

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Блинова Светлана Павловна

Должность: Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Дата подписания: 17.05.2021 09:50:28

Уникальный программный ключ:

1cafd4e102a27ce11a89a2a7ceb30237f3ab5c65

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Норильский государственный индустриальный институт»  
Политехнический колледж

**Комплект  
контрольно-оценочных средств  
учебной дисциплины  
«Физическая культура»  
(1 курс)**

программы подготовки специалистов среднего звена (СПССЗ)  
для обучающихся

по специальностям среднего профессионального образования (СПО):

13.02.01 Тепловые электрические станции;

13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям);

15.02.07 Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям);

21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых

21.02.16 Шахтное строительство

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта;

23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям);

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям);

40.02.01 Право и организация социального обеспечения;

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведения.

Комплект контрольно-оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура» разработан на основе рабочей программы и Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования:

13.02.01 Тепловые электрические станции;

13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям);

15.02.07 Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям);

21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых

21.02.16 Шахтное строительство

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта;

23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям);

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям);

40.02.01 Право и организация социального обеспечения;

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведения.

Организация-разработчик: Политехнический колледж ФГБОУ ВО «Норильский государственный индустриальный институт»

Разработчик:

Лесина Е.В, преподаватель высшей квалификационной категории

Рассмотрен на заседании предметной комиссии физического воспитания

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ Е.В. Лесина

Утвержден методическим советом политехнического колледжа ФГБОУ ВО «Норильский государственный индустриальный институт»

Протокол заседания методического совета № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Зам. директора по УР \_\_\_\_\_ С.П. Блинова

## СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....	4
1.1 Формируемые компетенции.....	4
1.2 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.....	5
2 Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)....	6
2.1 Формы и методы оценивания.....	6
3 Задания для оценки освоения учебной дисциплины.....	9

## **1 Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств (КОС)**

### **1.1 Формируемые компетенции**

КОС предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины физическая культура.

КОС включают практические занятия, самостоятельная работа для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачёта.

В результате освоения учебной дисциплины физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС умениями и знаниями, которые формируют общие компетенции:

Для специальностей 13.02.01 Тепловые электрические станции, 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), 21.02.16 Шахтное строительство, 21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых, 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Для специальности 15.02.07 Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Для специальностей 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение:

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

### **1.2 Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке**

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний.

Таблица 1 – Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

<b>Результаты обучения</b>
<b>Научно методические основы формирования физической культуры личности</b>
У1. Физическая культура и спорт как социальные явления (знать сущность и ценности физической культуры)
У2. Социально – биологические основы физической культуры (влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность)
У3. Основы здорового образа жизни (роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни)
<b>Учебно практические основы формирования физической культуры личности                    легкая атлетика</b>
У4. Уметь применять технику бега на короткие дистанции на результат
У5. Уметь применять технику бега на средние и длинные дистанции
У6. Уметь использовать технику прыжка в длину с места
У7. Рассчитывать технику в эстафетном беге
<b>Общая физическая подготовка</b>
У8. Уметь технически правильно за определённое количество раз подтягиваться на перекладине
У9. Выполнять поднимание туловища из положения лёжа, поднимание ног
У10. Уметь прыгать на скакалке, выполнять комплекс, скакалка на выносливость
<b>Баскетбол</b>
У11. Владеть техникой перемещения и остановок на площадке
У12. Использовать технику ловли и передачи мяча, ведение мяча в игре
У13. Уметь выполнять броски мяча в кольцо

U14. Использовать технику отвлекающих манёвров в игре
U15. Знать правила игры в баскетбол
<b>Волейбол</b>
U16. Выполнять технически правильно передвижения, остановки, повороты, стойки на площадке
U17. Использовать правильно технику выполнения приёма передачи мяча
U18. Владеть техникой выполнения подач
U19. Знать правила игры в волейбол
<b>Лыжная подготовка</b>
U20. Знать технику классических лыжных ходов
U21. Уметь использовать технику коньковых лыжных ходов
U22. Владеть техникой подъемов в гору, спусков с горы
U23. Выполнять технику торможения на лыжах, поворотов на лыжах
U24. Использовать технические данные в прохождении дистанции с учётом времени

## 2 Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

### 2.1 Формы и методы оценивания

При изучении учебной дисциплины предусмотрены следующие виды текущего контроля знаний обучающихся:

– практические занятия – контроль, проводимый после изучения материала в виде выполнения элементов упражнения, связанных с каким-либо видом спорта, позволяет не только проконтролировать знание темы урока, но и использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

– письменный контроль – написание рефератов по отдельным темам, позволяет выявить уровень усвоения теоретического материала и умение применять полученные знания на практике.

Итоговый контроль по дисциплине проводится в форме зачёта, для подготовки к которому обучающиеся заранее готовятся по дисциплине

Таблица 2 – Критерии оценки проверяемых умений

№	Тип (вид) задания	Проверяемые знания и умения	Критерии оценки
1	Практическая работа	Знание техники выполнения задания	«5» - 100 – 90% технически правильно выполненного элемента «4» - 89 – 70% технически правильность выполнения элемента «3» - 69 – 50% технически правильно выполненного

			элемента «2» - 49% не правильное выполнение элемента
3	Устный опрос	Знание правил игры, требуемые программой и техники выполнения упражнений, страховка и самостраховка при выполнении упражнений	За правильный ответ ставится положительная оценка
4	Самостоятельная работа студентов	Изучение дополнительной литературы, занятия в спортивных секциях	Оценивается положительно
5	Реферат	Знание правил оформления рефератов	«5» – выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, соблюдены требования к внешнему оформлению «4» – имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; имеются упущения в оформлении «3» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. «2» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, реферат не представлен

Таблица 3 – Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У	Форма контроля	Проверяемые ОК, У	Форма контроля	Проверяемые ОК, У
<b>Раздел 1 Научно методические основы формирования физической культуры личности</b>		У1				
Тема 1.1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры	<i>Устный опрос Самостоятельная2 внеаудиторная работа</i>	У1	<i>Написание рефератов</i>			
Тема 1.2 Социально – биологические основы физической культуры	<i>Устный опрос Самостоятельная2 внеаудиторная работа</i>	У2,	<i>Написание рефератов</i>			
Тема 1.3 Основы здорового образа жизни	<i>Устный опрос Самостоятельная2 внеаудиторная работа</i>	У3	<i>Написание рефератов</i>			
<b>Раздел 2 Учебно - практические основы формирования физической культуры личности</b>						
Тема 2.1 Легкая атлетика	<i>Практическая работа1</i>	У4, У5, У6, У7	<i>Учёт времени</i>			
Тема 2.2 Общая физическая подготовка	<i>Практическая работа1</i>	У8, У9, У10	<i>Количество раз с учётом времени</i>			
Тема 2.3 Баскетбол	<i>Практическая работа1</i>	У11, У12, У13, У14, У15	<i>Техника выполнения элементов игры</i>			
Тема 2.4 Волейбол	<i>Практическая работа1</i>	У16, У17, У18, У19	<i>Техника выполнения элементов игры</i>			
Тема 2.5 Лыжная подготовка	<i>Практическая работа1</i>	У20, У21, У22, У23, У24	<i>Прохождение трассы с учётом времени</i>			

1-Методические указания по выполнению практических работ для студентов

2-Методические указания к самостоятельной работе студентов



### **3 Задания для оценки освоения учебной дисциплины**

#### ***Тема 1.1. Легкая атлетика***

Бег на короткие и средние дистанции

- а) бег 100 метров (на время)
- б) бег 200 метров (на время)
- в) бег 400 метров (на время)
- г) бег 500 метров (на время)
- д) бег 800 метров (на время)
- е) бег 1000 метров (на время)

#### ***Тема 1.2 Общая физическая подготовка***

1. подтягивание на перекладине (кол.раз)
2. поднимание туловища из положение лёжа,
3. поднимание ног (на время)
4. скакалка комплекс, скакалка на выносливость (кол.раз)
5. отжимание от пола (кол,раз)
6. прыжки в длину (дальность приземления)

#### ***Тема 1.3. Баскетбол***

1. Передача мяча в парах на месте (кол-раз с учётом времени)
2. Штрафные броски (кол-во попаданий)
3. Большая восьмёрка (с учётом времени, техники выполнения)
4. Обводка стоек (с учётом времени, техники выполнения)
5. Передача мяча в парах, в движении (техника выполнения)
6. Защитные действия в игре (активность, техника выполнения)
7. Участие в двухсторонней игре (активность, тактика игры)

#### ***Тема 1.4. Волейбол***

1. Передача мяча сверху, в круге, над собой (кол-во раз)
2. Передача мяча сверху в парах, через сетку (изм. в сек)
3. Передача мяча снизу в парах, через сетку (изм. в сек)
4. Передача мяча сверху в движении (кол-во раз)
5. Передача мяча снизу в движении (кол-во раз)
6. Верхняя или нижняя подача (кол-во раз)

#### ***Тема 1.5. Лыжная подготовка***

1. Техника классических лыжных ходов. (на техн. выполнения)
2. Прохождение трассы 2 км. (с учётом. времени)
3. Прохождение трассы 3 км. (с учётом. времени)
4. Прохождение трассы 4 км. (с учётом времени)
5. Прохождение трассы 5 км. (с учётом времени)
6. Прохождение трассы 10 км. (без учёта. времени)