

Департамент образования и науки Костромской области
областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Костромской торгово-экономический колледж»

**КОМПЛЕКТ
КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по учебной дисциплине

СГ. 04 Адаптивная физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности


19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения

Кострома. 2023

Рассмотрен и одобрен на заседании ЦМК
физической культуры и БЖ
Протокол 4 от 24. 11.2023 г.
Председатель ЦМК

 /Ефименко М.А.

Рекомендован к применению
Заседание методического совета
Протокол 3 от 28. 11.2023 г.

Председатель МС
 /Петропавловская Я.А./

Зам. директора  А.А. Смирнова

Разработчик Ефименко М.А.

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования **19.02.12** **Технология продуктов питания животного происхождения**, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2022 г. № 343.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств	4
2. Контрольно-оценочные материалы по учебной дисциплине	5
2.1 Контрольно-оценочные материалы для организации текущего контроля	5
2.2 Контрольно-оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации	11
3. Форма проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	15
4. Информационное обеспечение дисциплины	15
Приложения	17
1. Критерии оценивания результатов	
2. Классификация контрольной деятельности педагога	

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины **СГ. 04 Адаптивная физическая культура**. Включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- средства профилактики перенапряжения;
- и зоны риска физического здоровья для данной специальности.

В процессе освоения дисциплины у студентов формируются **общие компетенции (ОК)**:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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

В процессе изучения дисциплины формируются следующие **профессиональными компетенциями (ПК)**:

ПК 3.3. Организовывать работу трудового коллектива.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимся следующих **Личностных результатов** реализации программы воспитания

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном

самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3 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.

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

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.

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

2. Контрольно-оценочные материалы по учебной дисциплине

2.1 Контрольно-оценочные материалы для организации текущего контроля

Спортивные игры. Баскетбол.

История развития баскетбола в России (реферат)

Учебно-практические занятия: рассказать теоретически и выполнить практически предложенные контрольные нормативы:

1. Выполнить контрольный норматив передачи мяча в баскетболе. Время выполнения 3 минуты
2. Выполнить контрольный норматив ведение мяча. Время выполнения 3 минуты
3. Выполнить контрольный норматив броски с близкого расстояния. Количество попаданий в кольцо.
4. Выполнить контрольный норматив штрафные броски. Количество попаданий в кольцо.
5. Выполнить контрольный норматив броски одной от плеча. Количество попаданий в кольцо.
6. Выполнить контрольный норматив броски трех точек. Количество попаданий в кольцо.
7. Выполнить контрольный норматив ведение остановка два шага бросок. Количество попаданий в кольцо.

Тестовое задание по разделу спортивные игры баскетбол.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
 1. Под физической культурой понимается:
 - а. выполнение физических упражнений
 - б. ведение здорового образа жизни в. наличие спортивных сооружений
 2. В каком году была создана Международная федерация баскетбола?
 - а. 1934 г.
 - б. 1933 г.
 - в. 1932 г.
 3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.
 - а. красный
 - б. синий
 - в. белый
 4. Следует прекратить прием пищи за до тренировки.
 - а. за 4 часа
 - б. за 30 мин

- в. за 2 часа
5. Размер баскетбольной площадки составляет:
- а. 20 x 12 м 10
 - б. 28 x 15 м
 - в. 26 x 14 м
6. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?
- а. 5 человек.
 - б. 10 человек.
 - в. 12 человек.
7. Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен ...
- а. с линии штрафного броска;
 - б. из-под щита;
 - в. из-за линии трехочковой зоны.
8. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается ...
- а. за одно очко;
 - б. за два очка;
 - в. за три очка.
9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году.
- а. 1960 г
 - б. 1980 г
 - в. 1970 г
10. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает и игры?
- а. три.
 - б. пять.
 - в. семь.
11. В баскетболе играют периодов и минут.
- а. 2x15 мин
 - б. 4x10 мин
 - в. 3x30 мин
12. За нарушения правил баскетбола, такие, как: «ведение двумя руками», «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает (дает) ...
- а. штрафной бросок в кольцо;
 - б. предупреждение;
 - в. вбрасывание из-за боковой линии.
13. На владение мяча для атаки по кольцу отводится
- а. 35 секунд
 - б. 30 секунд
 - в. 24 секунды
 - г. не лимитировано
14. Правильной можно считать осанку, если, стоя у стены, человек касается ее:
- а. затылком, ягодицами, пятками
 - б. затылком, спиной, пятками

в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

15. Баскетбольное кольцо.

а. корзина

б. ведро

в. сетка

16. Система атаки.

а. бросок

б. нападение

в. ведение

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

а. беге на 100 м

б. беге на 1000 м

в. в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

а. красный, синий, желтый, зеленый, черный

б. зеленый, черный, красный, синий, желтый

в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

а. 500-600 г

б. 100-200 г

в. 900-950 г

20 Действие игрока, направленное на попадание мячом в кольцо соперников.

а. нападение.

б. бросок.

в. фол.

Спортивные игры.

Волейбол.

Учебно-практические занятия: рассказать теоретически и выполнить практически предложенные контрольные нормативы:

1. Выполнить контрольный норматив техника нижней передачи.

Отлично - 17 раз

Хорошо – 13 раз

Удовлетворительно - 10

2. Выполнить контрольный норматив. Техника верхней передачи.

Отлично - 17 раз

Хорошо - 13раз

Удовлетворительно - 10

3. Выполнить контрольный норматив. Техника нижней прямой подачи.

Отлично - из 5 раз-3

Хорошо - из 5 раз-2

Удовлетворительно –из 5 раз-1.

4. Выполнить контрольный норматив. Техника нижней боковой подачи.

Отлично - из 5 раз-3

Хорошо - из 5 раз- 2

Удовлетворительно –из 5 раз-1.

5. Выполнить контрольный норматив. Техника верхней прямой подачи.

Отлично - из 5 раз-3

Хорошо - из 5 раз- 2

Удовлетворительно –из 5 раз-1.

6. Выполнить контрольный норматив. Блок.

Отлично - из 5 раз-3

Хорошо - из 5 раз- 2

Удовлетворительно –из 5 раз-1.

Спортивные игры. Волейбол.

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1 Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...:

а. США (а)

б. Канаде

в. Германии

2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перещается в зону...

а. 2

б. 3

в. 5

г. 6

3. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?

а. круг

б. треугольник

в. трапеция

4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

а. в 1956 году

б. в 1957 году

в. в 1958 году

5. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

а. нижняя передача мяча двумя руками;

б. нижняя передача одной рукой;

в. верхняя передача двумя руками.

6. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

а. на все пальцы обеих рук;

б. на три пальца и ладони рук;

в. на ладони;

7. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...
- а. на сомкнутые предплечья;
 - б. на раскрытые ладони;
 - в. на сомкнутые кулаки.
8. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...
- а. прием игроком стойки волейболиста;
 - б. своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;()
 - в. своевременное сгибание и разгибание ног.
9. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...
- а. коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
 - б. полусогнутыми руками;
 - в. полным выпрямлением рук и ног.
10. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?
- а. Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
 - б. Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
 - в. Прием на все пальцы рук.
11. Подготовительные упражнения применяются ...
- а. Если обучающийся недостаточно физически развит
 - б. Если необходимо устранить ошибки в технике
 - в. Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
12. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?
- а. Сверху двумя руками.
 - б. Снизу двумя руками.
 - в. Одной рукой снизу.
13. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?
- а. Охлаждать поврежденный сустав.
 - б. Согревать поврежденный сустав.
 - в. Обратиться к врачу.
14. Какой подачи не существует?
- а. Одной рукой снизу.
 - б. Двумя руками снизу.
 - в. Верхней прямой.
 - г. Верхней боковой.
15. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...
- а. двух партий;
 - б. трех партий;
 - в. пяти партий.
16. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?
- а. До 15 очков.
 - б. До 20 очков.

в. До 25 очков.

17. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

а. Допускается.

б. Не допускается.

в. Допускается с согласия команды соперника.

18. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...

а. подача считается проигранной;

б. подача повторяется этим же игроком;

в. подача повторяется другим игроком этой же команды.

19. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

а. подача повторяется;

б. игра продолжается;

в. подача считается проигранной.

20. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

а. 15:13;

б. 25:26;

в. 27:29.

2.2. Контрольно-оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Дифференцированный зачет по УД

Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		2 курс			3, 4 курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05

Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27	30	32	25	27	30
	Д	21	21,5	23	20	21	21,5

**Учебные нормативы (тесты)
по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		2 курс			3, 4 курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15
	Ю	4	3	2	5	4	3

Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	10	8	6	12	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	30	32	35	27	30	32
	Д	21,5	23	25	21	21,5	23

Темы рефератов:

1. Расчет часов самостоятельных занятий.
2. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
3. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
4. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
5. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
6. ЧСС у лиц разного возраста.
7. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
8. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
10. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры.
11. Раскройте содержание понятий: “Физическая культура личности”, “Физическое совершенство”, “Физическое воспитание”.
12. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Возрастные особенности развития.
13. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
14. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Физиологические и биохимические

изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности

15. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вработывание, “Мёртвая точка”, “Второе дыхание”, утомление).
16. Раскройте понятие “Здоровый образ жизни человека”. Его составляющие, требования к организации.
17. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
18. Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие.
19. Возрастные особенности развития физических качеств.
20. Скоростные способности. Классификация, основные средства и методы развития.
21. Силовые способности. Классификация, основные средства и методы развития.
22. Гибкость. Классификация, основные средства и методы развития.
23. Ловкость. Основные средства и методы развития.
24. Выносливость. Классификация, основные средства и методы развития.
25. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка.

3. Форма проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Форма проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбирается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При необходимости обучающимся инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене/дифференцированном зачете/зачете.

4. Информационное обеспечение дисциплины

Основные источники:

1. Бишаева А.А., Малков В.В. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. - М.: 2021
2. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И. Евсеев. - Ростов н/Д, 2019
3. Киреева Е.А. Физическая культура. Самостоятельная работа, учебное

пособие, М., 2021

4. Физическая культура.-учебник для студ. учрежд. проф. образ. / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиеви́ч Г.И., Погадаев] -18-е изд., стер. –М.: Издательский центр «Академия»,2019.-176 с.

Дополнительные источники:

1. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании. Учебное пособие. - Тюмень, 2019

Интернет-ресурсы:

1. <http://minstm.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
2. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:
3. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
4. www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России
5. <http://goupr32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия
6. Общевоинская подготовка». Наставление по физической подготовке в
7. Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
8. <http://gto.ru/> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

УСТНЫЙ ОТВЕТ

Критерии оценки устного ответа обучающегося

- «5» (отлично) – ответ полный и правильный на основании изученных теорий; материал изложен в определенной логической последовательности, научным языком: ответ самостоятельный.
- «4» (хорошо) – ответ полный и правильный на основании изученных теорий; материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две-три несущественные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
- «3» (удовлетворительно) – ответ полный, но при этом допущена существенная ошибка, или неполный, несвязный.
- «2» (неудовлетворительно) – при ответе обнаружено непонимание студентом основного содержания материала или допущены существенные ошибки, которые студент не смог исправить при наводящих вопросах преподавателя.

ТЕСТИРОВАНИЕ

Универсальная шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА

Критерии оценки выполнения лабораторной работы

Оценка	Критерий
«5» (отлично)	выполнены все задания лабораторной работы, обучающийся четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы
«4» (хорошо)	выполнены все задания лабораторной работы; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями
«3» (удовлетворительно)	выполнены все задания лабораторной работы с замечаниями; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями
«2» (неудовлетворительно)	обучающийся не выполнил или выполнил неправильно задания лабораторной работы; обучающийся ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Критерии оценки выполнения практического задания

- «5» (отлично)– работа выполнена полностью и правильно; сделаны правильные выводы; работа выполнена по плану с учетом техники безопасности.
- «4» (хорошо)– работа выполнена правильно с учетом 2-3 несущественных ошибок, исправленных самостоятельно по требованию учителя.
- «3» (удовлетворительно)– работа выполнена правильно не менее чем на половину или допущена существенная ошибка.
- «2» (неудовлетворительно) - допущены две (и более) существенные ошибки в ходе работы, которые студент не может исправить даже по требованию

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

Критерии оценки дифференцированного зачета

Знания, умения и навыки обучающихся при промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета определяются оценками.

- «5» (отлично) – обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

- «4» (хорошо) – обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

- «3» (удовлетворительно)– обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

- «2» (неудовлетворительно)– обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, задачи.

ЭКЗАМЕН

Критерии оценки устного ответа на экзамене

Знания, умения, компетенции обучающихся при промежуточной аттестации **в форме экзамена** определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

- «5» (отлично)– обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

- «4» (хорошо)– обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может

правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

- «3» (удовлетворительно)– обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

- «2» (неудовлетворительно) – обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, задачи.

Приложение 2.

Классификация контрольной деятельности педагога (вариант)

Типы контроля	Виды контроля	Формы контроля	Методы контроля
Внешний (контроль преподавателя за деятельностью студента)	Устный	Собеседование	Фронтальный
Взаимоконтроль	Письменный	Коллоквиум	Индивидуализированный
Самоконтроль	Контроль с помощью технических средств и информационных систем и др.	Тест	Комбинированный
	-----	Проверочная работа	
	Др классификация:	Лабораторная работа	
	Входной	Эссе и др. творческие работы	
	Текущий	Отчет	
	Рубежный	Портфолио	
	Промежуточная аттестация	Проект	
		НИРС	
		Реферат	
		Зачет	
		Экзамен	
		Программы компьютерного тестирования	
		Учебные задачи	
		Комплексные ситуационные задания	
		Кейсы	
		Электронный практикум и др.	

