упражнения в соответствии с нормативными требованиями.

Учебные нормативы по баскетболу

| Оце пка | Штрафные броски | | Броски | Год обучения | |
|---------|--------------------|---------------|--------|-----------------|---|
| | Броски | Попада ния | Броски | Попада ния | |
| 5 | 10 | 5 | 5 | 5 | 2 |
| 4 | 10 | 4 | 5 | 4 | 2 |
| 3 | 10 | 3 | 5 | 3 | 2 |

5. Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов.

| Вид | Оценки | | | | | | |
|---|--------|------|------|---------|------|-----|--|
| упражнений — | юноши | | | девушки | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | |
| бег 30 м, сек | 4,3 | 4,7 | 5,0 | 4,8 | 5,3 | 5,9 | |
| Челночный бег 3 по 10 м, сек | 7,2 | 7,5 | 8,1 | 8,4 | 8,7 | 9,6 | |
| Прыжки в длину с места, см | 240 | 220 | 190 | 210 | 190 | 160 | |
| 6-ти минутный бег, м | 1500 | 1400 | 1100 | 1300 | 1200 | 900 | |
| Наклон вперед из положения стоя, см | 15 | 12 | 5 | 20 | 14 | 7 | |
| Подтягивание: Ю- высокая перекладина; Д- низкая перекладина | 12 | 10 | 4 | 18 | 15 | 6 | |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз в мин | - | _ | - | 37 | 32 | 27 | |

Учебные нормативы по легкой атлетике

| Вид | | | Оцен | ки | | |
|----------------|-------------|------|------|---------|------|------|
| упражнений | Юноши | | | Девушки | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 100 м, сек | 13.6 | 14.5 | 15.0 | 16.2 | 17.0 | 17.8 |

| Бег 500 м, сек | 5 | Salar Services | | 1.50 | 2.00 | 2.10 |
|---------------------------------------|-------|----------------|-------|-------|-------|-------|
| Бег 1000 м, мин, сек | 3.20 | 3.35 | 4.00 | - | - | - |
| Бег 2000 м, мин, сек | - | - | - | 10.30 | 11.00 | 11.30 |
| Бег 3000 м, мин, сек | 13.00 | 14.00 | 15.00 | - | - | - |
| Метание гранаты: | | | | | | |
| 500 гр, м | - | - | - | 21 | 18 | 14 |
| 700 гр, м | 36 | 34 | 32 | _ | - | - |
| Прыжки в длину с разбега, м, см | 4.40 | 4.20 | 4.00 | 3.45 | 3.20 | 3.00 |
| Прыжки в длину с места, см | 245 | 235 | 215 | 185 | 170 | 150 |

Учебные нормативы по баскетболу

| Оце нка | 1 - | фные ски | Броски с точек | | Обводка области штрафного броска, сек | | Год обучения |
|------------|--------|---------------|----------------|---------------|---|---------------|-----------------|
| | Броски | Попада ния | Броски | Попада ния | Броски | Попада ния | |
| | 10 | 4 | 5 | 5 | - | _ | 1 |
| 5 | 10 | 5 | 5 | 5 | 12.0 | 13.0 | 2 |
| | 10 | 3 | 5 | 4 | - | _ | 1 |
| 4 | 10 | 4 | 5 | 4 | 12.5 | 14.0 | 2 |
| | 10 | 2 | 5 | 3 | - | _ | 1 |
| 3 | 10 | 3 | 5 | 3 | 13.0 | 15.0 | 2 |

Учебные нормативы по волейболу

| Упражнение | | Оценка | | | |
|---|--------|--------|----|--|--|
| | 1 курс | | | | |
| | 3 | 4 | 5 | | |
| Передачи мяча сверху и снизу в парах (расстояние 6-7 м, высота 3-4 м) | 8 | 10 | 12 | | |
| Индивидуальная работа | | | | | |

| с мячом: 1 верхние передачи над | 8 | 10 | 12 |
|---|---|----|----|
| собой (высота 2-3 м) | | | |
| 2 нижние передачи вверх над (высота 2-3 м) | 8 | 10 | 12 |
| Нижняя подача мяча (из 5 подач) | 3 | 4 | 5 |
| Верхняя подача мяча (из 5 подач) | - | - | - |

Учебные нормативы по футболу

| Упражнение | | Оценка | | | |
|---|--------|--------|----|--|--|
| | 1 курс | | | | |
| | 3 | 4 | 5 | | |
| Набивание мяча одной ногой, кол-во раз | 10 | 12 | 15 | | |
| Набивание мяча головой, кол-во раз | 8 | 10 | 12 | | |

Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

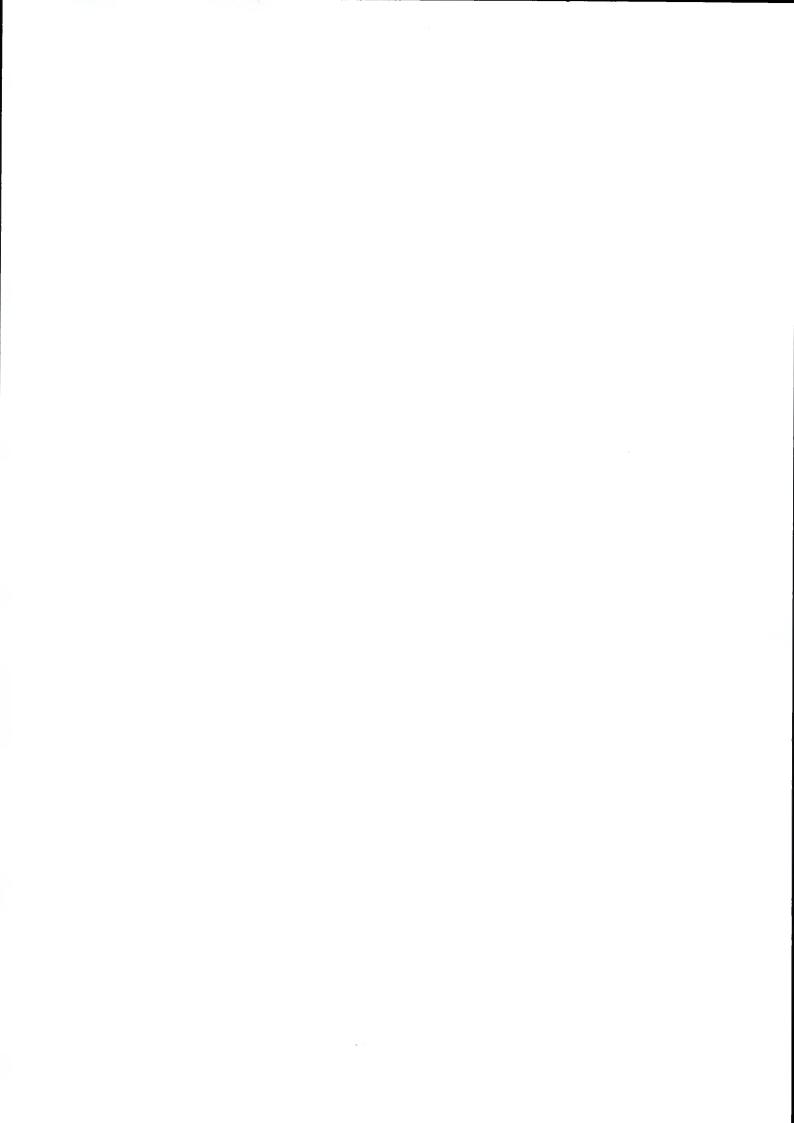
Основные источники:

- 1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник. 14-е изд., испр. Решетников Н.В.— М: ИЦ Академия, 2017. 152с.
 - 2. Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень) АО "Издательство"Просвещение" 2022
 - 3. Лях В.И. Физическая культура АО "Издательство"Просвещение" 2022
 - 4. Физическая культура. 10-11 кл. Лях В.И.Просвещение 2020 Дополнительные источники:
- 1. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие/ В.А. Кабачков, С.А. Полневский, А.Э. Буров. М.: Советский спорт, 2010. 296с.
- 2. Сайганова Е.Г. Физческая культура Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А.Дудов. М: Изд-во РАГС, 2010. 228 с.
- 3. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. М: Изд-во РАГС, 2010. 464 с.

Интернет - ресурсы:

- 1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: http://minstm.gov.ru
 - 2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: http://www.edu.ru
- 3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: http://infosport.ru/kml/defaul.xml
- 4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

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



Рецензия

на комплект оценочных средств по дисциплине ОД.09 Физическая культура

для профессии среднего профессионального образования: 08.01.31 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования, разработанную преподавателями ГБПОУ Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта» Шаталиной Е.К., Смирновым В.В., Кулешовой Л.А.

КОС содержит: 1) паспорт комплекта оценочных средств: область применения и сводные данные об объектах оценивания, основных показателях оценки результатов и их критериев, типах заданий, форма аттестации; 2) комплект оценочных средств: задания для входного и текущего контроля, задания для проведения дифференцированного зачета.

Задания по дисциплине представлены следующими видами: устный опрос, самостоятельная работа, тестирование, сдача нормативов.

В комплект оценочных средств включены задания для практических занятий, а так же эталоны ответов и критерии оценивая различных видов заданий.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины представлены в полном объеме.

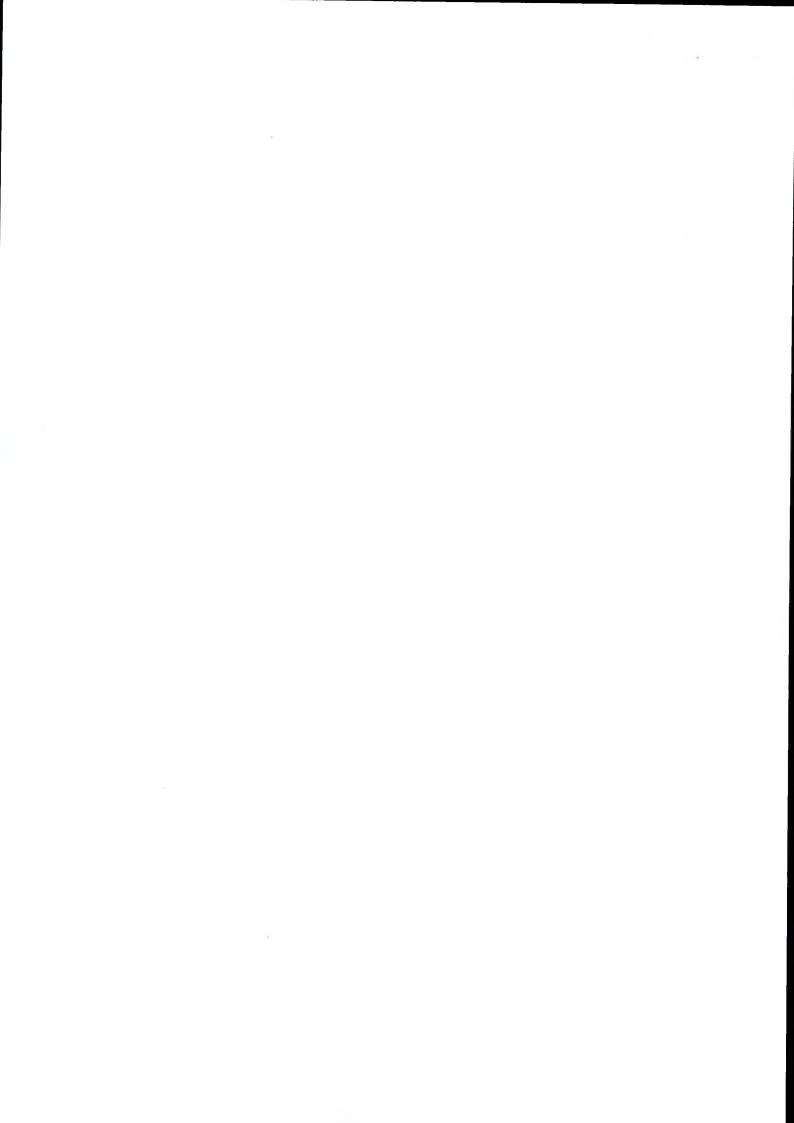
Виды оценочных средств, включенных в представленный комплект, отвечают основным принципам формирования общих и профессиональных компетенций.

Комплект представляет собой в целом качественный продуманный материал, который структурирован в соответствии с содержанием рабочей программы учебной дисциплины.

Разработанный и представленный для экспертизы комплект контрольнооценочных средств рекомендуется к использованию в учебном процессе ГБОУ «КТТ и ЖТ».

| Рецензенты: | |
|---|----------------------|
| = ===================================== | преподаватель |
| МΠ | Занимаемая должность |
| | |
| | Место работы |
| | |

| ~ | // | ГОД |
|----------|----|-----|
| '' | // | 104 |



Рецензия

на комплект оценочных средств по дисциплине ОД.09 Физическая культура

для профессии среднего профессионального образования: 08.01.31 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования, разработанную преподавателями ГБПОУ Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта» Шаталиной Е.К., Смирновым В.В., Кулешовой Л.А.

КОС содержит: 1) паспорт комплекта оценочных средств: область применения и сводные данные об объектах оценивания, основных показателях оценки результатов и их критериев, типах заданий, форма аттестации; 2) комплект оценочных средств: задания для входного и текущего контроля, задания для проведения дифференцированного зачета.

Задания по дисциплине представлены следующими видами: устный опрос, самостоятельная работа, тестирование, сдача нормативов.

В комплект оценочных средств включены задания для практических занятий, а так же эталоны ответов и критерии оценивая различных видов заданий.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенных в представленный комплект, отвечают основным принципам формирования общих и профессиональных компетенций.

Комплект представляет собой в целом качественный продуманный материал, который структурирован в соответствии с содержанием рабочей программы учебной дисциплины.

Разработанный и представленный для экспертизы комплект контрольнооценочных средств рекомендуется к использованию в учебном процессе ГБОУ «КТТ и ЖТ».

Рецензенты:

Арутюнян Роберт Арменович

МΠ

преподаватель

Занимаемая должность

КК «Новокубанский аграрно-политехнический

техникум.

Место работы

«**30** » ОР **2021** год