

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

---

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ РД УОР  
«Триумф»  
Бамматгереев Д.А.  
«    »    2022г.



**Комплект оценочных средств**

для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине

**БД.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(в форме дифференцированного зачета)

в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП СПО ППССЗ)

для специальности

**49.02.01 Физическая культура**

**Педагог по физической культуре и спорту**

*(код и наименование специальности)*

---

Хасавюрт, 2022г

## Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу общеобразовательной дисциплины БД.03 Физическая культура. КОС включает материалы для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

**Задачи и условия** формирования комплекта контрольно-оценочных средств:

- контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений и навыков, определенных в ФГОС по соответствующему направлению подготовки;
- контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей обучения;

КОС состоит из следующих разделов:

- раздел **«Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств»**, характеризующий область применения и нормативные основания разработки КОС; сводные сведения об объектах оценивания, показателях и критериях оценивания, типах заданий; формах аттестации;

- раздел **«Комплект контрольно-оценочных средств»**, предоставлен пакет экзаменатора в соответствии с указанными в паспорте областью применения и объектами оценивания.

## I. Паспорт комплекта оценочных средств

### 1.1. Область применения комплекта оценочных средств

Комплект оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета разработан:

- на основе утвержденной директором рабочей программы по дисциплине «Физическая культура» в соответствии с Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего общего образования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС;

- примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» ФГАУ «ФИРО» Минобрнауки России, от 2018;

- положением о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации обучающихся в ГБПОУ РД УОР «Триумф»;

- учебного плана ГБПОУ РД УОР «Триумф» по специальности среднего профессионального образования **49.02.01 Физическая культура**

Изучение дисциплины Физическая культура завершается подведением итогов в форме **дифференцированного зачета** в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО ППССЗ на базе среднего общего образования.

В результате контроля и оценки по дисциплине осуществляется комплексная проверка общих компетенций ОК 8 «Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности».

### 1.2. Сводные данные об объектах оценивания, показателях и критериях оценивания, типах заданий; формах аттестации

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата и их критерии	Тип задания; № задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
<b>уметь:</b> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	экспертная оценка на практических занятиях, экспертная оценка внеаудиторной самостоятельной работы, индивидуальный подход в оценке выполнения зачетного норматива.	выполнение зачетного норматива.	зачет, дифференцированный зачет
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	экспертная оценка на практических занятиях, экспертная оценка внеаудиторной самостоятельной работы, индивидуальный подход в оценке выполнения зачетного норматива	выполнение зачетного норматива.	зачет, дифференцированный зачет

<p><b>знать:</b> -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>экспертная оценка на практических занятиях, индивидуальный опрос, экспертная оценка внеаудиторной самостоятельной работы</p>	<p>самостоятельная работа с литературными источниками, защита рефератов</p>	<p>зачет, дифференцированный зачет</p>
<p>-основы здорового образа жизни</p>	<p>экспертная оценка на практических занятиях, индивидуальный опрос, экспертная оценка внеаудиторной самостоятельной работы</p>	<p>самостоятельная работа с литературными источниками, защита рефератов</p>	<p>зачет, дифференцированный зачет</p>

## 2. Комплект оценочных средств

### 2.1. Задания для проведения дифференцированного зачета

#### КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (16-18 лет)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень подготовки					
				Юноши			Девушки		
				высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 100 м, сек	17-18	14,2 и выше	14,5	15,0	17,0	17,6	18,0
2	Координационные	Челночный бег 10×10 м, сек	17-18	27,0	28,0	29,0	29,0	31,0	33,0
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	17-18	240 и выше	220	200	200 и выше	180-190	160
4	Выносливость	Бег 1000 м (юн.)  Бег 500 м(дев),минуты	17-18	3,40	3,55	4,10	2,00	2,10	2,20
5	Силовые	Подтягивание, раз	17-18	12	10	8	18	15	12
		Поднимание туловища из положения лежа, за 30 сек	17-18	30 и выше	27	25	27	25	23
		Подъем переворотом, раз	17-18	4	3	2			
		Сгибание и разгибание рук, раз	17-18	12	10	7	12	10	8
		Комплексно-силовое упр., раз	17-18	46	42	38			

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (19-20 лет)**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень подготовки					
				Юноши			Девушки		
				высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 100 м, сек	19-20	13,7 и выше	14,0	14,3	16,5	17,0	17,5
2	Координационные	Челночный бег 10×10 м, сек	19-20	25,0	26,0	27,0	27,0	29,0	31,0
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	19-20	260 и выше	240	220	220 и выше	200-210	180
4	Выносливость	Бег 1000 м (юн.)  Бег 500 м(дев),минуты	19-20	3,20	3,35	3,50	  1,45	  1,55	  2,05
5	Силовые	Подтягивание, раз	19-20	16	12	10	22	20	18
		Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин.	19-20	45 и выше	40	35	33	30	28
		Подъем переворотом, раз	19-20	6	5	4			
		Сгибание и разгибание рук, раз	19-20	18	15	12	16	14	12
		Комплексно-силовое упр., раз	19-20	52	48	44			

## 2.2. Пакет экзаменатора

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА		
1. Прием тестовых нормативов по общей и специальной физической подготовке.		
Результаты освоения (объекты оценки)	Критерии оценки результата	Отметка о выполнении
<p>– <b>уметь:</b> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p><b>знать:</b> -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека -основы здорового образа жизни</p>	<p>-экспертная оценка на практических занятиях, индивидуальный опрос, экспертная оценка внеаудиторной самостоятельной работы; -индивидуальный подход в оценке выполнения зачетного норматива; -тестирование общей и специальной физической подготовленности.</p>	<p>Невыполнение нормативных требований – «2» (неудовлетворительно) Низкий уровень физической подготовленности - «3»(удовлетворительно) Средний уровень физической подготовленности – «4» (хорошо) Высокий уровень физической подготовленности – «5» (отлично)</p>
<p><b>Условия выполнения заданий (если предусмотрено)</b></p> <p>Время выполнения контрольного тестирования, количество раз – согласно программным документам. Требования охраны труда: <i>инструктаж по технике безопасности</i> Оборудование: спортивный инвентарь (гимнастические снаряды, тренажеры, мячи и т.д.)</p>		