**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЧУКОТСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА**

**« ЧУКОТСКИЙ СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ТЕХНИКУМ ПОСЁЛКА ПРОВИДЕНИЯ»**

|  |  |
| --- | --- |
| «С О Г Л А С О В А Н О»Заместитель директора по УМР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Р.Бархударян «07» июля 2022г. | «У Т В Е Р Ж Д А Ю»И.о. директора ГАПОУ ЧАО «Чукотский северо-восточный техникум поселка Провидения»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В.Кравченко «07» июля 2022г. |

**Комплект контрольно-оценочных средств**

**по дисциплине ОУП.06 Физическая культура**

общеобразовательного цикла

в рамках основной профессиональной образовательной программы

подготовкиквалифицированных рабочих, служащих

по профессии среднего профессионального образования

**08.01.29 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем**

**жилищно-коммунального хозяйства**

2022 г.

# 1. Общие положения

1. Комплект контрольно-оценочных средств (далее – КОС) разработан на основе Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол № 2/16-з от 28 июня 2016 г.);

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме:

* аттестация по текущим оценкам
* тестирование
* практические занятия (отработка физических упражнений, нормативов)
* защита докладов,рефератов и презентаций, программ и комплексовфизических упражнений (самостоятельная работа)
* контрольныезачеты
* зачет по итогам обучения

# План-график проведения текущего контроля и промежуточной аттестации:

|  |  |
| --- | --- |
| ***Вид контроля*** | ***Время проведения*** |
| Защита докладов,рефератов и презентаций,программы и комплексыфизических упражнений (самостоятельная работа) (в рамках текущего контроля) | В процессе освоениярабочей **общеобразовательной программы**учебной дисциплины**:**По темам:* *Реферат на тему*: Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
* *Доклад(презентация) по теме*: Физическая культура и ЗОЖ в обеспечении моего здоровья.

- *Доклад (презентация)по теме*: Роль физической культуры в профессиональной деятельности специалиста.*-* Разработать программу активного отдыха в ходе профессиональной деятельности; - Разработать индивидуальный комплекс физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний( осанка, зрение и т.п.);* Разработать комплексы утренней и вводной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности;
* Разработать комплекс производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности;
* Разработать индивидуальную оздоровительную программу двигательной активности с учетом профессиональной направленности.
 |
| Аттестация по текущим оценкам | В рамках текущего и комбинированного контроля,практических занятий. |

|  |  |
| --- | --- |
| Тестирование | В рамках промежуточного контроля в разделе: Тестирование уровня физической подготовленности(УФП). |
| Практические занятия | В рамках промежуточного контроляпо темам в рамках совместного обучения:**Легкая атлетика*** Бег на короткие дистанции и эстафетный бег.
* Бег на средние дистанции.
* Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег.
* Техника метания легкоатлетических снарядов.
* Прыжки в длину. Прыжки в высоту.

**Игровая подготовка*** Волейбол
* Баскетбол.
* Настольный теннис
* Дартс.

**Атлетическая гимнастика (Силовая подготовка)*** Силовая подготовка без отягощений.
* Силовая подготовка с отягощениями (тренажеры, штанги, гантели).
* Комплексы **с**иловых упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями, на развитие основных групп мышц.

**Спортивная гимнастика, акробатика.*** Изучение и совершенствование комплекса акробатических упражнений.
* Изучение и совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического козла и коня.
* Изучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на параллельных гимнастических брусьях.

**Лыжная подготовка.*** Техника лыжных ходов.
* Техника поворотов, подъемов, спусков, торможений и преодоления препятствий при движении на лыжах.

- Техника и тактика скоростного бега на лыжах.**Плавание.*** Виды и техника плавания, основы поведения на воде и оказание П.М.П. при утоплениях.
* Изучение и совершенствование техники плавания
* Совершенствование техники плавания в соревновательном режиме.

**для юношей:****Основы единоборств (греко-римская борьба).*** История греко-римской борьбы, основные правила и приемы.
* Изучение приёмов в положении борцовского моста.
* Изучение приёмов в положении партера.
* Изучение техники приёмов переводом из стойки в
 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | партер.* Изучение разных комбинаций приёмов: из стойки- партер- на борцовский мост
* Совершенствование техники изученных приёмов на борцовском мосту и в партере.
* Изучение технике приёмов (бросков) в стойке.
* Совершенствование техники бросков и комбинаций приемов в греко-римской борьбе. Учебная борьба с соперником по упрощенным правилам.

**Спортивная гимнастика, акробатика.**- Изучение и совершенствование комплексов гимнастических упражнений на гимнастической перекладине.* Изучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на гимнастическом коне. **Атлетическая гимнастика (Силовая подготовка)**
* Гиревая подготовка.
* Техника лазания по канату и подтягивания к перекладине
* **Игровая подготовка**
* Мини-футбол, футзал.

**для девушек: Ритмическая гимнастика.*** Гимнастические комплексы упражнений на гимнастических ковриках.
* Гимнастические комплексы упражнений со скакалкой.
* Гимнастические комплексы упражнений по степ - аэробике.
* Гимнастические комплексы упражнений с обручами.
* Гимнастические комплексы упражнений нафитнес – шарах.

**Игровая подготовка*** Бадминтон.
 |
| Контрольныезачеты | по итогам совместного обучения по темам:* Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег – 3км. (юноши), 2км. (девушки).
* Контрольная игра в волейбол (юноши, девушки).
* Контрольная игра в баскетбол (юноши, девушки).
* Контрольная игра в настольный теннис(юн. дев.).
* Контрольная игра в мини-футбол (юноши).
* Контрольные игры в бадминтон (девушки).
* Учебная борьба (схватка) в партере и б/мосту– 3мин. - Борьба с соперником по правилам греко-римской борьбы- 3мин. (юноши).
* Техника лыжных ходов(юноши, девушки).
* Бег на лыжах – 5 км. (юноши), 3км. (девушки).
* Заплыв на 50м (25м \* 2) любым способом (без времени), (юноши, девушки).
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Дифференцированный зачет | После окончания курса обучения (итоговый контроль)-по теории физической культуры |

1. **Организация контроля и оценки освоенияобщеобразовательной программы учебной дисциплины «Физическая культура»**

При изучении учебной дисциплины «Физическая программа» предусмотрены следующие виды **текущего контроля**знаний, обучающихся:

* практические занятия по темам изучаемой дисциплины, с целью проверки усвоения изучаемого материала.
* защита докладов, рефератов, презентаций, программ икомплексовфизических упражнений- домашних заданий (внеаудиторная самостоятельная работа)

– контроль знаний по индивидуальным или групповым домашним заданиям с целью проверки правильности их выполнения, умения обобщать пройденный материал и публично его представлять, прослеживать логическую связь между темами курса.

Для проведения **промежуточного контроля** проводится тестированиеуровня физической подготовленности (УФП).

**Итоговый контроль** по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета, для подготовки к которому обучающиеся заранее знакомятся с перечнем вопросов по дисциплине.

# Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Критерии оценивания теоретических знанийобучающегося*(оцениваются по 5-ти балльной системе*)

# Оценка выставляется:

**«5» -** если учащийся полно и точно излагает изученный материал, дает правильное определение предметных понятий, обнаруживает понимание материала по вопросам задания.

**«4»** - если учащийся полно и точно излагает изученный материал, дает правильное определение предметных понятий, обнаруживает понимание материала по вопросам задания, но допускает при изложении материала 1-2 ошибки, которые сам же и исправляет.

**«3»** - если учащийся обнаруживает знание и понимание изученного материала, но излагает материал неполно, непоследовательно и допускает неточности в определении понятий или формулировке понятий, не умеет достаточно глубоко обосновать свои суждения. Или недостаточно полно отвечает на все вопросы задания.

**«2» -** если учащийся обнаруживает незнание большей части изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, допускает речевые ошибки в изложении материала задания. Или не отвечает ни на один из поставленных вопросов.

***Примечание:***

- если учащийся не отвечает на вопросы данного задания, то ему может быть предложено взять другую карточку-задание, но оценка в этом случае при положительном ответе выставляется на балл ниже.

# Практические занятия и критерии их оценивания(юноши)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примечания** | **Упражнения и комплексы** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| тестирование | Прыжок в длину с места Подъем туловища (пресс) 1мин. Подтягивание к перекладине Отжимание от пола (б/времени) Бег 60 м | 220 см35 раз12 раз35 раз8.5 сек | 200 см25 раз6 раз25 раз9.5 сек | до200см до 25раз до 6 раз до 25раз 10сек |
| Легкая атлетикастадион | Скорость,координация, быстрота а) челночный бег 3х10б) бег 30 м (низкий старт) | 7.5 сек4.5 сек | 8 сек5 сек | 9 сек6 сек |
|  | Бег 100 м | 14.7 сек | 15 сек | 16 сек |
|  | Бег 400 м | 1,15 м | 1,20 м | 1,30м |
|  | Эстафетный бег 4х100 м | 1,0 м | 1,10 м | 1,20 м |
|  | Эстафетный бег 4х400 | 5,10 | 5,20 | 5,30 |
|  | Бег- 1000 м | 3.40 мин | 4мин | 5 мин |
|  | Бег- 3000 м | 14мин | 15мин | 18мин |
|  | Метание мяча в вертикальную цель (зал) (5 бросков)Метание гранаты в горизонт. цель (20 м, 700г.) (3 броска) | 3попадани я3попадани я | 2попадан.2попадан. | 0-1попадан. 0-1попадан. |
|  | Метание гранаты на дальность (700г) | 32 м | 28 м | 25 м |
|  | а) метание диска б) метание копьяг) толкание ядра | 25 м25 м 15м | 20 м20 м 12м | до 20до 20 до 12м |
| Спортивный зал | Прыжок в длину с разбега | 4,3 м | 4.0 м | 3,7м |
| а. прыжки на скакалке 25сек б. прыжки на скакалке 1 мин в. прыжки на скакалке навыносливость | 55 раз110 раз | 45 раз90 раз | До 45раз До 80раз2 мин |
|  | 4 мин | 3 мин |
|  | Прыжки в высоту | 125 см | 120 см | 110см |
| Силовая подготовка | Толчок пр./л. рукой гирю 16 кг. (гиря8 кг) | 12/10 (24/20) | 10/8 (20/16) | 8/6 (16/12) |
|  | Рывок пр./л. рукой гирю 16кг(гиря8кг) | 20/15(40/30) | 15/10(30/20) | 10/5(20/10) |
|  | Жонглирование пр./л. рукой гирей 16 кг (8кг) | 10 раз (20раз) | 8 раз (16раз) | 6 раз (12раз) |
|  | а. Подъем туловища- пресс на накл. доскеб. подтягивание на спец. турникев. отжимание на брусьяхг. приседание на ноге (прав./лев.)д. подъем туловища (спина) | 30 раз | 25 раз | До 25 |
|  | 15 раз | 10 раз | До 10 |
|  | 15 раз | 10 раз | До 10 |
|  | 15/15 раз 30 раз | 10/10 раз 25 раз | До 10/10 До 25 |
|  | Лазание по канату | весь | половина | попытка |
|  | а) Жим лежа штанги от груди (50% с/в)б) приседание со штангой (50% с/в) в) рывок штанги вверх стоя (50% с/в)г) сгибание рук со штангой стоя (25%с/в) | 15 раз15 раз15 раз15 раз | 10 раз10 раз10 раз10 раз | До 10 разДо 10 разДо 10 разДо 10 разДо 10 разДо 10 раз |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | д) разгибание рук со штангой стоя(25%с/в)е) становая тяга (50%с/в) | 15 раз15 раз | 10 раз10 раз |  |
|  | Комплекс упражнений на тренажерах, со штангой и с гантелями | 15 упр. | 12 упр. | Менее упр. | 10 |
| Спортивная гимнастика | Комплекс упр. на низкой перекладине: подъем с переворотом с виса, подъем с переворотом с перекладины оборот назад из упора,выход силой, соскок. | Без ошибок | Одна ошибка | Две и более ошибок |
| Комплекс упр. на высокой перекладине: подъем с переворотом с виса, подъем с переворотом с перекладины, оборот назад из упора, выход силой с колена, соскок после разворота в висе с раскачкой. | Без ошибок | Одна ошибка | Две и более ошибок |
| Комплекс опорных прыжков: прыжок ноги врозь, прыжок над козлом ноги согнув под себя по 5прыжков. | Без ошибок | Одна ошибка | Две и более ошибок |
| Комплекс гимнастических упражнений на брусьях: 5 махов ногами над брусьями, переход, стойка на плечах, переход кувырок вперед, боковые махи ногами,равновесия, соскок назад. | Без ошибок | Одна ошибка | Две и более ошибок |
| Комплекс гимнастических упражнений на гимн. коне: стойка на руках, мах правой ногой вперед и назад, мах левой ногой вперед и назад, мах правой и левой вперед, потом назад, уголок, соскок сперемахом ноги | Без ошибок | Одна ошибка | Две и более ошибок. |
| Акробатика | Акробатический комплекс упражнений: 2 кувырка вперед, стойка на голове, выход в стойку,2 кувырка назад, кувырок в березку, выход в стойку разгибом с плеч, г/ мост, 2колеса. | Без ошибок | Одна ошибка | Две более ошибок | и |
| Греко- римская борьба | Приемы в партере и на борцовском мосту,приемы и контрприемы в стойке, учебные поединки в партере и встойке. | Без ошибок | Одна ошибка | Две и более |
| Лыжная подготовка | Техника лыжной ходьбы: одновременные и попеременные, одношажные и двушажные, коньковый и др. | Без ошибок | Одна ошибка | Две более ошибок | и |
| Техника подъемов, спусков и торможений на лыжах при спуске сгорки | Без ошибок | Одна ошибка | Две болееошибок | и |
| Бег на лыжах 1,25 км | 7.5 мин | 8.5 мин | 10 мин |
| Бег на лыжах 2,5 км | 15 мин | 17 мин | 20 мин |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Бег на лыжах 5 км | 28 мин | 29 мин | 32мин |
| Игровая подготовка | Зачетные игры в волейбол а) прием передачаб) подача мяча в площадку | 4-5 побед | 2-3 победы | 0-1победа |
| Зачетные игры в баскетбол, а) ведение б/мячаб) броски в кольцо | 4-5 побед | 2-3 победы | 0-1Побед |
| Зачетные игры в наст/теннисЛичное первенство | 4-5 побед | 2-3 победы | 0-1Побед |
| Зачетные игры в футбол | 4-5 побед | 2-3 победы | 0-1Побед |
| Плавание | Плавание (без времени любым способом) | 50 м | 25 м | до 25 м |

**Практические занятия и критерии их оценивания (девушки)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Примечания | Упражнения и комплексы | «5» | «4» | «3» |
| тестирование | Прыжок в длину с места Подъем туловища (пресс) 1мин. Подтягивание к перекладине Наклон впередБег 60 мБег 6 мин | 180см 35 раз15 раз 15см 9 сек | 170 см25 раз10 раз10 см10 сек | до170см До 25раз До 10раз До 5см Св.11сек |
| Легкая атлетика стадионСпортивный зал | Скорость, координация, быстрота а) челночный бег 3х10б) бег 30 м (низкий старт) | 8.2 сек 4.9- 5сек | 8.5-9.0сек 5.3- .8сек | Св.9сек Св. 6 сек |
| Бег 100 м | 17.0 сек | 17.5сек | Св.18сек |
| Бег 400 м | 1,20 м | 1,30 м | Св.1,30 |
| Эстафета 4x100м | 1,10 мин | 1,15 мин | 1,25 мин |
| Эстафета 4x400м | 6,00 мин | 6,10 мин | 6,30 мин |
| Бег 1000м | 7мин | 8мин | Св.8мин |
| Бег 2000м | 12мин | 13мин | 14мин |
| Метание мячом в вертикальную цель (5 бросков) | 3попадания | 2 попадан. | 1-0попадан. |
| Метание гранаты в горизонт.Цель (15м -3 броска) | 3попадания | 2 попадан. | 1-0попадан. |
| Метание гранаты на дальность | 19 м | 16 м | 14 м |
| Метание копья | 15м | 12м | До 10м |
| Метание диска | 15м | 12м | До 10м |
| Толкание ядра | 10м | 8м | До 8м |
| Прыжок в длину с разбега | 3.6 м | 3,4 м | До 3,4м |
| прыжки на скакалке 25 сек прыжки на скакалке 1 мин прыжки на скакалке на выносливостьпрыжки на большой скакалке(восьмерка) | 55 раз120 раз5 мин10 раз | 50 раз110 раз4 мин 8раз | До 50раз До 1103мин 5 раз |
| Прыжки в высоту | 110 см | 105 см | До105см |
| Атлетическая гимнастика | Лазание по канатуПодъем корпуса на спец. скамье | 25 раз | 20 раз | 15 раз |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Без отягощенийСотягощением (на тренажерах, со штангой и гантелями) | (спина)Подъем корпуса на наклонной доске (пресс)Приседание на одной ноге (на пр./лев ноге), (пистолет)Метание набивного мяча 1 кг сидя из-за головы | 25 раз 12/12м7м | 20 раз 10/10 м6м | 15 раз 8/8 м5м |
| Упражнения на развитие мышц пресса и поясничного пояса Упражнения на развитие мышц рук и плечевых мышц и шеиУпражнения на развитие грудных мышц и мышц спиныУпражнения на развитие мышц ног | 8упр.8упр. 8упр. 8упр. | 6 упр.6 упр.6 упр.6 упр. | До 5упр.До 5упр. До 5упр. До 5упр. |
| Силовой комплекс на тренажерах,со штангой и гантелями | 15 упр. | 10 упр. | Менее 10упр. |
| Ритмическая гимнастика | Гимнастические комплексы упражнений на гимнастическихковриках. | Без ошибок | 1-2ошибки | Свыше 2 ошибок |
| Гимнастические комплексы упражнений со скакалкой. | Без ошибок | 1-2ошибки | Свыше 2 ошибок |
| Жонглирование 1-2мячами(5упражнений) | Безпадений | 1-2падения | Свыше2пад. |
| Гимнастические комплексы упражнений по степ - аэробике. | Без ошибок | 1-2ошибки | Свыше 2 ошибок |
| Гимнастическиекомплексы с 1-2 гимнастическими обручами | Без ошибок | 1-2ошибки | Свыше 2 ошибок |
| Гимнастические комплексыупражнений нафитнес – шарах. | Безошибок | 1-2ошибки | Свыше 2ошибок |
| Спортивная гимнастика | Комплекс опорных прыжков:прыжок на колени и соскок, прыжок ноги врозь, прыжок над г/козлом ноги согнув под себя по 3 прыжка каждого вида. | Без ошибок | Одна ошибка | Две и более ошибок |
| Комплекс гимнастических упражнений на брусьях: 5 махов ногами над брусьями, переход, стойка на брусьях (равновесие), переход на стойки упором прогнувшись вперед и назад, боковые махи ногами, 2 равновесиясидя, соскок вперед. | Без ошибок | Одна ошибка | Две и более ошибок |
| Акробатика | Акробатический комплекс упражнений: 2 кувырка вперед, выход в стойку,2 кувырка назад, кувырок в березку, выход в стойку кувырком вперед, г/ мост со стойки, колесо. | Без ошибок | Одна ошибка | Две и более |
| Лыжная подготовка | Техника лыжной ходьбы: одновременные и попеременные, одношажные и двушажные,коньковый и др. | Без ошибок | Одна ошибка | Две иболее ошибок |
| Техника подъемов, спусков и торможений на лыжах при спуске с горки | Без ошибок | Одна ошибка | Две иболее ошибок |
| Бег на лыжах 1.5 км | 12 мин | 15 мин | 18 мин |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Бег на лыжах 3 км | 24 мин | 30 мин | Без врем |
| Игровая подготовка | Зачетные игры в волейбол а) прием передачаб) подача мяча в площадку | 4-5 побед | 2-3 победы | 0-1победа |
|  | Зачетные игры в баскетбол, а) ведение б/мячаб) броски в кольцо | 4-5 побед | 2-3 победы | 0-1Побед |
| Зачетные игры в наст/теннисЛичное первенство | 4-5 побед | 2-3 победы | 0-1Побед |
| Зачетные игры в бадминтон Личное и парное первенство | 4-5 побед | 2-3 победы | 0-1Побед |
| Плавание | Плавание (без времени любымспособом) | 50 м | 25 м | до 25 м |