

Министерство образования и науки республики Марий Эл государственное  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Марий Эл  
«Колледж индустрии и предпринимательства»

## **КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для оценки результатов освоения учебной дисциплины

по программе подготовки квалифицированных рабочих специалистов

### **ОДБ.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**09.02.07 Информационные системы и программирование.**

**Разработчики:**

ГБПОУ Республика Марий Эл «КИиП» преподаватель физической культуры  
Соболев В.Г.

**Рассмотрено:**

предметно-цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин

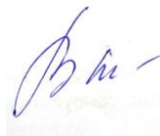
ГБПОУ Республика Марий Эл «КИиП»

Протокол №1 от 1.09.2020

Председатель ЦМК ООД  /Грачева В.В./

**Утверждаю:**

Заместитель директора по учебной работе Васюкова Е.Д.



# І. Паспорт комплекта оценочных средств (КОС)

## 1.2 Область применения

Комплект оценочных средств предназначен для контроля и оценки результатов освоения ОУД. 10 Физическая культура основной профессиональной образовательной программы (далее - ОПОП) по профессии СПО.

### 09.02.07 Информационные системы и программирование.

КОС включает контрольные материалы для проведения текущего (рубежного) контроля и промежуточной аттестации в форме: Дифференцированного зачета.

КОС разработан в соответствии с программой учебной дисциплины на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии начального профессионального образования

## 1.3 Результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

### уметь:

Использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

### знать:

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии(специальности); Средства профилактики перенапряжения

## 1.4 Формы контроля и оценивания результатов освоения учебной дисциплины

Код результата обучения	Формы		
	текущего контроля	рубежного контроля	промежуточной аттестации
1	2	3	4
У1	зачет		дифференцированный зачет
3 1	зачет		дифференцированный зачет

## 1.5 Организация контроля и оценки освоения программы УД

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по учебной дисциплине ОУД.10 Физическая культура.

Текущий контроль осуществляется на практических занятиях в форме контрольных нормативов; внеаудиторной самостоятельной работы.

Рубежный контроль осуществляется на практических занятиях в форме выполнения контрольных нормативов. Контрольные нормативы считаются, выполнены на «3», если количество правильно выполненных заданий составляет 70%; «4» - 80%; «5» - 90%.

Промежуточный (итоговый) контроль осуществляется в форме дифференцированного зачета по дисциплине. Условиями допуска является успешное выполнение практических, и внеаудиторных самостоятельных работ. Работа считается выполненной на «3», если количество правильно выполненных заданий составляет 70%; «4» - 80%; «5» - 90%.

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	<b>Модуль 1. Легкая атлетика</b> <b>Раздел 1 Легкая атлетика</b> <b>Тема 1.1. Техника безопасности</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО		Реферат
2	<b>Модуль 2 Спортивные игры</b> <b>Раздел 2.1. Баскетбол</b> <b>Тема 2.1.1 Стойки и перемещения</b>		Реферат для студентов
3	<b>Модуль 3 Лыжная подготовка</b> <b>Раздел 3.1 Лыжная подготовка</b> <b>Тема 3.1.1. Техника безопасности</b>		Реферат для студентов
4	<b>Модуль 4. Самбо</b> <b>Раздел 4.1 Гимнастика</b> <b>Тема 4.1.1 Акробатика</b>		Реферат для студентов
5	<b>Раздел 4.2. Самбо. «Самозащита»</b> <b>Тема 4.2.1. Приёмы самостраховки в усложненных условиях.</b>		Реферат для студентов
6	<b>Модуль 2 Спортивные игры</b> <b>Раздел 2.2. Футбол</b> <b>Тема 2.2.1 Удары по мячу.</b>		Реферат для студентов
7	<b>Модуль 5 Плавание</b> <b>Раздел 5.1. Плавание.</b> <b>Тема 5.1.1 Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.</b>		Реферат для студентов

8	<b>Модуль 6 Отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности. Раздел 6.1. Игра «Русская лапта»</b>		Реферат для студентов
9	<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>		(состоящий из 2 частей: компьютерного тестирования и практического выполнения тестов)

## **Темы рефератов** для основной и подготовительной группы

### **Раздел I. Теоретические занятия**

#### **1.1. Техника безопасности**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие;

2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе);

3. Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе);

4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки);

5. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.

## **Темы рефератов** для студентов специальных медицинских групп

### **I курс**

1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.

2. Краткая история возникновения и развитие легкой атлетики. Основы техники: ходьбы, бега, прыжков в длину с разбега, метания.

3. Краткая история возникновения спортивной игры баскетбол. Современные правила игры и судейская жестикуляция. Описание техники выполнения: штрафного броска, ведения и передачи мяча.

4.Краткая история возникновения спортивной игры волейбол. Современные правила игры и судейская жестикуляция. Описание техники выполнения: верхней прямой и нижней прямой подачи, приема и передачи мяча сверху и снизу.

5.Краткая история возникновения спортивной игры настольный теннис. Современные правила игры и судейская жестикуляция. Описание техники выполнения: подачи, подрезки, срезки, наката, поставка, топ-спина, топс-удара, сечи.

6.Краткая история возникновения ходьбы на лыжах. Описание техники выполнения: попеременно двухшажного, одношажного, бесшажного и конькового ходов.

## II курс

1.Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.

2.Социально-биологические основы занятий физической культурой и спортом.

3.Основы методики развития физических способностей человека. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления.

4.Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Какие средства и приемы необходимо использовать для коррекции основных типов нарушения осанки?

5.Регулирование работоспособности, виды и способы профилактики утомления.

### Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту(ке), если реферат выполнен в соответствии с пунктами 1,2,3;

оценка «хорошо» выставляется студенту(ке), если в реферате наблюдаются ошибки пунктов 1;

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту(ке), если в реферате наблюдаются ошибки пунктов 2,3;

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту(ке), если реферат выполнен в не соответствии с приложением 1 и не выдержанны пункты 1,2,3.

## ТЕСТЫ

для оценки уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (юноши и девушки)

№ п/п	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
1	Заболевание органов дыхания.	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.)	дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий,

		4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. – от пола, дев. – от скамейки в течение 30 сек.)	количество раз.
2	Заболевания сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы.	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 4.Нижний прием и передача волейбольного мяча перед собой.	дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
3	Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия)	1.Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в течение 30 сек. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 3.Наклон вперед из положения стоя.	количество раз. количество попаданий. глубина наклона.
4	Заболевание желудочно-кишечного тракта.	1.Наклон вперед из положения сидя. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 3.Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча над собой.	глубина наклона. кол-во попаданий. количество раз.
5	Аднексит (дев.), пиелонефрит.	1. Бег с умеренной интенсивностью. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р). 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	техника бега. количество попаданий. количество раз.
6	Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна.	1Наклон вперед из положения сидя. 2.Поднимание ног из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.).	глубина наклона. количество раз. количество попаданий.
7	Заболевания опорно-двигательного аппарата.	1.Наклон вперед. 2.Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	глубина наклона. количество раз. количество раз.

**\*Примечания:**

1.В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).

2.При некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы возможно применение в качестве теста плавания с умеренной интенсивностью (вегетососудистая дистония).

3.В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость.

**Официальный источник информации:**

1.Булич Э.Г. «Физическое воспитание в специальных медицинских группах» учебное пособие, М. «высшая школа», 1986

## **1.6 Материально-техническое обеспечение контрольно-оценочных процедур**

Текущий контроль: комплект учебных принадлежностей (ручка, карандаш, тетрадь для оформления практической и внеаудиторной самостоятельной работы).

Рубежный контроль: ручка, бланк.

Промежуточный (итоговый) контроль: спортивный инвентарь.

При описании материально-технического обеспечения контроля и оценки результатов освоения УД можно соотнести его с формами контроля, т.е. представить по группам: для текущего (рубежного) контроля, промежуточной аттестации.

Приводится перечень средств, используемых при проведении контрольно-оценочных мероприятий, включая тренажеры, модели, макеты, оборудование, технические средства, в т.ч. аудиовизуальные, компьютерные и телекоммуникационные и т.п. Количество не указывается.

## II. Комплект материалов для оценки освоения УД

*Прилагаются оценочные средства, сгруппированные по видам контроля.*

*Задания для оценки освоения умений и усвоения знаний могут представлять собой перечни вопросов, тестовые задания, задания на сравнение, анализ, ситуационные задания (задачи, кейсы), задания на лабораторную (расчетно-графическую и т.п.) работу, сценарии деловой (ролевой) игры и т.д.. В зависимости от этого изменяется форма их представления.*

### 2.1 Оценочные средства для текущего контроля

**Комплект заданий для выполнения теста**  
для основной и подготовительной группы

#### Раздел 3. Легкая атлетика.

Контрольные нормативы по легкой атлетике:

1 задание - Бег 100 метров.

2 задание - Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

3 задание - Бег на среднюю дистанцию (500 м – девушки, 1000 м – юноши).

4 задание - Метание гранаты весом 500 гр. – девушки, 700 гр. – юноши.

5 задание - Бег на длинную дистанцию (3000 м)

**Используемый инвентарь:** беговая дорожка, секундомер, прыжковая яма с песком, рулетка, граната 500 и 700 гр.

#### Критерии оценки:

№ п/п	Тест	Пол	1 курс			
			«5»	«4»	«3»	«2»
1.	Бег 100 м	Д	14,0	14,5	15,0	15,5
		Ю	12,5	13,0	13,5	14,0
2.	Прыжок в длину с разбега	Д	315	285	245	205



	способом «согнув ноги» (см)	Ю	445	405	365	325
3.	Бег 500 метров	Д	1.50	2.00	2.10	2.15
	Бег 1000 м	Ю	3.30	3.40	3.50	4.00
4.	Метание гранаты весом 500 гр. – девушки, 700 гр. – юноши	Д	18	15	12	10
		Ю	29	26	23	20
5.	Бег 3000 м	Ю	13.00	13.30	14.00	14.30

№ п/п	Тест	Пол	2 курс			
			«5»	«4»	«3»	«2»
1.	Бег 100 м	Д	14,5	15,0	15,5	16,0
		Ю	13,0	13,5	14,0	14,5
2.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	Д	310	280	240	200
		Ю	440	400	360	320
3.	Бег 500 метров	Д	1.50	2.00	2.10	2.15
	Бег 1000 м	Ю	3.30	3.40	3.50	4.00
4.	Метание гранаты весом 500 гр. – девушки, 700 гр. – юноши	Д	18	15	12	10
		Ю	30	27	24	21
5.	Бег 3000 м	Ю	13.00	13.30	14.00	14.30

**Комплект заданий для выполнения работы на тренажере  
для основной и подготовительной группы**

**Раздел 6.  
Гимнастика.**

Контрольное тестирование по гимнастике:

1 задание - Подтягивания на высокой перекладине – юноши; сгибание  
разгибание рук в упоре лежа от скамейки – девушки;

2 задание - упражнение на пресс за 30 сек.

**Тренажер:** турник, гимнастическая скамейка, гимнастический мат.

**Критерии оценки:**

Тест	Пол	1 курс			
		«5»	«4»	«3»	«2»
1 задание - подтягивания на высокой перекладине	Ю	9	7	5	3
1 задание - сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки	Д	9	7	5	3
2 задание - упражнение на пресс за 30 сек.	Д	35	33	27	25

Тест	Пол	2 курс			
		«5»	«4»	«3»	«2»
1 задание - подтягивания на высокой перекладине	Ю	10	8	6	4
1 задание - сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки	Д	10	8	6	3
2 задание - упражнение на пресс за 30 сек.	Д	37	35	30	25

## Раздел 5. Спортивные игры.

Контрольное тестирование по баскетболу:

- 1 задание - Штрафной бросок.
- 2 задание - Передача мяча в движении от кольца к кольцу.
- 3 задание - Бросок мяча в кольцо после ведения.
- 4 задание - Практическое судейство.

**Тренажер:** баскетбольный мяч и щит с кольцом, свисток.

### Критерии оценки:

оценка «**отлично**» выставляется студенту, если:

- 1 задание - пять из пяти попаданий;
- 2 задание - девушки без потерь выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши без потерь выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;
- 3 задание - выполняющий задание, технически правильно исполняет: ведение мяча, два шага, прыжок вверх, тем самым оказываясь как можно ближе к кольцу и результативный бросок;
- 4 задание - в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.

оценка «**хорошо**»

- 1 задание - четыре из пяти попаданий;
- 2 задание - девушки с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши с одной потерей выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;
- 3 задание - выполняющий задание исполняет: ведение мяча, два шага, и результативный бросок;
- 4 задание - в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.

оценка «удовлетворительно»

1 задание - три из пяти попаданий;

2 задание - девушки с одной потерей выполняют шесть передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

3 задание - выполняющий задание исполняет: ведение мяча, и результативный бросок;

4 задание - знает жестикуляцию и немного путается в применении.

оценка «неудовлетворительно»

1 задание - 1 или 2 из пяти попаданий;

2 задание - девушки с потерями выполняют более 4 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо; юноши с потерями выполняют более 5 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо;

3 задание - выполняющий задание ничего из ранее описанного не выполнил.

4 задание - не знает жестикуляцию и отказывается от судейства игры.

#### **Раздел 4. Лыжная подготовка**

Контрольный норматив по лыжной подготовке:

1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов)

2 задание - Техника спуска в «основной стойке» и подъема «ёлочкой»;

3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны;

4 задание - Контрольный норматив на дистанции 3 км (юн.), 1 км (дев.)

**Тренажер:** снаряжение лыжника и секундомер, лыжня.

#### **Критерии оценки:**

оценка «отлично» выставляется студенту, если:

1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов): выполняется без ошибок;

2 задание - Техника спуска в «основной стойке» и подъема «ёлочкой»: выполняется без ошибок;

3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны: При спуске в основной стойке лыжник пружинисто распрямляет ноги в коленях и, слегка «подкинув» тело вверх (облегчив давление на пятки лыж), сильным нажимом, скользящим движением разводит лыжи пятками в сторону. Лыжи становятся на внутренние ребра (канты лыж), а носки их остаются вместе; коленки сводятся вместе, вес тела распределен равномерно на обе лыжи, а туловище слегка отклоняется назад, и руки принимают положение, как при спуске в основной стойке. Увеличение угла разведения лыж и постановка их больше на ребра значительно усиливают торможение.

**оценка «хорошо»**

1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов): выполняется правильное скольжение, но с незначительной ошибкой в работе с палками;

2 задание - Техника спуска в «основной стойке»: выполняется без падения, но при неправильном положении лыжных палок, и во время подъема «ёлочкой» наблюдается неправильная работа лыжными палками, но без падения;

3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны выполняется без падения, но ведение лыж плоско, не на ребрах;

**оценка «удовлетворительно»**

1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов): наблюдается "подпрыгивающий" ход и незаконченный толчок палкой.

2 задание - Техника спуска в «основной стойке»: выполняется при чрезмерном сгибании колен и сильном наклоне туловища, а при подъеме «ёлочкой»: наблюдается неправильная работа лыжными палками и неуверенность в движениях.

3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны: при выполнении ведение лыж плоско, не на ребрах, с недостаточным разведением пяток лыж, мало согнуты и не сведены колени.

**оценка «неудовлетворительно»**

1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов): все элементы выполняются не правильно и с падениями;

2 задание - Техника спуска в «основной стойке» и подъема «ёлочкой» выполняется с грубыми ошибками и падением;

3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны выполняется с грубыми ошибками и падением.

Тест	Пол	1 курс			
		«5»	«4»	«3»	«2»
4. Прохождение дистанции 3 км на лыжах	Ю	19.00	19.30	20.00	20.30
Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Д	6.30	7.00	7.30	8.00

Тест	Пол	2 курс			
		«5»	«4»	«3»	«2»
4. Прохождение дистанции 3 км на лыжах	Ю	18.30	19.00	19.30	20.00
Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Д	6.00	6.30	7.00	7.30

## «Волейбол»

Контрольное тестирование по волейболу:

- 1 задание - жонглирование двумя руками над собой;
- 2 задание - жонглирование двумя руками перед собой;
- 3 задание - верхняя прямая подача;
- 4 задание - нижняя прямая подача;
- 5 задание - Практическое судейство.

**Тренажер:** волейбольный мяч и сетка, свисток.

### Критерии оценки:

Тест	1 - 2 курс			
	«5»	«4»	«3»	«2»
жонглирование двумя руками над собой (раз)	10	8	6	4
жонглирование двумя руками перед собой (раз)	13	12	11	10
верхняя прямая подача (раз)	5	4	3	2
нижняя прямая подача (раз)	5	4	3	2
практическое судейство	в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.	в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.	знает жестикуляцию и немного путается в применении	не знает жестикуляцию и боится свистка.

### Критерии оценки:

Компьютерное тестирование	4 курс				5 курс			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«4»	«5»	«3»	«2»
Из 60 вопросов освоено	90-100%	80-89%	60-79%	0-59%	90-100%	80-89%	60-79%	0-59%

Типы заданий для текущего контроля

Разделы/ темы по программе УД	Тип задания		
	У1	З1	З2
Модуль 1. Легкая атлетика Раздел 1 Легкая атлетика Тема 1.1. Техника безопасности Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	Практическое занятие № 5-8		

студентов СПО			
Модуль 2 Спортивные игры Раздел 2.1. Баскетбол Тема 2.1.1 Стойки и перемещения	Практическое занятие № 9-18	Устный опрос	Устный опрос
Модуль 3 Лыжная подготовка Раздел 3.1 Лыжная подготовка Тема 3.1.1. Техника безопасности	Практическое занятие № 27-31		
Модуль 4. Самбо Раздел 4.1 Гимнастика Тема 4.1.1 Акробатика	Практическое занятие № 32-36		
Раздел 4.2. Самбо. «Самозащита» Тема 4.2.1. Приёмы самостраховки в усложнённых условиях.	Практическое занятие № 19-22		
Модуль 2 Спортивные игры Раздел 2.2. Футбол Тема 2.2.1 Удары по мячу.	Практическое занятие № 23-26		
Модуль 5 Плавание Раздел 5.1. Плавание. Тема 5.1.1 Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейне.	Практическое занятие № 37-38		
Модуль 6 Отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности. Раздел 6.1. Игра «Русская лапта»	Практическое занятие № 39-44		
Модуль 1. Легкая атлетика Раздел 1 Легкая атлетика Тема 1.1. Техника безопасности Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Практическое занятие № 45-50		
Модуль 2 Спортивные игры Раздел 2.1. Баскетбол Тема 2.1.1 Стойки и перемещения	Практическое занятие № 51-56		
Модуль 3 Лыжная подготовка Раздел 3.1 Лыжная подготовка Тема 3.1.1. Техника безопасности	Практическое занятие № 57-62		

*Прилагаются оценочные средства.*

## **2.2 Оценочные средства для рубежного контроля**

Типы заданий для рубежного контроля

	<b>У1</b>	<b>З1</b>	<b>З2</b>
Модуль 1. Легкая атлетика Раздел 1 Легкая атлетика Тема 1.1. Техника безопасности Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	Практическое занятие № 5-8	Устный опрос	Устный опрос

студентов СПО			
Модуль 2 Спортивные игры Раздел 2.1. Баскетбол Тема 2.1.1 Стойки и перемещения	Практическое занятие № 9-18		
Модуль 3 Лыжная подготовка Раздел 3.1 Лыжная подготовка Тема 3.1.1. Техника безопасности	Практическое занятие № 27-31		
Модуль 4. Самбо Раздел 4.1 Гимнастика Тема 4.1.1 Акробатика	Практическое занятие № 32-36		
Раздел 4.2. Самбо. «Самозащита» Тема 4.2.1. Приёмы самостраховки в усложненных условиях.	Практическое занятие № 19-22		
Модуль 2 Спортивные игры Раздел 2.2. Футбол Тема 2.2.1 Удары по мячу.	Практическое занятие № 23-26		
Модуль 5 Плавание Раздел 5.1. Плавание. Тема 5.1.1 Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.	Практическое занятие № 37-38		
Модуль 6 Отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности. Раздел 6.1. Игра «Русская лапта»	Практическое занятие № 39-44		
Модуль 1. Легкая атлетика Раздел 1 Легкая атлетика Тема 1.1. Техника безопасности Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Практическое занятие № 45-50		
Модуль 2 Спортивные игры Раздел 2.1. Баскетбол Тема 2.1.1 Стойки и перемещения	Практическое занятие № 51-56		
Модуль 3 Лыжная подготовка Раздел 3.1 Лыжная подготовка Тема 3.1.1. Техника безопасности	Практическое занятие № 57-62		

*Прилагаются оценочные средства.*

### 2.3 Оценочные средства для итогового контроля (промежуточной аттестации)

#### Контрольные тесты по физической подготовленности для 1, 2, 3, 4 курсов ГБПОУ РМЭ «КИИП»

Виды упражнений		Пол.	I курс			II курс			III курс			IV курс		
			3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег		Ю.	15.5	15.0	14.5	15.0	14.5	14.0	14.5	14.0	13.5	14.0	13.5	13.0
			Д.	18.0	17.5	17.0	17.5	17.0	16.5	17.0	16.5	16.0	16.5	16.0
		Ю.	4.00	3.50	3.40	3.50	3.40	3.30	3.40	3.30	3.20	3.30	3.20	3.10
			Д.	2.10	2.05	2.00	2.05	2.00	1.55	2.00	1.55	1.50	1.55	1.50
		Ю.	15.00	14.30	14.00	14.30	14.00	13.30	14.00	13.30	12.30	13.30	13.00	12.00
			Д.	12.30	12.00	11.30	12.00	11.30	11.00	11.30	11.00	10.30	11.00	10.30
Прыжки в длину с разбега или высоту(см).		Ю.	3.80	4.00	4.10	4.00	4.10	4.20	4.10	4.20	4.40	4.15	4.25	4.40
			Д.	1.10	1.20	1.30	1.20	1.25	1.30	1.25	1.30	1.40	1.25	1.30
Прыжки в длину с места (см).		Ю.	2.80	3.00	3.15	3.00	3.15	3.30	3.15	3.30	3.45	3.20	3.35	3.45
			Д.	95	1.00	1.05	1.00	1.05	1.10	1.05	1.10	1.15	1.00	1.10
Метание гранаты.(м):		Ю.	2.05	2.10	2.15	2.10	2.15	2.20	2.15	2.20	2.25	2.20	2.25	2.30
			Д.	1.40	1.50	1.60	1.50	1.60	1.70	1.60	1.70	1.80	1.70	1.80
700 гр.	Ю.	28	30	32	30	32	34	32	34	36	33	35	36	
		Д.	14	15	17	15	17	19	17	19	21	18	20	21
500 гр.	Ю.	6	8	10	8	10	12	10	12	14	11	13	14	
		Д.	4	5	6	5	6	7	6	7	8	6	7	8
Подтягивание или подъем переворотом (к-во/раз).		Ю.	10	12	14	12	14	16	14	16	17	15	17	18
			Д.	20	25	30	25	30	35	30	35	40	35	40
Поднимание туловища из положения лежа (в мин.раз или к-во раз)		Ю.	20	22	24	24	26	28	28	30	37	30	35	37
			Д.	25	30	35	30	35	40	35	40	45	40	45
Сгибание и разгибание рук лежа в упоре(к-во/раз).		Ю.	20	25	30	25	30	35	30	35	40	35	40	45
			Д.	8	10	12	10	12	14	12	14	16	14	16
Марш бросок:	Ю.	5 км/мин	36	35	34	35	34	32	34	32	30	32	30	29
		Д.	3 км/мин	24	23	22	23	22	20	22	20	18	20	18
Плавание 50 м/мин. сек.		Ю.	б/у	58	56	б/у	56	52	б/у	52	45	б/у	45	42
			Д.	б/у	1.18	1.16	б/у	1.16	1.14	б/у	1.14	1.10	б/у	1.10
Скакалка (за мин.кол/раз.)		Д.	100	110	120	110	120	130	120	130	140	130	140	150



## Список литературы для подготовки реферата

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/433532> (дата обращения: 07.06.2021).
2. Юровский С.Ю., Атлетизм дома. – М.: Советский спорт, 2008. – 46 с.  
Янкелевич Е.И. Осанка и плоскостопие. Профилактики и коррекция. Нарушение осанки. - М.: «Медгиз», 2007. – 108 с.
3. <http://skisport.narod.ru/equip.html>
4. <http://www.cycloport.ru/tehnika-konkovykh-lyzhnykh-khodov-i-ne-tolko-video>
5. <http://kurszdorovia.ru/sport/basketball/basketball-broski>
6. <http://сивачев-сф.пф/basket.html>
7. <http://ttubna.ru/tehnika/289-vipolnenie-podrezki-v-nastolnom-tennise>
8. [http://18x9.com/index.php?categoryid=27&p2\\_articleid=50](http://18x9.com/index.php?categoryid=27&p2_articleid=50)