

Министерство образования и науки РТ  
ГАПОУ «Казанский радиомеханический колледж»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ПЦК  
Протокол № 1 от «4» сентябрь 2023 г.  
Председатель ПЦК Л.В.Андреев



УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР  
Н.А. Коклюгина  
\_\_\_\_\_ 2023 г.

**Комплект  
контрольно-оценочных средств  
по учебной дисциплине**

ОУД 12 «Физическая культура»  
*код и наименование дисциплины*

основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)  
по ППССЗ / ППКРС  
09.02.01 Компьютерные системы и комплексы  
*код и наименование*

Казань, 2023г.

Комплект контрольно-оценочных средств разработан в соответствии с требованиями:

-Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности/профессии:

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

---

утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «25» мая 2022 г. № 362

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. (в ред от 1.08.2022г)

- Рабочей программы учебной дисциплины:

ОУД 12 «Физическая культура»

---

Разработчики:

ГАПОУ «КРМК»

Преподаватель

О. П. Попова

\_\_\_\_\_  
(место работы)

\_\_\_\_\_  
(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке
3. Оценка освоения учебной дисциплины:
  - 3.1. Формы и методы оценивания
  - 3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины
4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине
5. Приложение. Задания для оценки освоения дисциплины

## Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Освоение учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение следующих результатов:

### **Личностные:**

Л1 осознание обучающимися российской гражданской идентичности;

Л2 готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

Л3 наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

Л4 целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы.

### **Метапредметные:**

М1 освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

М2 способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории

М3 овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности

### **Предметные:**

П1 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

П2 Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

П4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

П6 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Результаты освоения направлены на формирование общих (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности

применительно к различным контекстам;

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 подготовки.

ПК 3.2 Проверять работоспособность, выполнять обнаружение и устранять дефекты программного кода управляющих программ компьютерных систем и комплексов

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение следующих личностных результатов воспитания (ЛР):

ЛР1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.

ЛР9 Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

ЛР19 Способный справляться с физическими нагрузками, обладающий стрессоустойчивостью, способствующий разрешению явных и скрытых конфликтов интересов, возникающих в результате взаимного влияния личной и профессиональной деятельности. Осознающий ответственность за поддержание морально-психологического климата в коллективе.

ЛР21 Соблюдающий правила ТБ и охраны труда.

ЛР23 Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении мероприятий, принимающий ответственность за их результаты

Формой аттестации по учебной дисциплине является - дифференцированный зачет.

**Паспорт фонда  
оценочных средств по дисциплине ОУД 12 «Физическая культура»**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
<b>Основное содержание</b>			
1	Теоретические знания	Л1-4;М1-3;П1-6; ЛР 1,9;ОК 01, 04, 06	Теоретическое тестирование
2	Легкая атлетика	Л1-4;М1-3;П1-6 ЛР 19,21,23; ОК 01, 04, 06;	Теоретическое тестирование Контрольные нормативы физической подготовленности
3	Футбол	Л1-4;М1-3;П1-6 ЛР 19,21,23; ОК 01,	Теоретическое тестирование Контрольные нормативы физической подготовленности

		04, 06;	
4	Баскетбол	Л1-4;М1-3;П1-6 ЛР 19,21,23; ОК 01, 04, 06;	Теоретическое тестирование Контрольные нормативы физической подготовленности
5	Волейбол	Л1-4;М1-3;П1-6 ЛР 19,21,23; ОК 01, 04, 06;	Теоретическое тестирование Контрольные нормативы физической подготовленности
6	Гимнастика	Л1-4;М1-3;П1-6 ЛР 19,21,23; ОК 01, 04, 06;	Теоретическое тестирование Контрольные нормативы физической подготовленности
7	ОФП	Л1-4;М1-3;П1-6 ЛР 19,21,23; ОК 01, 04, 06;	Теоретическое тестирование Контрольные нормативы физической подготовленности
8	Лыжная подготовка	Л1-4;М1-3;П1-6 ЛР 19,21,23; ОК 01, 04, 06;	Теоретическое тестирование Контрольные нормативы физической подготовленности
<b>Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>			
	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Л1-4;М1-3;П1-6 ЛР 19,21,23; ОК 01, 04, 06; ПК 3.2.	Теоретическое тестирование Контрольные нормативы физической подготовленности

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке на зачёте

### 3.

2.1. В результате промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих результатов:

Результаты обучения	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
<b>Личностные:</b>		
Л1 осознание обучающимися российской гражданской идентичности;	Принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - наличие мотивации к обучению и личностному развитию;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины.
Л2 готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;		
Л3 наличие мотивации к обучению и личностному развитию;		
Л4 целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок,		

антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы.		
<b>Метапредметные:</b>		
М1 освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);	самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины.
М2 способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;	- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;  - оценивать приобретенный опыт;  - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	
М3 овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.		
<b>Предметные:</b>		
П1 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ оценивание практической работы</li> <li>✓ тестирование</li> <li>✓ тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>✓ демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>✓ сдача контрольных нормативов</li> <li>✓ сдача</li> </ul>
П2 Овладение современными		

<p>технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами Самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p>	<p>контрольных нормативов (контрольное упражнение) ✓ сдача нормативов ГТО</p>
<p>П3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p>	<p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>Текущий контроль: рейтинговая оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p>
<p>П4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических Качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>	<p>Промежуточный контроль: дифференцированный зачет.</p>
<p>П5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>		
<p>П6 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>		
<p>ЛР1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в</p>	<p>готовность к труду, осознание ценности мастерства,</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений</p>



<p>поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.</p>	<p>трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</p>	<p>за деятельностью обучающихся. Наблюдение преподавателя и его устная оценка</p>
<p><b>ЛР9</b> Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде</p>		<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся. Наблюдение преподавателя и его устная оценка</p>
<p><b>ЛР19</b> <b>Способный</b> справляться с физическими нагрузками, обладающий стрессоустойчивостью, способствующий разрешению явных и скрытых конфликтов интересов, возникающих в</p>		<p>Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p>

результате взаимного влияния личной и профессиональной деятельности. Осознающий ответственность за поддержание морально-психологического климата в коллективе.		
<b>ЛР21</b> Соблюдающий правила ТБ и охраны труда.		Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины
<b>ЛР23</b> Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении мероприятий, принимающий ответственность за их результаты		Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся. Наблюдение преподавателя и его устная оценка

2.2. в результате обучения осуществляется комплексная проверка динамики формирования общих и профессиональных компетенции:

Результаты (освоенные основных компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины Интерпретация результатов

	<p>достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p>	<p>наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе выполнения практических заданий.</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовки.</p>	<p>-самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</p> <p>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</p> <p>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</p> <p>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</p> <p>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p> <p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе выполнения практических заданий.</p>
<p>ПК 3.2 Проверять работоспособность, выполнять обнаружение и устранять дефекты программного кода управляющих программ компьютерных систем и комплексов.</p>	<p>Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p>

### 3. Оценка освоения учебной дисциплины:

#### 3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат личностные, метапредметные и предметные результаты обучения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций, а также личностные результаты воспитания

### 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 результаты (личностные, метапредметные, предметные)	Форма контроля	Проверяемые результаты (личностные, метапредметные, предметные)	Форма контроля	Проверяемые результаты (личностные, метапредметные, предметные)
Раздел 1 Теоретические знания			<i>Теоретическое тестирование</i>	<i>Л1-4;М1-3; П1-6;ЛР 1,9; ОК 01, 04, 06</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>	<i>Л1-4;М1-3; П1-6;ЛР 1,9; ОК 01, 04, 06</i>
Раздел 2 Легкая атлетика	<i>Практические нормативы</i>	<i>Л1-4;М1-3; П1-6; ЛР 19,21,23; ОК 01, 04, 06;</i>	<i>Практические нормативы</i>	<i>Л1-4;М1-3; П1-6; ЛР 19,21,23; ОК 01, 04, 06;</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>	<i>Л1-4;М1-3;П1-6 ЛР 19,21,23; ОК 01, 04, 06;</i>
Раздел 3 Футбол	<i>Практические нормативы</i>	<i>Л1-4;М1-3; П1-6; ЛР 19,21,23; ОК 01, 04, 06;</i>	<i>Практические нормативы</i>	<i>Л1-4;М1-3; П1-6; ЛР 19,21,23; ОК 01, 04, 06;</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>	<i>Л1-4;М1-3;П1-6 ЛР 19,21,23; ОК 01, 04, 06; ПК 3.3.</i>
Раздел 4 Баскетбол	<i>Практические нормативы</i>	<i>Л1-4;М1-3; П1-6; ЛР 19,21,23; ОК 01, 04, 06;</i>	<i>Практические нормативы</i>	<i>Л1-4;М1-3; П1-6; ЛР 19,21,23; ОК 01, 04, 06;</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>	<i>Л1-4;М1-3;П1-6 ЛР 19,21,23; ОК 01, 04, 06;</i>
Раздел 5 Волейбол	<i>Практические нормативы</i>	<i>Л1-4;М1-3; П1-6; ЛР 19,21,23; ОК 01, 04, 06;</i>	<i>Практические нормативы</i>	<i>Л1-4;М1-3; П1-6; ЛР 19,21,23; ОК 01, 04, 06;</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>	<i>Л1-4;М1-3;П1-6 ЛР 19,21,23; ОК 01, 04, 06;</i>
Раздел 6 Гимнастика	<i>Практические нормативы</i>	<i>Л1-4;М1-3; П1-6; ЛР 19,21,23; ОК 01, 04, 06;</i>	<i>Практические нормативы</i>	<i>Л1-4;М1-3; П1-6; ЛР 19,21,23; ОК 01, 04, 06;</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>	<i>Л1-4;М1-3;П1-6 ЛР 19,21,23; ОК 01, 04, 06;</i>
Раздел 7 ОФП	<i>Практические нормативы</i>	<i>Л1-4;М1-3; П1-6; ЛР 19,21,23; ОК 01, 04, 06;</i>	<i>Практические нормативы</i>	<i>Л1-4;М1-3; П1-6; ЛР 19,21,23; ОК 01, 04, 06;</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>	<i>Л1-4;М1-3;П1-6 ЛР 19,21,23; ОК 01, 04, 06;</i>
Раздел 8 Лыжная подготовка	<i>Практические нормативы</i>	<i>Л1-4;М1-3; П1-6; ЛР 19,21,23; ОК 01, 04, 06;</i>	<i>Практические нормативы</i>	<i>Л1-4;М1-3; П1-6; ЛР 19,21,23; ОК 01, 04, 06;</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>	<i>Л1-4;М1-3;П1-6 ЛР 19,21,23; ОК 01, 04, 06;</i>
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<i>Практические нормативы</i>	<i>Л1-4;М1-3; П1-6; ЛР 19,21,23; ОК 01, 04, 06; ПК 3.2.</i>	<i>Практические нормативы</i>	<i>Л1-4;М1-3; П1-6; ЛР 19,21,23; ОК 01, 04, 06; ПК 3.2.</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>	<i>Л1-4;М1-3;П1-6 ЛР 19,21,23; ОК 01, 04, 06; ПК 3.2.</i>

## 3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины.

### 3.2.1 Теоретическое тестирование

#### Тест «Физическая культура и спорт»

- 1 Какого цвета олимпийские кольца
  - белые
  - желтое, зеленое, черное, красное, голубое
  - желтое, зеленое, черное, красное, коричневое
- 2 Волейбольная команда на площадке
  - 6 человек
  - 7 человек
  - 4 человека
- 3 На стадионе нужно бежать
  - по часовой стрелке
  - против часовой стрелке
  - не имеет значения
- 4 При игре в баскетбол можно вести мяч
  - рукой
  - ногой
  - головой
- 5 При занятиях гимнастикой нужно провести разминку
  - только рук
  - только ног
  - всех частей тела
- 6 Олимпийские игры делятся на
  - осенние и весенние
  - зимние и летние
  - не делятся
- 7 Игра в волейбол начинается
  - по выстрелу
  - по команде «марш»
  - по свистку судьи
- 8 Во время выполнения метания нужно
  - не выходить в сектор для метания, не стоять рядом с метаемым
  - помогать метаемому
  - не имеет значения
- 9 При игре в баскетбол можно
  - бить соперника
  - вести игру по возможности без контакта с соперником
  - хватать соперника за руки
- 10 Частоту сердечных сокращений (пульс) измеряют на
  - плече
  - запястье или сонной артерии
  - за ушами
- 11 Как следует рассматривать здоровый образ жизни
  - как дань моде
  - как форму поведения, сохраняющую здоровье
  - как рациональное питание
- 12 Одна партия при игре в волейбол проводится до счета
  - 15
  - 21

- 25
- 13** Какое упражнение в гимнастике предназначено только для девушек
- на бревне
  - на кольцах
  - на коне с ручками
- 14** При игре в баскетбол мяч
- бросают руками в корзину
  - ведут ногами
  - отбивают ракеткой
- 15** С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду прилегающую к телу
- один раз в месяц
  - один раз в 10 дней
  - после каждой тренировки
- 16** Сколько времени продолжается первый прием солнечной ванны
- 5-7 мин.
  - 2-3 ч
  - 5-6 ч
- 17** Какова цель утренней гимнастики
- ускорить полное пробуждение организма
  - выступить на Олимпийских играх
  - вовремя успеть на первый урок в школе
- 18** К чему приводит плохая осанка
- к снижению аппетита
  - к развитию быстроты , силы и выносливости
  - к смещению органов грудной полости
- 19** Что служит причиной травматизма во время занятий физической культурой и спортом
- выполнение упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями
  - громкое музыкальное сопровождение
  - отсутствие врача или медицинской сестры

### Тест по разделу «Баскетбол».

1. Что означает слово «баскетбол»? \_\_\_\_\_
2. С чего начинается игра в баскетбол? \_\_\_\_\_
3. Сколько времени продолжается игра в баскетбол?  
а) 4\*8мин      б) 3\*15 мин      в) 4\*10мин
4. Сколько человек в составе команды должно быть на площадке во время игры в баскетбол?  
а) 6 чел.      б) 7чел.      в) 5 чел.      г) 4чел.
5. Бывает ли в баскетболе «ничья»? \_\_\_\_\_
6. Сколько очков начисляется в баскетболе при попадании в кольцо со штрафного броска?  
а) 3      б) 1      в) 2



7) бревно      8) перекладина      9) диск      10) скамейка

5. Движение или положение занимающегося, в котором плечи находятся ниже точек опоры

1) сед      2) вис      3) стойка      4) упор

6. Положение занимающегося, сидя на полу или на снаряде

1) сед      2) вис      3) стойка      4) упор

7. Максимальное сгибание туловища занимающегося - это...

1) выпад      2) упор      3) наклон      4) сед

8. Из списка снарядов выбрать 5 снарядов художественной гимнастики

1) мяч      2) скакалка      3) ядро      4) булава

5) обруч      6) лента      7) граната      8) бревно

9. Движение или положение занимающегося, в котором плечи находятся выше точек опоры

1) вис      2) упор      3) подъем      4) наклон

10. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела занимающегося спиной к опоре

1) вис      2) стойка      3) упор      4) мост

11. Положение занимающегося, с выставлением опорной ноги с одновременным ее сгибанием

1) присед      2) выпад      3) наклон      4) сед

12. Вращательное движение тела занимающегося, с последовательным касанием пола отдельными частями тела с переворотом через голову

1) кульбит      2) колесо      3) кувырок      4) перекат

### Тест по разделу «Легкая атлетика»

1. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?
  - а) ходьбу и бег;
  - б) прыжки и метания;
  - в) опорные прыжки и прыжки на батуте;
  - г) многоборье.
2. Устройство, используемое на старте бегунами на короткие дистанции называется \_\_\_\_\_
3. К бегу с естественными препятствиями не относится ...
  - а) бег по пересечённой местности;
  - б) марафонский бег;
  - в) кросс



4. Укажите вид прыжков, который используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?
- а) прыжок в длину с разбега;
  - б) тройной прыжок;
  - в) прыжок в длину с места;
  - г) прыжок в высоту с разбега;
  - д) прыжок с шестом.
5. Грамотный прыгун в длину и высоту с разбега знает длину своего разбега. Она измеряется...
- а) метрами;
  - б) ступнями;
  - в) «на глазок»;
  - г) беговыми шагами
6. Приземление в прыжки в длину с разбега осуществляется...
- а) на маты;
  - б) в воду;
  - в) в песок;
  - г) в прыжковую яму.
7. В лёгкой атлетике в качестве снарядов для метания не используют...
- а) мяч, молот;
  - б) диск, гранату;
  - в) лимонку, бумеранг;
  - г) копьё, ядро.
1. Если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований...
- а) результат засчитывается;
  - б) разрешается дополнительный бросок;
  - в) попытка засчитывается, а результат нет;
  - г) спортсмен снимается с соревнований.
2. При самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой наиболее эффективным является контроль над физической нагрузкой по...
- а) частоте дыхания;
  - б) частоте сердечных сокращений;
  - в) самочувствию;
  - г) чрезмерному потоотделению.
10. Сколько ступеней в современном комплексе ГТО
- а) 3;
  - б) 7 ;
  - в) 10 ;
  - г) 11.

11. Перечислите нормативы вашей степени ГТО

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Тест по разделу «Волейбол».**

1. Размеры волейбольной площадки?  
а) 24\*12м      б) 18\*9м      в) 16\*9м
  2. Игрок, стоящий в каком номере выполняет подачу?
  3. Ошибкой при подаче будет (отметить все позиции)?  
а) удар по неподвижному мячу  
б) касание мяча сетки  
в) заступ лицевой линии
  4. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?  
а) нападающий  
б) связующий  
в) передающий
  5. Игрок четвертой зоны переходит в зону номер...  
а) 3    б) 5    в) 2
  6. До какого счета ведется партия при счете 24:24?  
а) до преимущества в 2а очка  
б) до 25  
в) до явного преимущества
  7. Может ли игрок второй линии осуществлять нападающий удар (отметить все позиции)?  
а) может, без прыжка  
б) нет  
в) в прыжке отталкиваясь за линией нападения
  8. Сколько касаний могут выполнить игроки одной команды?  
а) 2      б) 3      в) хоть сколько
  9. В игре из 3х партий, в скольких партиях нужно одержать победу, чтоб выиграть игру?  
а) в 2х      б) в 3х      в) в 1ой
  10. Как называются линии, ограничивающие волейбольную площадку?
- 

### **3.2.2 Практические нормативы**

#### **Легкая атлетика.**

- Выполнить нормативы: высокий и низкий старт, стартовый разгон,

финиширование

- Выполнить нормативы: бег 100 м.
- Выполнить нормативы: эстафетный бег 4\*100 м.
- Выполнить нормативы: бег по прямой с различной скоростью
- Выполнить нормативы: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)
- Выполнить нормативы: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

#### **Лыжная подготовка**

- Выполнить нормативы: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные
- Выполнить нормативы: преодоление подъемов и препятствий
- Выполнить нормативы: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни
- Выполнить нормативы: элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

Выполнить нормативы: прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)

#### **Гимнастика**

- Выполнить акробатическую комбинацию
- Выполнить комплекс упражнений с предметами

#### **Волейбол**

- Выполнить нормативы: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар
- Выполнить нормативы: прием мяча снизу двумя руками, передача в парах.
- Выполнить нормативы: блокирование, тактика нападения, тактика защиты.

#### **Баскетбол**

- Выполнить нормативы: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)
- Выполнить нормативы: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват
- Выполнить нормативы: приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты

#### **Футбол**

- Выполнить нормативы: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке
- Выполнить нормативы: остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения

**ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физи-ческие способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10м (сек)	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (м)	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз девушки	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

### ПРИМЕРНЫЕ контрольные нормативы для 1 курса

Виды движений	девушки			юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на короткие дистанции: 60 м. 100 м.	9,8	10,2	11,4	8,5	9,0	9,5
	16,0	16,8	17,8	13,5	14,0	14,5
Кросс 500м. 1000м. 2000м. 3000м.	1.55	2.05	2.20	-	-	-
	4.30	5.10	6.00	3.30	3.50	4.10
	10.20	10.40	11.10	7.20	7.50	8.20
	б/у врем.	-	-	12.30	13.20	14.00
Лыжные гонки 3км. 5км.	18.00	19.00	21.00	-	-	-
	-	-	-	24.00	25.30	26.30.
Рывок гири	-	-	-	35	25	15

16 кг (количество раз)						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	10	9	36	18	10
Поднимание туловища, из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 30 сек.)	30	25	20	38	32	28
Волейбол ( кол-во раз)						
-верхняя прямая подача (из 3-х)	3	2	1	3	2	1
-верхняя передача над собой	8	6	5	10	8	6
Баскетбол ( 10 попыток, кол-во раз)						
- штрафной бросок	4	3	2	5	4	3
- бросок из под щита после ведения	7	6	4	8	7	5

**\* Требования к результатам обучения учащихся специальной медицинской группы**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища из положения лежа на спине (сед), руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши -3 км, девушки -2 км (без учета времени);
  - ходьба (бег) на лыжах: юноши - 3км, девушки - 2 км (без учета времени)

#### **4. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине**

Предметом оценки служат личностные, метапредметные и предметные результаты обучения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций, а также личностные результаты воспитания.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов: практические нормативы, теоретические тестирования, рефераты.

Критерием освоения обучающимися учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений. Зачет и оценка за семестр по предмету «Физическая культура» выставляется по данным текущего и итогового контроля по основным разделам программы.

При выставлении зачета и оценки принимается во внимание степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой, упражнений и тестов, определяющих уровень физической подготовленности обучающихся.

Преподаватель имеет право, как повышать, так и понижать учебный норматив в зависимости от индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе.

К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую физическую подготовку. Контрольные упражнения и нормативы выполняются в условиях соревнований.

Обучающиеся, в случае невыполнения ими по объективным причинам определенных контрольных упражнений и нормативов в установленные сроки по решению руководителя физического воспитания и заключению врача могут быть положительно аттестованы при условии регулярного посещения ими учебных занятий.

Если обучающийся, имеющий основную медицинскую группу, по объективным причинам не может вместе со всеми сдать один из учебных нормативов программы, разрешается временно выставить ему зачет и оценку за технику выполнения данного упражнения.

Оценка успеваемости обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, выполняют требования, разработанные для данной медицинской группы\*. За выполнение этих требований студентам выставляется «зачет».

#### **I. ПАСПОРТ**

##### **Назначение:**

КОС предназначено для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины  
ОУД 06 «Физическая культура» по ППКРС / ППССЗ  
**09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы»**

Освоение учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение следующих результатов:

##### **Личностные:**

Л1 осознание обучающимися российской гражданской идентичности;  
Л2 готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  
Л3 наличие мотивации к обучению и личностному развитию;  
Л4 целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы.

***Метапредметные:***

М1 освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

М2 способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории

М3 овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности

***Предметные:***

П1 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

П2 Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

П4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

П6 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Результаты освоения направлены на формирование общих (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

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 подготовки.

ПК 3.2 Проверять работоспособность, выполнять обнаружение и устранять дефекты программного кода управляющих программ компьютерных систем и комплексов

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение следующих личностных результатов воспитания (ЛР):

ЛР1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.

ЛР9 Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

ЛР19 Способный справляться с физическими нагрузками, обладающий стрессоустойчивостью, способствующий разрешению явных и скрытых конфликтов интересов, возникающих в результате взаимного влияния личной и профессиональной деятельности. Осознающий ответственность за поддержание морально-психологического климата в коллективе.

ЛР21 Соблюдающий правила ТБ и охраны труда.

ЛР23 Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении мероприятий, принимающий ответственность за их результаты

## II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ.

### Вариант № 1

#### Вариант 1

#### Инструкция для обучающихся

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 15 мин

#### Задание

- Рассказать об основах здорового образа жизни, значении физической культуры в обеспечении здоровья
- Рассказать о правилах игры волейбол, технике безопасности игры, игре по упрощенным правилам волейбола, игре по правилам.

## III. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

### III а. УСЛОВИЯ

дифференцированного зачета по Физической культуре.

Индивидуальный опрос

Количество вариантов задания для экзаменуемого – 10



**Время выполнения задания – 15 мин.**

**Экзаменационная ведомость**  
( оценочный лист).

№	ФИО	Вопрос 1 (оценка)	Вопрос 2 (оценка)	Итоговая оценка
1				
2				
3....				

**ШБ. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

Критерием освоения обучающимися учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений. Зачет и оценка за семестр по предмету «Физическая культура» выставляется по данным текущего и итогового контроля по основным разделам программы.

**Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями  
(умениями и навыками)**

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

**Критерии оценки успеваемости по основам знаний**

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

**Оценивание уровня физической подготовленности.**

Проводится по двум показателям:

- 1) исходный уровень развития физических качеств студента;
- 2) реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за определённый период.

Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «4»- средний уровень.

Оценке «3» - низкий уровень.

Критерии оценки творческой работы.

**5. Приложения. Задания для оценки****освоения дисциплины****Вариант 1**

<b>№</b>	<b>вопрос</b>	<b>оценка</b>
1	Рассказать об основах здорового образа жизни, значении физической культуры в обеспечении здоровья	
2	Рассказать о правилах игры волейбол, технике безопасности игры, игре по упрощенным правилам волейбола, игре по правилам.	

**Вариант 2**

<b>№</b>	<b>вопрос</b>	<b>оценка</b>
1	Привести основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	
2	Рассказать о правилах игры баскетбол, технике безопасности игры, игре по упрощенным правилам баскетбола, игре по правилам.	

**Вариант 3**

<b>№</b>	<b>вопрос</b>	<b>оценка</b>
1	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья	
2	Привести примеры упражнений для развития физического качества сила	

**Вариант 4**

<b>№</b>	<b>вопрос</b>	<b>оценка</b>
1	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.	
2	Привести примеры общеразвивающих упражнений	

**Вариант 5**

<b>№</b>	<b>вопрос</b>	<b>оценка</b>
1	Рассказать о простейших методиках самооценки работоспособности, усталости, утомления	
2	Привести примеры упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	

**Вариант 6**

<b>№</b>	<b>вопрос</b>	<b>оценка</b>
1	Рассказать о методике самостоятельных занятий физическими упражнениями	
2	Составить и привести примеры комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики	

**Вариант 7**

<b>№</b>	<b>вопрос</b>	<b>оценка</b>
----------	---------------	---------------

1	Рассказать о правилах соревнований по лыжным гонкам	
2	Привести примеры физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения осанки	

### Вариант 8

№	вопрос	оценка
1	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка»	
2	Составить и привести примеры комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики	

### Вариант 9

№	вопрос	оценка
1	Рассказать об основных элементах техники и тактики в лыжных гонках	
2	Привести примеры упражнений для коррекции зрения	

### Вариант 10

№	вопрос	оценка
1	Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления.	
2	Привести примеры упражнений для развития физического качества гибкость	

## Лист согласования

### Дополнения и изменения к комплекту КОС на учебный год

Дополнения и изменения к комплекту КОС на \_\_\_\_\_ учебный год по дисциплине \_\_\_\_\_

В комплект КОС внесены следующие изменения:

---



---



---



---

Дополнения и изменения в комплекте КОС обсуждены на заседании ПЦК

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. (протокол № \_\_\_\_\_).

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## Приложение.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ Н.А. Коклюгина  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ по дисциплине ОУД 12 «Физическая культура»**

по ППКРС/ППССЗ

09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы», 1 курс

#### **Теоретическая часть**

- Рассказать об основах здорового образа жизни, значении физической культуры в обеспечении здоровья
- Привести основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

#### **Учебно-методические знания**

- Рассказать о простейших методиках самооценки работоспособности, усталости, утомления
- Привести методику составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности
- Рассказать о массаже и самомассаже при физическом и умственном утомлении
- Привести физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки
- Составить и привести примеры комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики
- Рассказать о самоконтроле и его основных методах
- Привести методику определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств
- Рассказать об основных элементах тактики в лыжных гонках
- Рассказать о правилах соревнований по лыжным гонкам
- Привести примеры оказания первой помощи при травмах и обморожениях
- Привести примеры общеразвивающих упражнений
- Привести примеры упражнений для профилактики профессиональных заболеваний
- Привести примеры упражнений для коррекции зрения
- Привести примеры комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
- Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры, игре по упрощенным правилам волейбола, игре по правилам.
- Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры, игре по упрощенным правилам баскетбола, игре по правилам.
- Рассказать о правилах игры футбол, технике безопасности игры
- Рассказать об игре в футбол по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игре по правилам.

### Критерии оценки:

- оценка **«отлично»** выставляется студенту, если он уверенно и правильно отвечает на поставленный вопрос, спокойно, без запинки, переключается на следующий вопрос, дает полное определение терминам;
- оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если возникают небольшие оплошности при ответе на вопросы, существует небольшая путаница в терминах или определение недостаточно полное;
- оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если его знания фрагментарные, разрозненные, но он владеет общими сведениями и знаниями по данному вопросу;
- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не знает большей части основного содержания изученной темы и допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий.

Рассмотрено на заседании ПЦК \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ И.О. Фамилии  
(подпись)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.