

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«АЛАПАЕВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

Рассмотрена на заседании
методического совета техникума
Протокол № 1 от 27.08.2020 г.

Утверждаю _____ Г.И. Кургузкина
Директор ГАПОУ СО «АМТ»
«___» _____ 20__ г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**по основной профессиональной образовательной программе среднего профессионального образования
– программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих**

08.01.06 МАСТЕР СУХОГО СТРОИТЕЛЬСТВА

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 08.01.06 Мастер сухого строительства.
Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Алапаевский многопрофильный техникум»

Разработчик: Устюгова Е.А., руководитель физвоспитания

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Пояснительная записка

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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.

1.2. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.06 Мастер сухого строительства.

1.3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общепрофессиональный ЦИКЛ.

Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

1.4. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объём часов
Объем образовательной нагрузки	40
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	40
Итоговая аттестация в виде зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы			
1	2	3	4			
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание	6				
				1. Практическая работа: Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии	1	ОК 08.
				2. Практическая работа: Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности	1	
				3. Практическая работа: Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма. Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений	1	
				4.- 6. Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»	3	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание	5				
				1. Практическая работа: Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	1	ОК 08.
				2. Практическая работа «Упражнения на развитие выносливости»	1	
				3. Практическая работа «Упражнения на развитие силы»	1	
				4. Практическая работа «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	1	
				5. Практическая работа «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	1	
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и	Содержание учебного материала	25				
				1. Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.	2	ОК 08.
				2. Практическая работа «Кросс по пересеченной местности».	1	ОК 08.
				3. Практическая работа «Бег на 150 м в заданное время».	1	

профессиональных целей	4.	Практическая работа «Прыжки в длину способом «согнув ноги»».	1		
	5.	Практическая работа «Метание гранаты в цель».	1		
	6.	Практическая работа «Метание гранаты на дальность».	1		
	7.	Практическая работа «Челночный бег 3x10».	1		
	8.	Практическая работа «Прыжки на различные отрезки длинны».	1		
	9.	Практическая работа «Выполнение максимального количества элементарных движений».	1		
	10.	Практическая работа «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня».	1		
	11.	Практическая работа «Упражнения на снарядах».	1		
	12.	Практическая работа «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время».	1		
	13.	Практическая работа «Ходьба по гимнастическому бревну».	1		
	14.	Практическая работа «Упражнения с гантелями».	1		
	15.	Практическая работа «Упражнения на гимнастической скамейке».	1		
	16.	Практическая работа «Акробатические упражнения».	1		
	17.	Практическая работа «Упражнения в балансировании».	1		
	18.	Практическая работа «Упражнения на гимнастической стенке».	1		
	19.	Практическая работа «Преодоление полосы препятствий».	1		
	20.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений».	1		
	21.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции».	1		
	22.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие частоты движений».	1		
	23.	Практическая работа «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	1		
		24.	Практическая работа «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	1	
				Всего:	40

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Образовательная организация для реализации учебной дисциплины "Физическая культура" должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2014.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Умения:		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в трудовой деятельности; - сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; - поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности 	Оценка результатов выполнения практической работы
Знания		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения	<ul style="list-style-type: none"> - Перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; - перечисление критериев здоровья человека; - характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; - перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; - представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; - представление о профессиональных заболеваниях; - представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма 	Тестирование

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Алапаевский многопрофильный техникум»

Рассмотрена на заседании
методического совета техникума
Протокол № ___ от _____ 2020г.
Методист _____ Фомина М.С.

Утверждаю _____ Т.И. Кургузкина
Директор ГАПОУ СО «АМТ»
« _____ » _____ 2020г.

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**по основной профессиональной образовательной программе среднего профессионального образования
– программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих**

08.01.06 МАСТЕР СУХОГО СТРОИТЕЛЬСТВА

Алапаевск, 2020 г.

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии СПО 08.01.06 Мастер сухого строительства программы учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура

Разработчик: Устюгова Екатерина Андреевна, руководитель физвоспитания

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

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины **ОП.05 Физическая культура** обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по профессии СПО **08.01.06 Мастер сухого строительства** следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

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

Результаты обучения: умения, знания	Форма контроля и оценивания
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>Должен уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта</p>	<p>Формы контроля обучения:</p> <p>практические задания по работе с информацией домашние задания проблемного характера ведение календаря самонаблюдения.</p> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Методы оценки результатов:</p> <p>накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; тестирование в контрольных точках.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Гимнастика</p>

	<p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p>Атлетическая гимнастика</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p><i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i></p>
--	---

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине (название дисциплины), направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Текущий контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Раздел/тема	Форма текущего контроля	Проверяемые ОК и ПК
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	- Составление комплексов упражнений для определения уровня развития физических качеств. - Составление комплексов упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре.	ОК.04 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	- Составление комплекса упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. - Определить относительные показатели выносливости по предложенным формулам и результатам.	ОК.08 Осуществлять поиск и использование информации,
Тема 1.3.	- Кросс по пересеченной местности.	

<p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Прыжки в длину способом «согнув ноги». - Метание гранаты на дальность. - Челночный бег 3x10. - Опорные прыжки через гимнастического козла и коня. - Упражнения на снарядах. - Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время. - Составление комплексов упражнений с гантелями». - Акробатические упражнения. - Составление комплексов упражнений на развитие быстроты движений, быстроты реакции, частоты движений. - Броски мяча в корзину с различных расстояний. 	<p>необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития</p> <p>ОК.09 Осуществлять поиск и использование</p>
--	---	---

3.2. Типовые задания для текущего контроля и оценки освоения учебной дисциплины.

<p>Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности</p>	<p>Составление комплексов упражнений для определения уровня развития физических качеств. Студенту предлагается выбрать одно из физических качеств и составить комплекс контрольных тестов для определения уровня физической подготовленности и развития, а так же применить их на практике с группой.</p> <ul style="list-style-type: none"> - На оценку «5» - комплекс упражнений подобран верно, студент правильно использует методы применения этих упражнений на группе, верно оценивает полученные результаты. - На оценку «4» - комплекс упражнений подобран верно, студент допускает незначительные ошибки при использовании методов применения этих упражнений на группе, верно оценивает полученные результаты. - На оценку «3» - комплекс упражнений подобран с грубыми ошибками, студент допускает ошибки при использовании методов применения этих упражнений на группе, а так же допускает грубые ошибки при измерении полученных результатов. - На оценку «2» - комплекс контрольных упражнений подобран неверно, или упражнения не соответствуют тем тестам, которые применяются именно для этого физического качества. <p>Составление комплексов упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре. Студентам предлагается составить комплекс из 10-20 упражнений по заданной теме и использовать их на практике с группой.</p> <ul style="list-style-type: none"> - На оценку «5» - комплекс упражнений подобран верно, студент правильно использует методы применения этих упражнений на группе, правильно подобрана дозировка упражнений. - На оценку «4» - комплекс упражнений подобран верно, студент допускает незначительные ошибки при использовании методов применения этих упражнений на группе, есть незначительные ошибки в подборе дозировки упражнений. - На оценку «3» - комплекс упражнений подобран с грубыми ошибками, студент допускает ошибки при использовании методов применения этих упражнений на группе, а так же допускает грубые ошибки при подборе дозировки упражнений. - На оценку «2» - комплекс упражнений подобран неверно, или упражнения не соответствуют заданной теме.
---	--

Тема 1.2 Основы здорового образа жизни

Составление комплекса упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. Студенту предлагается с помощью интернет ресурсов составить комплекс из 10-15 упражнений по заданной теме.

- На оценку «5» - комплекс упражнений подобран верно, студент правильно использует методы применения этих упражнений на группе, правильно подобрана дозировка упражнений.
- На оценку «4» - комплекс упражнений подобран верно, студент допускает незначительные ошибки при использовании методов применения этих упражнений на группе, есть незначительные ошибки при подборе дозировки упражнений.
 - На оценку «3» - комплекс упражнений подобран с грубыми ошибками, студент допускает ошибки при использовании методов применения этих упражнений на группе, а так же допускает грубые ошибки при подборе дозировки упражнений.
 - На оценку «2» - комплекс упражнений подобран неверно, или упражнения не соответствуют заданной теме.

Определить относительные показатели выносливости по предложенным формулам и результатам. Студентам будут предложены результаты различного уровня подготовленности и развития, они должны правильно рассчитать по формулам:

1. **Запас скорости** $Z_c = t_n - t_k$,

где t_n – время преодоления эталонного отрезка, t_k – лучшее время на этом отрезке

2. **Индекс выносливости** $= t - t_k * n$,

Где t – время преодоления какой-либо длинной дистанции, t_k - время преодоления короткого (эталонного) отрезка, n – количество таких отрезков, в сумме составляющих дистанцию

3. **Коэффициент выносливости** $= t : t_k$

Где t – время преодоления всей дистанции, t_k - время преодоления короткого (эталонного) отрезка

- На оценку «5» - расчет верен во всех показателях выносливости
- На оценку «4» - студент рассчитал верно 2 из 3 показателя выносливости.
- На оценку «3» - студент правильно рассчитал только один показатель выносливости.
- На оценку «2» - у студента нет ни одного правильного расчета.

Тема 1.3.
Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Практическая работа: Кросс по пересеченной местности

Цель: Обучить технике кроссового бега по пересеченной местности
Развивать выносливость и координацию движений.

Основная и Подготовительная медицинские группы

Юноши	1000 м; Мин,сек	2000м; Мин,сек
На оценку «5»	4,10	10,20
«4»	4,20	11,00
«3»	4,40	12,00
«2»	5,00<	12,10<
Девушки		
На оценку «5»	4,50	11,20
«4»	5,10	13,00

«3»	5,20	14,00
«2»	5,30<	14,10<

Специальная медицинская группа

Юноши	1000 м; Мин,сек	2000м; Мин,сек
На оценку «5»	5,20	13,20
«4»	5,30	14,00
«3»	5,50	15,00
«2»	6,00<	15,10<
Девушки		
На оценку «5»	6,30	14,20
«4»	6,40	15,00
«3»	7,00	16,00
«2»	7,20<	16,10<

Практическая работа «Прыжки в длину способом «согнув ноги»».

Цель: Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги».

Задачи:

- Совершенствовать технику прыжков длину с разбега способом «согнув ноги»;
- Прививать интерес к занятиям физической культуры и спорта;
- Развитие скоростно-силовых способностей занимающихся.

Средства оценки:

Основная и подготовительная медицинские группы

Юноши	Прыжок в длину с места, см	Прыжок в длину с разбега, см
На оценку «5»	230	460
«4»	210	420
«3»	190	380
«2»	180 и ниже	350 и ниже
Девушки		
На оценку «5»	190	360
«4»	175	320
«3»	160	280
«2»	150 и ниже	250 и ниже

Специальная медицинская группа

Юноши	Прыжок в длину с места, см	Прыжок в длину с разбега, см
На оценку «5»	210	410
«4»	190	370
«3»	170	320
«2»	160 и ниже	300 и ниже
Девушки		
На оценку «5»	170	310
«4»	155	270
«3»	140	230
«2»	130 и ниже	220 и ниже

Практическая работа «Метание гранаты на дальность».

Цель: совершенствовать технику метания гранаты различными способами.

Задачи:

- развивать силовые способности
- обучить держанию и выбрасыванию снаряда
- обучить метанию гранаты с места на дальность и в цель
- обучить метанию с бросковых шагов. Броски с одного, затем нескольких шагов.

Обучить скрестному шагу без снаряда и со снарядом.

- Совершенствование техники метания снаряда в целом.

Средства оценки:

	Основная и подготовительная группа Юноши 700 гр, (м) Девушки 500 гр, (м)	Специальная медицинская группа Юноши 700 гр, (м) Девушки 500 гр, (м)
Юноши		
На оценку «5»	38	33
«4»	35	30
«3»	30	25
«2»	29 и меньше	24 и меньше
Девушки		
На оценку «5»	20	18
«4»	17	15
«3»	14	12
«2»	13	11 и меньше

Практическая работа «Челночный бег 3х10».

Девушки	Чел. бег 3 по	
	10 м, с	
На оценку «5»	8,5	10,5
На оценку «4»	9,0	11,5
На оценку «3»	9,5	13,0
На оценку «2»	9, 6 и ниже	13,2 и ниже
МАЛЬЧИКИ		
На оценку «5»	7,5	9,5
На оценку «4»	7,8	10,5
На оценку «3»	8,0	12,0
На оценку «2»	8,1	12,1 и ниже

Практическая работа «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня».

Практическая работа «Упражнения на снарядах».

На оценку «5» - обучающийся знает технику выполнения опорных прыжков, технику выполнения упражнений на снарядах, выполняет без ошибок, умеет правильно применять методы страховки и самостраховки.

На оценку «4» - обучающийся знает технику выполнения опорных прыжков

и технику выполнения упражнений на снарядах, выполняет упражнения с незначительными ошибками, умеет правильно применять методы страховки и само страховки.

На оценку «3» - обучающийся знает технику выполнения опорных прыжков и упражнений на снарядах. Выполняет упражнения с грубыми ошибками, не умеет применять методы страховки само страховки при выполнении.

На оценку «2» - обучающийся не знает технику выполнения опорного прыжка и упражнений на снарядах. Упражнения не выполняет.

Практическая работа «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время».

	Прыжки на скакалке, кол-во раз за 1 минуту	
	Основная и подготовительная группа	Специальная группа
Юноши		
На оценку «5»	130	110
«4»	110	90
«3»	90	70
«2»	80 и меньше	60 и меньше
Девушки		
На оценку «5»	130	110
«4»	110	90
«3»	90	70
«2»	80 и меньше	60 и меньше

Практическая работа «Акробатические упражнения».

Выполнение комплекса акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, перекуты, «мостик», .

На оценку «5» - обучающийся знает технику выполнения акробатических упражнений. Выполняет акробатические упражнения без ошибок, в строгой последовательности. Применяет методы страховки и само страховки.

На оценку «4» - обучающийся знает технику выполнения акробатических упражнений. Выполняет акробатические упражнения с незначительными ошибками, в строгой последовательности. Применяет методы страховки и само страховки.

На оценку «3» - обучающийся знает технику выполнения акробатических упражнений. Выполняет акробатические упражнения с грубыми ошибками, забывает последовательность выполнения упражнений. Забывает применять методы страховки.

На оценку «2» - обучающийся не знает технику выполнения

акробатических упражнений. Упражнения не выполняет.

Практическая работа «Упражнения с гантелями».

Составить и выполнить комплекс упражнений с гантелями на различные группы мышц.

На оценку «5» комплекс упражнений подобран правильно, обучающийся правильно объясняет группе технику выполнения упражнений. Техника упражнений самим обучающимся выполняется без ошибок.

На оценку «4» комплекс упражнений подобран правильно, обучающийся правильно объясняет группе технику выполнения упражнений. Техника упражнений самим обучающимся выполняется с незначительными ошибками.

На оценку «3» комплекс упражнений подобран правильно, обучающийся не может разъяснить группе технику выполнения упражнений. Техника упражнений самим обучающимся выполняется с грубыми ошибками.

На оценку «2» комплекс упражнений подобран не верно.

Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений».

Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции».

Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие частоты движений».

Составление комплекса упражнений по заданной теме, с последующим выполнением:

На оценку «5» комплекс упражнений подобран правильно, обучающийся правильно объясняет группе технику выполнения упражнений. Техника упражнений самим обучающимся выполняется без ошибок. Дозировка выполнения упражнений подобрана верно.

На оценку «4» комплекс упражнений подобран правильно, обучающийся правильно объясняет группе технику выполнения упражнений. Техника упражнений самим обучающимся выполняется с незначительными ошибками. Дозировка выполнения упражнений подобрана верно.

На оценку «3» комплекс упражнений подобран правильно, обучающийся не может разъяснить группе технику выполнения упражнений. Техника упражнений самим обучающимся выполняется с грубыми ошибками. Дозировка выполнения упражнений подобрана без учета возрастных особенностей студентов.

На оценку «2» комплекс упражнений подобран не верно.

Практическая работа «Броски мяча в корзину с различных расстояний».

Броски мяча в корзину	Основная и подготовительная группа, кол-во попыток из 10 раз	Специальная группа, кол-во попыток из 10 раз
Юноши		
На оценку «5»	7	5
«4»	6	4
«3»	5	3
«2»	4 и меньше	2 и меньше
Девушки		
На оценку «5»	7	5

	«4»	6	4
	«3»	5	3
	«2»	4 и меньше	2 и меньше

4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов: **собеседования по контрольным вопросам и выполнение итогового теста**
Оценка освоения дисциплины предусматривает проведение *дифференцированного зачёта*.

1. ПАСПОРТ

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины **Физическая культура** по профессии СПО **08.01.06 Мастер сухого строительства**

Знания:

о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.

Умения:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта

Зачет по дисциплине, проводится в форме суммарной оценки по итогам сдачи нормативов в течение учебного семестра (таблица контрольных нормативов)

ТАБЛИЦА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Нормативы	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег – 30м (сек)	4.9	5.3	5.5	5.2	5.7	5.9
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190	190	175	160
Бег 2000м по пересеченной местности (мин)	10.20	11.00	12.00	11.20	13.00	14.00
Подтягивание (кол-во раз)	12	12	6	22	19	15
Метание гранаты (м)	38	35	30	20	17	14
Челночный бег 3*10	7,5	7,8	8,0	8,5	9,0	9,5
Наклон вперед из положения сидя (см)	15	12	5	20	14	12
Наклон вперед из положения стоя (см)	15	10	5	20	12	7
Подъем корпуса из положения лежа	30	25	20	26	18	14
Прыжки со скакалкой (1мин) кол.раз	130	110	90	130	110	90
Отжимание в упоре лежа (кол.раз)	50	35	20	10	7	4
Бег 1000м (мин)	4,10	4,20	4.40	4.50	5,10	5,20

Для обучающихся освобожденных от занятий физической культуры по медицинским показаниям предложены темы рефератов, докладов и кроссвордов

Темы рефератов.

- Физическая культура и спорт.
- Формирование ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
- Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
- Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

Темы докладов.

- Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
- Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
- Самоконтроль в процессе физического воспитания.
- Средства и методы воспитания физических качеств.

Темы для кроссвордов.

- Спортивные игры волейбол, баскетбол, мини-футбол. Правила игры.