

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ОГСЭ.04 Физическая культура
индекс наименование учебной дисциплины

по специальности 08.02.02 Строительство и эксплуатация инженерных
сооружений

Москва, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общие положения	4
2. Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине	6
3. Критерии оценивания знаний и умений обучающихся.	16
4. Обеспечение медицинской безопасности	17
5. Виды самостоятельной работы	17

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Формирование фондов оценочных средств (далее - ФГОС) – необходимое условие реализации основной профессиональной образовательной программы. Под фондом оценочных средств понимается комплект методических и контрольно-измерительных материалов, предназначенных для оценивания знаний, умений, сформированности общих и профессиональных компетенций на разных стадиях обучения.

ФОС по учебной программе ОГСЭ.04 Физическая культура состоит из КИМ (контрольно-измерительные материалы) для текущего и рубежного контроля знаний и умений обучающихся и КОС (контрольно-оценочные средства) для проведения промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом ПОО АНО ККС.

Контрольно-измерительные материалы и контрольно-оценочные средства разработаны на основе ФГОС СПО по специальности 08.02.02 Строительство и эксплуатация инженерных сооружений и предназначены для оценки образовательных достижений обучающихся. КИМ и КОС позволяют оценить знания, умения, сформированность общих и профессиональных компетенций, на соответствие (или несоответствие) уровня их подготовки требованиям ФГОС СПО по освоению учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

Формой рубежного контроля по данной учебной дисциплине является «срез знаний», а промежуточного контроля – дифференцированный зачет.

К формам текущего контроля по учебной дисциплине относятся:

- сдача контрольных нормативов;
- подготовка сообщений и докладов для освобожденных обучающихся.

В состав КОС включены материалы выполняющие как контролирующие, так и обучающие функции. Они позволяют не только проверить уровень освоения знаний, освоения умений, но и оценить различные качества личности обучающегося, уровень сформированности профессиональных и общих компетенций.

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура направлена на формирование общих компетенций.

II. УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

Код умения	Название умения
У1	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
У2	-выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений

знать:

31	- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
32	- основы здорового образа жизни

II. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине **ОГСЭ.04**

Специальность: **23.02.07. Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей**

№ уро-ка	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ПК, ОК	Наименование темы	Уровень освоения темы	Наименование контрольно-оценочного средства		
					Текущий контроль	Рубежный контроль	Промежуточная аттестация
2 КУРС. 3 СЕМЕСТР							
1	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Введение	1	Теоретическая подготовка		
2	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	3	Вопросы для закрепления темы		
РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика							
3	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 1 Челночный бег 3 по 10м., специальные беговые упражнения –рывок с положения стоя, сидя, с поворота.	2	1. Бег 30 метров 2. Бег 60 метров 3. Челночный бег 4-10м		

4	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 2 Прыжки в длину с места в рабочем режиме. Скоростная работа на 60 метро и на 30 метров.	2	1. Прыжки с места в длину 2. Бег 60 метров.		
5	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 3 Скоростной бег 60 и 100 метров. Челночный бег 4по 10 метров в режиме работы. Прыжки в длину с места на результат.	2	1. Бег 60 метров 2. Бег 100 метров 3. Прыжки в длину		
6	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 4 Медленный бег на выносливость 2000 метров. Прыжки в длину с места	2	1. Медленный бег 2000 м 2. Прыжки в длину		
7	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 5 Кроссовая работа 3000 метров по местности. Силовая подготовка работа на пресс (сериями)	2	1. Кросс 3 км 2. Силовая подготовка		
РАЗДЕЛ II. Футбол							
8	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 1 Совершенствование техники ударов по движущемуся или катящемуся мячу Учебная игра.	2	1. Удары по мячу 2. Учебная игра		
9	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 2 Скоростные перемещения футболистов в тройках с фланговым прострелом и ударом по воротам. Учебная игра.	2	1. Удары по воротам 2. Учебная игра		
10	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 3 Передача мяча в движении со сменой мест в группе.	2	1. Пас в движении 2. Передача в движении		
11	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 4 Скоростные перемещения футболистов в тройках. Учебная игра соревновательного момента	2	1. Перемещения в тройках 2. Учебная игра (соревновательная)		

12	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 5 Учебная контрольная игра с показами элементов футбольной техники (обгон, поворот, удар по воротам с левого и правого бока).	2	Контрольная игра с показами техники		
РАЗДЕЛ III. Волейбол							
13	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 1 Набивание мяча над головой, Прием мяча с подачи, Работа в паре прием мяча сверху и снизу. Учебная игра.	2	1. Подача мяча 2. Прием мяча снизу 3. Прием мяча сверху		
14	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 2 Совершенствование техники подачи мяча на точность. Учебная игра.	2	1. Подача мяча на точность 2. Учебная игра		
15-17	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 3 Осваивание техники игры (игра с ограниченным количеством игроков)	2	Игра с ограниченным количеством игроков		КОС к зачету
КУРС 2. СЕМЕСТР 4							
18	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Нормы двигательной активности	3	Вопросы для закрепления темы		
19	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 1 Прием мяча с подачи через сетку в разных зонах поля. Передача мяча товарищу по игре для нападающего удара. Учебная игра	2	1. Прием мяча с подачи 2. Передача для нападения		
20	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 2 Верхняя прямая подача, передача мяча у сетки. Учебная игра.	2	1. Верхняя прямая подача 2. Передача мяча 3. Учебная игра		
РАЗДЕЛ IV. Баскетбол							
21	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 1 Совершенствование комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке,	2	1. Техника передвижений 2. Техника ведения мяча 3. Бросок мяча		

			поворот, ускорение) Техника ведения мяча, ведение с изменением направления, Ловля мяча, бросок				
22	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 2 Малый баскетбол на один щит. Прием мяча от щита с подачи.	2	1. Малый баскетбол 2. Работа на подбор мяча		
23	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 3 Совершенствование индивидуальной техники защиты. (вырывание и выбивание мяча на месте и в ведении)	2	1. Техническая защита 2. Выбивание мяча у соперника		
24	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 4 Совершенствование техники ведения и прорыва через противника, бросок с штрафной линии	2	1. Техника ведения 2. Штрафной бросок		
25	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 5 Зачетная часть – ведение и бросок с двух шагов из-под корзины. Комбинации из различных освоенных элементов (техника перемещения и владение мячом Учебная игра	2	Ведение – бросок зачет		
26	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 6 Зачетная часть - штрафной бросок из 10 бросков. Учебная игра	2	Штрафной бросок зачет		
РАЗДЕЛ V. Профессионально прикладная физическая подготовка							
27	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 1 Силовая работа (подтягивание, подъем переворот, прыжки в длину)	2	Силовая работа		
28	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 2 Отжимание. Силовая подготовка студента (упражнения с отягощением удержание тела в висе на согнутых руках)	2	1. Отжимания 2. Силовая подготовка		

29	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 3 Рывок классический в полуприседе простым хватом 5 подходов по 1 р.	2	Рывок штанги в полуприседе		
30	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 4 Тяга рывковая стоя на возвышенности с задержкой с колен, приседание на грудь в полуприседе	2	1. Рывок с задержкой колен 2. Приседания		
31	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 5 Приседание на плечах, на груди, медленное приседание.	2	1. Приседания на плечах 2. Приседания на груди		
32	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 6 Упражнение на развитие подвижности в суставах рук и ног. вращение лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, Ходьба в седее гусиный шаг	2	1. Упражнения на подвижность рук и ног 2. Ходьба гусиным шагом		
33	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 7 Приседание со штангой вес определяем по массе тела в 50% Жим лежа (условия остаются). Кол-во раз 25-20-15 раз.	2	1. Приседание со штангой зачет 2. Жим лежа		
РАЗДЕЛ VI. Легкая атлетика (подготовка к сдаче ГТО)							
34	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 1 Скоростной бег 60 метров и 100 метров	2	1. Бег 60 метров 2. Бег 100 метров		
КУРС 3. СЕМЕСТР 5							
РАЗДЕЛ I. Легкая атлетика							
35	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Основы здорового образа жизни. физическая культура в обеспечении здоровья	3	Вопросы для закрепления темы		
36	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 2 Подготовка к кроссовому бегу 2000м	2	Кросс 2км		
37	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 3 Подготовка к кроссовому бегу 2000метров с чередованием ходьба	2	Медленный бег с чередованием ходьба.		
38	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 1.1	2	Спринт-бег 60 м		

			Кроссовая подготовка. Спринт-бег 60 м. Упражнения на гибкость.				
39	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 1.2 Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с места. Бег 60 м в зачетном моменте. Упражнения на гибкость.	2	Сдача нормативов: бег 60 м (техника высокого старта, техника и тактика бега на коротких дистанциях).		
40	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 1.3 Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с места в зачетном моменте.	2	Сдача нормативов прыжка в длину с места: техника прыжка в длину с места (отталкивание, фаза полета и приземление).		
41	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 1.4 Средние дистанции - бег 1000м (девушки) и 1500м (юноши) в зачетном моменте. Наклон вперед в зачетном моменте.	2	Сдача нормативов - наклон вперед.		
РАЗДЕЛ II. Волейбол							
42	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 2.1 Совершенствование техники передвижения, поворотов и стоек. Верхняя прямая подача, передача мяча у сетки. Учебная игра.	2	Сдача нормативов: подача мяча.		
43	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 2.2 Совершенствование техники подачи мяча на точность. Учебная игра.	2	Сдача нормативов: подача мяча на точность.		
44	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 2.3 Совершенствование нападающего удара с приема. Учебная игра.	2	Сдача нормативов: нападающий удар с приема.		
РАЗДЕЛ III. ППФП							
45	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 3.1 Силовая работа (подтягивания, подъем переворот). Поднимание штанги лежа. Прыжки на скакалке.	2	Сдача нормативов: подтягивания на низкой перекладине (девушки) и на высокой перекладине (юноши), прыжки на скакалке.		
46	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 3.2	2	Сдача нормативов: отжиманий.		

			Силовая подготовка обучающегося, упражнения с отягощением (и.п.– туловище наклонено вперед, штанга в руках на плечах, в среднем темпе туловище поочередно сгибать и разгибать), удержание тела в висе на согнутых руках, отжиманий. Поднимание штанги лежа.				
47	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 3.3 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Подъем туловища из положения лежа руки за головой. Упражнения для мышц спины.	2	Сдача нормативов: сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях, подъем туловища из положения лежа руки за головой.		
Раздел IV. Футбол							
48	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 4.1. Обучение футбольной игры. Совершенствование техники ударов по движущемуся или катящемуся мячу. Передача мяча в движении со сменой мест в группе. Учебная игра.	2	Передача мяча в движении со сменой мест в группе.		
КУРС 3. СЕМЕСТР 6							
49	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 4.2. Скоростные перемещения футболистов в тройках с фланговым прострелом и ударом по воротам. Учебная игра.	2	Сдача нормативов: удары на точность.		
50	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 4.3. Ведение мяча с изменением направления. Набивание мяча в количество раз со сменой ног. Учебная игра.	2	Сдача нормативов: ведение мяча (змейка).		
51	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 4.4. Набивание мяча со сменой ног. Совершенствование игры.	2	Набивание мяча со сменой ног		
52	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 4.5. Закрепление материала в зачетном моменте. Учебная игра соревновательного момента.	2	Игра футбол в соревновательном моменте.		

Раздел V. Баскетбол.						
53	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 5.1. Совершенствование комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, поворот, ускорение) Техника ведения мяча, ведение с изменением). Техника ведения мяча, ведение с комбинированное, бросок.	2	Техника штрафного броска.	
54	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 5.2. Совершенствование техники защиты (вырывание и выбивание мяча на месте и в ведении).	2	Вырывание и выбивание мяча на месте и в ведении	
55	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 5.3. Совершенствование техники ведения и прорыва через противника, бросок со штрафной линии. Малый баскетбол на один щит.	2	Сдача норматива: бросок со штрафной линии.	
56	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 5.4. Зачетная часть – ведение и бросок с двух шагов из под корзины. Учебная игра.	2	Сдача норматива: ведение и бросок с двух шагов.	
57	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 5.5. Прием мяча от щита с подачи. Зачетная часть – штрафной бросок из 10 бросков. Учебная игра.	2	Сдача норматива: подбор мяча от щита.	
Раздел VI. ГТО						
58	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 6.1. Сдача нормативной таблицы в беге 60 метров.	2	Сдача норматива: бег 60 метров.	
59	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 6.2. Сдача норм ГТО в силовой подтягивание и отжимание.	2	Сдача норматива: подтягивания и отжимания.	
60	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 6.3. Сдача нормативной таблицы по бегу 2000 и 3000 м.	2	Сдача нормативов: бег 2000м (девушки) и 3000м (юноши).	
61	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 6.4. Сдача норм ГТО в работе по прессу.	2	Сдача норматива: подъем туловища из положения лежа руки за головой.	
62	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 6.5. Челночный бег 3 по 10м – зачет.	2	Сдача норматива: челночный бег 3 по 10 м.	
63	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 6.6. Нормативная таблица в сдачи	2	Сдача норматива: рывок гири.	

			норм ГТО в поднимании гири.				
КУРС 4. СЕМЕСТР 7							
64	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни студентов	3	Вопросы для закрепления темы		
65	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 6.7. Нормативная таблица в сдачи норм ГТО на гибкость-наклон вперед.	2	Сдача норматива: наклон вперед.		
РАЗДЕЛ I. Футбол							
66	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 1 Совершенствование техники ударов по движущемуся или катящемуся мячу Передача мяча в движении со сменой мест в группе. Учебная игра.	2	1. Удары по воротам 2. Техника ног с катящимся мячом 3. Передача мяча.		
67	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 2 Скоростные перемещения футболистов в тройках с фланговым прострелом и ударом по воротам. Учебная игра.	2	Перемещение мяча 1. Фланговый прострел. 2. Удары по воротам.		
68	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 3 Ведение мяча с изменением направления. Набивание мяча в количество раз со сменой ног. Учебная игра.	2	1. Ведение мяча 2. Набивание мяча.		
РАЗДЕЛ II. Волейбол							
69	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 1 Совершенствование техники подачи мяча на точность. Учебная игра	2	1. Техника подачи мяча через сетку 2. Подача мяча на точность по зонам.		
70	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 2 Осваивание технику игры (игра с ограниченным количеством игроков)	2	1. Подача мяча 2. Прием мяча.		
71	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 3 Совершенствование нападающего удара с приема. Закрепление материала	2	1. Нападающий удар. 2. Подача мяча.		

			подачи мяча в пас и передача мяча. Учебная игра.				
РАЗДЕЛ III. Легкая атлетика							
72	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Кросс 2000 метров с чередованием ходьба	2	1. Кросс 2000 м с чередованием ходьба		
73	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Скоростная работа на 30 -60 метров. Челночный бег 4по 10 метров.	2	1. Бег 30метров 2. Бег 60 метров 3. Бег челночный 4 раза по 10 м.		
74	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Скоростная работа на 800 метров. Прыжки в длину с места на результат.	2	1. Бег 800 метров 2. Прыжки в длину с места.		
КУРС 4. СЕМЕСТР 8							
75	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Сдача норм силовой подготовки - подтягивание и отжимание.	2	1. Отжимание 2. Подтягивание		
76	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Зачет скоростная работа 60 метров. Челночный бег 4по 10 метров.	2	1. Бег 60 метров- зачет 2. Челночный бег 4по 10 метров - зачет		
77	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Сдача нормативной таблицы поднимание гири 16 кг.	2	Поднимание гири 16 кг на количество раз.		
РАЗДЕЛ IV. Баскетбол							
78	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 1 Совершенствование комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, поворот, ускорение) Техника ведения мяча, ведение с изменением направления, Ловля мяча, бросок	2	1. Техника передвижений 2. Техника ведения мяча 3. Бросок мяча		
79	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 2 Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2-2 ,3-3, 4-4, 5-5.	2	1. Нападение и защита в игре 2. Подбор мяча от щита в игре.		
80	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Тема 3 Совершенствование индивидуальную технику защиты. (вырывание и выбивание мяча на месте и в ведении)	2	1. Техническая защита 2. Выбивание мяча у соперника		

РАЗДЕЛ V. Силовая работа

81	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Силовая работа – подъем переворот на турнике. Работа на параллельных брусьях.	2	1. Бег 60 метров 2. Бег 100 метров		
82- 83	У1-У2 31-32	ОК 01-04 ОК 06-08	Подведение итогов сдачи норм ГТО.	2	1. Подтягивание на перекладине. 2. Отжимание от пола . 3. Бег 60 метров 4. Челночный бег.		
Итого: 166 час.							

III. Критерии оценки освоения программы учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

Оценка «5» (отлично) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно обучающийся овладел формой движения; в играх проявил активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила техники безопасности

Оценка «4» (хорошо) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко; в играх обучающийся проявил себя недостаточно активным и ловким.

Оценка «3» (удовлетворительно) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Оценка «2» (неудовлетворительно) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх обучающийся обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в команде.

Критерии оценивания создания презентаций для освобождённых от занятий обучающихся

Оценка «5» (отлично):

Содержание: Работа полностью завершена, обучающийся демонстрирует глубокое понимание описываемых процессов, даны интересные дискуссионные материалы, грамотно используется лексика, предлагается собственная интерпретация или развитие темы. Дизайн логичен. Все параметры шрифта хорошо подобраны. Текст хорошо читается. Графика подобрана грамотно, соответствует содержанию. Нет орфографических и синтаксических ошибок.

Оценка «4» (хорошо):

Полностью сделаны наиболее важные компоненты работы, обучающийся демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются. Некоторые материалы носят дискуссионный характер. Научная лексика используется, но иногда не корректно. Обучающийся в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы. Дизайн презентации выдержан и соответствует содержанию. **Параметры шрифта** подобраны. Графика соответствует содержанию. Минимальное количество ошибок.

Оценка «3» (удовлетворительно):

В содержании не выделены все важные компоненты. Обучающийся демонстрирует неполное понимание темы. Дискуссионные материалы есть в наличии, но не способствуют раскрытию проблемы. Научная терминология используется не всегда корректно. Дизайн не соответствует полному раскрытию содержания. Параметры шрифта недостаточно хорошо подобраны и могут мешать восприятию. Графика не в полной мере соответствует содержанию. Имеются орфографические и пунктуационные ошибки, мешающие восприятию.

Оценка «2» (неудовлетворительно):

Работа выполнена фрагментарно и с посторонней помощью, обучающийся демонстрирует минимальное понимание темы. Минимум дискуссионных материалов и научных терминов. Интерпретация ограничена или беспочвенна. Дизайн не ясен. Элементы дизайна мешают содержанию. Текст трудночитаемый. Графика не соответствует содержанию. Много орфографических и пунктуационных ошибок, делающих материал трудночитаемым.

Обеспечение медицинской безопасности

Тестирование проходят обучающиеся СПО, допущенные врачом по состоянию здоровья. Обучающиеся 2-ой группы здоровья освобождаются врачом от тестов, которые им противопоказаны. При нарушении функции зрения или при выраженной форме плоскостопия они могут быть освобождены, например, от бега на 30 и 1000 м. Тест «Прыжок в длину» для них допускается только на мягком покрытии (ковёр, гимнастический мат). При пупочной грыже и грыже белой линии живота учащиеся освобождаются от теста «Подъём в сед» и т.п. Учащиеся 3-й и 4-й групп здоровья от тестирования по данной программе освобождаются полностью, фиксируя в протоколе только их группу здоровья и символ «ЛФК», если они по программе ЛФК.

Виды самостоятельной работы

- составление и выполнение комплексов утренней зарядки;
- составление и выполнение комплексов производственной гимнастики;
- выполнение бегового режима;
- закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий;
- изучение правил соревнований по игровым видам;
- занятия в спортивных секциях.

Формы контроля самостоятельной работы:

- проверка конспектов комплексов утренней и производственной гимнастики;
- выполнение контрольных нормативов;
- выступление на соревнованиях различного уровня.

Методические рекомендации по составлению комплекса утренней зарядки:

- в комплексе должно быть не менее 8 упражнений;
- последовательность упражнений сверху вниз (для шеи, верхнего плечевого пояса, туловища, нижних конечностей);
- порядок проведения упражнений по принципу от простого к сложному.