

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Академия креативных индустрий «ЛОКОН»
(СПб ГБПОУ «Академия «ЛОКОН»)

«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель директора по УМР

«___» _____ 20__ г.

КОМПЛЕКТ ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ОГСЭ.04 Физическая культура

(код и наименование учебной дисциплины

профессионального модуля *(только для МДК)**)

(код и наименование модуля)

профессиональной образовательной программы

по профессии/специальности СПО:

42.02.01. «Реклама»

(код и наименование специальности)

по программе базовой (углубленной) подготовки

Комплект фондов оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности/профессии СПО 42.02.01.«Реклама» и рабочей программы учебной дисциплины ОГСГЭ.04 Физическая культура

Разработчики:

СПб ГБ «Академия креативных индустрий «ЛОКОН»

(место работы)

Руководитель физ.воспитания

(занимаемая должность)

Кряклина И.В.

(инициалы, фамилия)

преподаватель

(занимаемая должность)

Кряклин В.В.

(инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт комплекта фондов оценочных средств	
1.1	Область применения	
1.2.	Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	
1.3.	Объекты оценивания- результаты освоения учебной дисциплины	
1.4	Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины	
2.	Система оценивания комплекта фондов оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации	
2.1.	Текущий контроль успеваемости и оценка результатов освоения учебной дисциплины	
2.1.1.	Типовые задания для текущего контроля успеваемости	
2.2.	Промежуточная аттестация по учебной дисциплине	
2.2.1.	Типовые задания для промежуточной аттестации	
3.	Материально-техническое обеспечение фондов оценочных средств	
4.	Информационное обеспечение фондов оценочных средств	
5	Приложения	

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Комплект фондов оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины профессиональной образовательной программы по профессии/специальности ОГСЭ.04 Физическая культура СПО 42.02.01. «Реклама»

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов		
	2	3	4
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	78	56	38
Объем образовательной программы	78	56	38
в том числе:			
теоретическое обучение	3	3	2
лабораторные работы (если предусмотрено)			
практические занятия (если предусмотрено)	75	53	36
семинарские занятия (если предусмотрено)			
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.			

1.3. Объекты оценивания - результаты освоения учебной дисциплины

1.3.1. Комплект ФОС позволяет оценить результаты освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура в соответствии с ФГОС СПО по специальности 42.02.01. «Реклама»

практический опыт: формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни;

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.3.2. Вышеперечисленные умения, знания, направлены на формирование у обучающихся общих и профессиональных компетенций (ОК, ПК):

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

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

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

1.4. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения - это выявление, измерение и оценивание знаний, умений, формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения учебной дисциплины.

В соответствии с учебным планом профессии/специальности 42.02.01. «Реклама», рабочей программой учебной дисциплины предусматривается текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация результатов освоения учебной дисциплины.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в форме выполнения нормативов по изученной теме.

Текущий контроль и промежуточная аттестация результатов освоения учебной дисциплины в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины и тематическим планом происходит при использовании форм контроля:

Распределение оценивания результатов обучения (освоенные умения, усвоенные знания) по формам контроля

Таблица 1

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
освоенные умения: Определять уровень собственного здоровья по тестированию	Оценка на практическом занятии.
Составить и провести с группой комплексы утренней и производственной гимнастики	Оценка техники выполнения комплексов упражнений на практическом занятии.
Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления	Оценка техники выполнения комплексов упражнений на практическом занятии.

Овладеть техникой спортивных игр	Сдача контрольных нормативов
Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта	Сдача контрольных нормативов
Овладеть системой дыхания упражнений в процессе выполнения движения для повышения работоспособности	Оценка техники выполнения комплексов упражнений на практическом занятии.
Определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями	Сдача контрольных нормативов
Выполнять контрольные упражнения	Сдача контрольных нормативов Дифференцированный зачёт
усвоенные знания: Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и умение продолжительности жизни	Фронтальный опрос.
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Тестирование
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями размытой направленности	Тестирование
Знать состояние своего здоровья	Тестирование Дифференцированный зачёт

Распределение оценивания результатов обучения (практический опыт, общие и профессиональные компетенции) по формам контроля

Таблица 2

Результаты обучения (общие, профессиональные компетенции)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Практический опыт: выполнять индивидуально подобранные комплексы физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Оценка техники выполнения комплексов упражнений на практическом занятии.
Овладеть системой дыхания упражнений в процессе выполнения движения для повышения работоспособности	Оценка на практическом занятии.
ОК- 2; Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Оценка на практическом занятии
ОК – 3; Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Фронтальный опрос.

ОК – 6; Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Тестирование
ПК- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению.	Тестирование
ПК- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Фронтальный опрос.
ПК - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Фронтальный опрос.

2. СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЛЕКТА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2.1.Текущий контроль успеваемости и оценка результатов обучения учебной дисциплины

Текущий контроль результатов освоения учебной дисциплины в соответствии с рабочей программой и тематическим планом происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

- выполнение и защита практических работ;
- проверка выполнения самостоятельной работы.

При оценивании практической и самостоятельной работы учитывается следующее:

- качество выполнения практической части работы;
- качество оформления отчета по работе;
- качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

Каждый вид работы оценивается по пяти бальной шкале:

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения.

«4» (хорошо) - если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) - если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности, в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.

«2» (неудовлетворительно) - если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.

Система оценивания каждого вида работ описана в соответствующих методических рекомендациях.

2.1.1. Типовые задания для текущего контроля успеваемости

Во время проведения учебных занятий используются формы текущего контроля – Текущий контроль проводится ежеурочно в форме: устного ответа, оценки выполнения практического задания, тестовых заданий.

Тестовые задания

2 курс

Задание 1.

Раздел программы: Легкая атлетика.

- Прыжок на результат

девушки 180см-«5»; 170см-«4»; 155см-«3» юноши 220см-«5»; 200см-«4»; 190см-«3»

Прыжок с места на технику выполнения

Тесты (бег)

100 м: девушки 17,2 с –«5»; 17,5с - «4»; 18,0с - «3» юноши 14,9 с –«5»; 15,3с - «4»; 15,9с - «3»

2000 м: девушки 12,0мин-«5»; 12,5 мин- «4»; 14,0 мин – «3»

3000м юноши 13,5мин-«5»; 14,3 мин- «4»; 14,0 мин – «3»

4х10 м: девушки 10,6 с-«5»; 10,8с - «4»; 11,0с - «3» юноши 10,1 с-«5»; 10,2с - «4»; 10,4с - «3»

Критерии оценивания Уровень физической подготовленности учащихся, техника владения двигательными умениями и навыками

Задание 2.

Раздел программы: Спортивные игры. Баскетбол.

Баскетбол. Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками, то же после отскока от щита. Ловля мяча с полуотскока. Перехват мяча. Передача мяча одной рукой. Броски по кольцу в движении. Двусторонняя игра.

- Ведение мяча с броском в баскетбольное кольцо (на всей площадке) 5 атак:
Девушки 2 – «5»; 1 -«4»; 0 -«3». *Юноши* 3– «5»; 2 -«4»; 1 -«3».

- Выполнение штрафных бросков мяча в баскетбольное кольцо:
Девушки 2 – «5»; 1 -«4»; 0 -«3» *Юноши* 3– «5»; 2 -«4»; 1 -«3»

- Правила игры – три вопроса по баскетболу или судейство игр:
Девушки 3 игры –«5»; 2 игры –«4»; 1 игра – «3» *Юноши* 3 игры –«5»; 2 игры –«4»; 1 игра – «3»

Выполнение броска со штрафной линии. Передача в парах.

Критерии оценивания Правила безопасности: правила действия на уроке, обращения с инвентарем. Правила игры, судейство. Техника приема и передачи.

Задание 3.

Раздел программы: Спортивные игры. Волейбол.

Волейбол. Верхняя боковая подача. Нападающий удар, прием после удара. Постановка блока. Тактика нападения. Двусторонняя игра.

- Верхняя передача мяча над собой (высота полёта мяча не менее 1м), стоя в круге диаметром 2м (количество раз)
- Передача над головой на месте
- 10 передач- «5», - 8 -«4», 6-«3»
- Передача в парах
- 15 передач «5», - 10 -«4», 8-«3»
- Верхняя прямая подача мяча в пределах площадки (из 5 подач):

юноши	«5» - 3	«4» - 2	«3» - 1
девушки	«5» - 3	«4» - 2	«3» - 1

- Прямой нападающий удар из зоны «4» в правую половину площадки с передачи из зоны «3» (из 5 попыток)
- «5» - 5; «4» - 4; «3» - 3.

Критерии оценивания Правила безопасности: правила действия на уроке, обращения с инвентарем. Правила игры, судейство. Техника приема и передачи.

Задание 4.

Раздел программы: Гимнастика.

Оценивается техническая подготовка выполнения строевых, ОРУ, вольных и акробатических упражнений по следующим критериям:

«5» - упражнения выполнены технически правильно; команды выполняются четко, согласование собственных действий с действиями коллектива.

«4» - упражнения выполнены технически правильно, не совсем уверенно; команды выполняются неуверенно, согласует действия в группе.

«3» - упражнения выполнены правильно, но с напряжением, недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки; команды выполняет с ошибками, не всегда согласует действия с группой.

«2» - упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно; не слышит команд, сбивает действия коллектива.

Критерии оценивания самостоятельное составление комплексов общеразвивающих упражнений для поддержания здоровья в соответствии с заболеванием. Составление комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, повышения работоспособности.

Задание 5. Виды спорта по выбору

Оздоровительная аэробика

Практические знания

Изучение доступных общеразвивающих и специальных физических упражнений из других традиционных и нетрадиционных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; использование различных упражнений для развития силовых способностей; использование естественных сил природы для оздоровления организма человека для повышения уровня здоровья; факторы личной и общественной гигиены.

Развитие двигательных умений и навыков:- развитие умения двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением;- развитие координационных способностей;- развитие скоростно-силовых способностей;- развитие аэробных возможностей организма.

Контрольные упражнения Оценивается техническая подготовленность по следующим критериям:

Оценка «5» - упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

Оценка «4» - упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

Оценка «3» - упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие

Критерии оценивания Правила безопасности: правила действия на уроке, обращения с инвентарем. Комплексы ППФП

Правила безопасности: правила действия на уроке, обращения с инвентарем. Правила спортивных игр, судейство. Техника приема и передачи, карточки анализа игровых действий спортивных игр.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для девушек.

Таблица1

№ п/п	Контрольные упражнения	2 курс		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м, с	17.2	17.5	18.0
2.	Бег 2000 м, мин, с	12.00	12.50	14.00
1.	Прыжок в длину с/м, см	180	170	155
2.	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	120	100	80
3.	Челночный бег 4х10, с	10.6	10.8	11.0
4.	Наклоны ниже опоры (см)	15	10	5
5.	Разгибание рук в упоре на полу, с колен раз	12	10	8
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 1 мин	30	22	18
7.	Подтягивание в смешанном висе, раз	10	8	6

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для юношей.

Таблица2

№ п/п	Контрольные упражнения	2 курс		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м, с	14.9	15.3	15.9
2.	Бег 3000 м, мин, с	13.50	14.30	16.00
3.	Прыжок в длину с/м, см	220	200	190
4.	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	120	100	80
5.	Челночный бег 4х10, с	10.1	10.2	10.4
6.	Наклоны ниже опоры (см)	10	9	5
7.	Разгибание рук в упоре на полу, раз	20	17	10
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 1 мин	35	30	25
9.	Подтягивание на перекладине, раз	8	7	6

3 курс

Задание 1.

Раздел программы: Легкая атлетика.

- Прыжок на результат

Девушки 180см-«5»; 170см-«4»; 160см-«3» Юноши 225см-«5»; 220см-«4»; 200см-«3»

Прыжок с места на технику выполнения

Тесты (бег)

100 м: девушки 17,0 с –«5»; 17,3с - «4»; 17,9с - «3» Юноши 14,8 с –«5»; 15,0с - «4»; 15,7с - «3»

2000 м: девушки 11,30мин-«5»; 12,30 мин- «4»; 13,30 мин – «3»

3000м: юноши 13,50мин-«5»; 14,00 мин- «4»; 15,30 мин – «3»

4х10 м: девушки 9,7 с-«5»; 10,0с - «4»; 10,6с - «3» Юноши 9,7 с-«5»; 9,9с - «4»; 10,0с - «3»

Критерии оценивания составление комплексов для разминки.

Задание 2.

Раздел программы: Спортивные игры. Баскетбол.

Баскетбол. Ведение мяча, передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.

Выполнение броска по кольцу с трех беговых шагов. Передачи в парах в движении.

- Ведение мяча с броском в баскетбольное кольцо (на всей площадке) 5 атак:
Девушки 3– «5»; 2 –«4»; 1 –«3». *Юноши* 4– «5»; 3–«4»; 2–«3».
- Выполнение штрафных бросков мяча в баскетбольное кольцо:
Девушки 3– «5»; 2 –«4»; 1 –«3». *Юноши* 4– «5»; 3–«4»; 2–«3».
- Правила игры – три вопроса по баскетболу или судейство игр:
Девушки 3 игры –«5»; 2 игры –«4»; 1 игра – «3» *Юноши* 3 игры –«5»; 2 игры –«4»; 1 игра – «3»

Критерии оценивания Правила безопасности: правила действия на уроке, обращения с инвентарем. Правила игры, судейство. Техника приема и передачи.

Задание 3.

Раздел программы: Спортивные игры. Волейбол.

Волейбол. Прием мяча сверху и снизу на месте и в движении. Передача в парах. Прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.

Выполнение передачи в парах в движении. Нападающий удар в парах. Поддача удобным способом. Из 5-ти 3 точные.

- Верхняя передача мяча над собой (высота полёта мяча не менее 1м), стоя в круге диаметром 2м (количество раз)
- Передача над головой на месте
- 15 передач «5», - 10 –«4», 8–«3»
- Передача в парах
- 20 передач «5», - 15 –«4», 10–«3»
- Верхняя прямая подача мяча в пределах площадки (из 5 подач):

юноши	«5» - 4	«4» - 3	«3» - 2
девушки	«5» - 4	«4» - 3	«3» - 2

- Прямой нападающий удар из зоны «4» в правую половину площадки с передачи из зоны «3» (из 5 попыток)
«5» - 5; «4» - 4; «3» - 3.

Критерии оценивания Правила безопасности: правила действия на уроке, обращения с инвентарем. Правила игры, судейство. Техника приема и передачи.

Задание 4.

Раздел программы: Гимнастика.

Оценивается техническая подготовка выполнения строевых, ОРУ, вольных и акробатических упражнений по следующим критериям:

«5» - упражнения выполнены технически правильно; команды выполняются четко, согласование собственных действий с действиями коллектива.

«4» - упражнения выполнены технически правильно, не совсем уверенно; команды выполняются неуверенно, согласует действия в группе.

«3» - упражнения выполнены правильно, но с напряжением, недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки; команды выполняет с ошибками, не всегда согласует действия с группой.

«2» - упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно; не слышит команд, сбивает действия коллектива.

Критерии оценивания самостоятельное составление комплексов общеразвивающих упражнений для поддержания здоровья в соответствии с заболеванием. Составление комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, повышения работоспособности.

Задание 5. Виды спорта по выбору

Оздоровительная аэробика

Практические знания

Изучение доступных общеразвивающих и специальных физических упражнений из других традиционных и нетрадиционных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; использование различных упражнений для развития силовых способностей; использование естественных сил природы для оздоровления организма человека для повышения уровня здоровья; факторы личной и общественной гигиены.

Развитие двигательных умений и навыков:- развитие умения двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением;- развитие координационных способностей;- развитие скоростно-силовых способностей;- развитие аэробных возможностей организма.

Контрольные упражнения

Оценивается техническая подготовленность по следующим критериям:

Оценка «5» - упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

Оценка «4» - упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

Оценка «3» - упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие

Критерии оценивания Правила безопасности: правила действия на уроке, обращения с инвентарем. Комплексы ППФП

Дифференцированный зачет нормативы

Критерии оценивания Правила безопасности: правила действия на уроке, обращения с инвентарем. Правила спортивных игры, судейство. Техника приема и передачи.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для девушек.

Таблица3

№ п/п	Контрольные упражнения	3 курс
-------	------------------------	--------

		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м, с	17.0	17.3	17.9
2.	Бег 2000 м, мин, с	11.30	12.30	13.30
3.	Прыжок в длину с/м	180	170	160
4.	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	120	100	80
5.	Челночный бег 4х10, с	10.6	10.8	11.0
6.	Наклоны ниже опоры (см)	18	12	8
7.	Разгибание рук в упоре на полу с колен, раз	15	12	10
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз 1 мин	35	27	20
9.	Подтягивание в смешанном висе, раз	14	10	6

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для юношей.

Таблица 4

№ п/п	Контрольные упражнения	3 курс		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м, с	14.8	15.00	15.7
2.	Бег 3000 м, мин, с	13.50	14.00	15.30
3.	Прыжок в длину с/м	225	220	200
4.	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	120	100	80
5.	Челночный бег 4х10, с	10.1	10.2	10.4
6.	Наклоны ниже опоры (см)	20	15	9
7.	Разгибание рук в упоре на полу, раз	15	12	8
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	40	35	30
9.	Подтягивание на перекладине, раз	11	10	8

4 курс

Задание 1.

Раздел программы: Легкая атлетика.

- Прыжок на результат

девушки 190см-«5»; 180см-«4»; 170см-«3»; юноши 230см-«5»; 225см-«4»; 220см-«3»

Прыжок с места на технику выполнения

Тесты (бег)

100 м: девушки 16,8 с –«5»; 17,0с - «4»; 17,8с - «3»; юноши 14,7 с –«5»; 14,8с - «4»; 15,4с - «3»

2000 м: девушки 11,20мин-«5»; 11,30 мин- «4»; 13,0 мин – «3»

3000 юноши 13,20мин-«5»; 14,30 мин- «4»; 15,0 мин – «3»

4х10 м: девушки 9,9 с-«5»; 10,6с - «4»; 10,8с - «3»юноши 9,9 с-«5»; 10,1с - «4»; 10,2с - «3»

Критерии оценивания составление комплексов для разминки.

Задание 2.

Раздел программы: Спортивные игры. Баскетбол.

Баскетбол. Техника перемещений и владения мячом в тройках. Тактические действия в нападении. Быстрый прорыв. Учебная игра.

Выполнение броска и передача мяча с противодействием противника.

- Ведение мяча с броском в баскетбольное кольцо (на всей площадке) 5 атак:
Девушки 4 -«5»; 3-«4»; 2-«3». *Юноши* 5 - «5»; 4-«4»; 3-«3».

- Выполнение штрафных бросков мяча в баскетбольное кольцо:
Девушки—4 -«5»; 3-«4»; 2-«3». ; 1 -«3». *Юноши*5 - «5»; 4-«4»; 3-«3». .

- Правила игры – три вопроса по баскетболу или судейство игр:
Девушки 3 игры –«5»; 2 игры –«4»; 1 игра – «3» *Юноши* 3 игры –«5»; 2 игры –«4»; 1 игра – «3»

Критерии оценивания Правила безопасности: правила действия на уроке, обращения с инвентарем. Правила игры, судейство. Техника приема и передачи.

Задание 3.

Раздел программы: Спортивные игры. Волейбол.

Волейбол. Техника нападающего удара, постановка блока. Подача в заданную зону. Групповые действия в защите. Учебная игра.

Выполнение нападающего удара с передачи партнера. Верхняя передача в прыжке (10). Подача на линию нападения, линию защиты. Из 5-ти 3 точные.

- Верхняя передача мяча над собой (высота полёта мяча не менее 1м), стоя в круге диаметром 2м (количество раз)
- Передача над головой на месте
- 20 передач «5», - 15 -«4», 10-«3»

- Передача в парах

- 25 передач- «5», - 20 -«4», 15-«3»

- Верхняя прямая подача мяча в пределах площадки (из 5 подач):

юноши	«5» - 5	«4» - 4	«3» - 3
девушки	«5» - 5	«4» - 4	«3» - 3

- Прямой нападающий удар из зоны «4» в правую половину площадки с передачи из зоны «3» (из 5 попыток)
«5» - 5; «4» - 4; «3» - 3.

Критерии оценивания Правила безопасности: правила действия на уроке, обращения с инвентарем. Правила игры, судейство. Техника приема и передачи.

Задание 4.

Раздел программы: Гимнастика.

Оценивается техническая подготовка выполнения строевых, ОРУ, вольных и акробатических упражнений по следующим критериям:

«5» - упражнения выполнены технически правильно; команды выполняются четко, согласование собственных действий с действиями коллектива.

«4» - упражнения выполнены технически правильно, не совсем уверенно; команды выполняются неуверенно, согласует действия в группе.

«3» - упражнения выполнены правильно, но с напряжением, недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки; команды выполняет с ошибками, не всегда согласует действия с группой.

«2» - упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно; не слышит команд, сбивает действия коллектива.

Критерии оценивания самостоятельное составление комплексов общеразвивающих упражнений для поддержания здоровья в соответствии с заболеванием. Составление комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, повышения работоспособности.

Задание 5. Виды спорта по выбору

Оздоровительная аэробика

Практические знания

Изучение доступных общеразвивающих и специальных физических упражнений из других традиционных и нетрадиционных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; использование различных упражнений для развития силовых способностей; использование естественных сил природы для оздоровления организма человека для повышения уровня здоровья; факторы личной и общественной гигиены.

Развитие двигательных умений и навыков:- развитие умения двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением;- развитие координационных способностей;- развитие скоростно-силовых способностей;- развитие аэробных возможностей организма.

Контрольные упражнения

Оценивается техническая подготовленность по следующим критериям:

Оценка «5» - упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

Оценка «4» - упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

Оценка «3» - упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие

Критерии оценивания Правила безопасности: правила действия на уроке, обращения с инвентарем. Комплексы ППФП

Дифференцированный зачет нормативы

Критерии оценивания: Правила безопасности: правила действия на уроке, обращения с инвентарем. Правила спортивных игр, судейство. Техника приема и передачи.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для девушек

Таблица 5

№ п/п	Контрольные упражнения	4 курс		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м, с	16.8	17.0	17.8
2.	Бег 2000 м, с	11.20	11.30	13.00
3.	Прыжок в длину с/м, см	190	180	170
4.	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	130	110	90
5.	Челночный бег 4х10	9.9	10.6	10.8
6.	Наклоны ниже опоры (см)	18	15	10
7.	Разгибание рук в упоре на полу с колен, раз	20	15	12
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз 1 мин	35	30	27
9.	Подтягивание в смешанном висе, раз	18	12	10

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для юношей

Таблица 6

№ п/п	Контрольные упражнения	4 курс
-------	------------------------	--------

		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м, с	14.7	14.8	15.4
2.	Бег 3000 м, мин, с	13.20	14.30	15.0
3.	Прыжок в длину с/м	230	225	220
4.	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	130	110	90
5.	Челночный бег 4х10, с	9.9	10.1	10.2
6.	Наклоны ниже опоры (см)	18	12	7
7.	Разгибание рук в упоре на полу, раз	25	20	15
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	50	40	35
9.	Подтягивание на перекладине, раз	25	15	10

2.2. Промежуточная аттестация и оценка результатов обучения по учебной дисциплины

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура проводится в форме тестирования

Назначение тестирования - оценить уровень подготовки обучающихся по учебной дисциплине с целью установления их готовности к дальнейшему усвоению ОПОП профессии/специальности 42.02.01. «Реклама». Содержание тестирования определяется в соответствии с ФГОС СПО профессии/специальности 42.02.01. «Реклама», рабочей программой учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Задания тестирования предлагаются в традиционной/тестовой форме (устный экзамен, письменный экзамен).

2.2.1. Типовые задания для промежуточной аттестации

Критерии оценки Промежуточный контроль проводится в форме выполнения нормативов по изученной теме.

Критерии оценивания

Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Различают успеваемость текущую и итоговую.

Текущие оценки выставляются как за конкретный результат, так и за технику выполнения упражнения.

Итоговая оценка за полугодие выставляется за сдачу дифференцированного зачета и выполнения конкретных нормативов. Преподаватель имеет право - как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося. А также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер и др. - М.: Юрайт, 2024

Дополнительная литература:

Учебная литература

2. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень. Электронная форма учебника. : учебник / В. И. Лях .— Москва : АО "Издательство "Просвещение", 2023 .— 1 с. — ISBN 978-5-09-099581-8 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/806314>

Интернет-ресурсы:

3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики. — URL: <http://sport.minstm.gov.ru>. — Текст: электронный.
4. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы. — URL: <http://www.mossport.ru>. — Текст: электронный.
5. Федеральный портал «Российское образование» : [сайт]. — URL: www.edu.ru. — Текст: электронный.