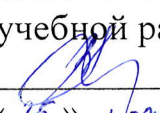


Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Марий Эл
«Марийский политехнический техникум»

УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора по
учебной работе
 / Лисин В.С.
« 25 » ноября 2022 г.

Контрольно-оценочные средства
для проведения промежуточной аттестации
в форме дифференцированного зачета
по учебной дисциплине

ОУД.08 Физическая культура

в рамках программы подготовки квалифицированных рабочих служащих
по профессии СПО

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

I Семестр

Йошкар-Ола 2022

Контрольно-оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета по учебной дисциплине ОУД.08 Физическая культура составлены в соответствии с рабочей программой Физическая культура; Утверждена положением от 30 августа 2022 г. о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, осваивающих основные образовательные программы среднего профессионального образования.

Составитель:

Киртаев С.П., преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл «МПТ»

Рекомендована цикловой методической комиссией педагогов социально-образовательной дисциплин.

Протокол заседания цикловой методической комиссии

№ 3 от «25» мая 2022 г.

Председатель ЦМК Мосунова С.В. / Мосунова С.В.

Паспорт контрольно - оценочных средств

1. Область применения

Контрольно - оценочные средства (далее - КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура.

КОС разработаны на основании:

- основной образовательной программы по специальности 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)) - рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура.

Формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет по учебной дисциплине.

Результаты освоения учебной дисциплины:

№	ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
ПР 1	характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
ПР 2	ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
ПР 3	положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.
ПР 4	проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
ПР 5	контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценкой её эффективности;
ПР 6	планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне»;
ПР 7	выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
ПР 8	выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
ПР 9	выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

ПР 10	демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
ПР 11	демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»;
ПР 12	характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
ПР 13	положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
ПР 14	выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.
ПР 15	планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
ПР 16	организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
ПР 17	проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

2. Условия выполнения задания

К выполнению практических занятий допускаются обучающиеся:

- не освобождённые по медицинским показателям от занятий физической культуры;
- ознакомившиеся с целью и порядком проведения практического занятия;
- ознакомившиеся с техникой безопасности проведения на занятии физической культуры.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе А, оцениваются по овладению ими теоретической части, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Результатом выполнения практического занятия является выполнение нормативов.

- Место выполнения задания: *спортивный зал, открытый стадион*
- Максимальное время выполнения задания: *45 мин.*
- Дополнительные материалы: оборудование и инвентарь для проведения промежуточной аттестации.

3. Задания для дифференцированного зачета.

Теоретическая часть.

Темы реферативных работ:

1. Социальные функции физической культуры и спорта..
2. Физическая культура и ее роль в жизни современного общества.
3. Место физической культуры и спорта в повседневной жизни.
4. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
5. Занятия спортом как средство развития физических качеств, необходимых для профессиональной деятельности (на примере своей профессии).
6. Физическая культура и спорт в трудовых коллективах, формы организации и отличительные особенности.
7. Влияние физических упражнений на развитие и совершенствование различных систем организма человека.
8. Здоровый образ жизни и факторы, его определяющие.
9. Основные формы оздоровительной физической культуры.
10. Физическая культура и спорт, их особенности и отличия.
11. Осанка. Средства и методы развития и коррекции.
12. Закаливание. Способы закаливания и методы применения.
13. Массаж. Виды массажа и способы применения.
14. Телосложение, Развитие и коррекция средствами физической культуры.
- 15. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы.
16. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения.
17. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательной системы организма человека.
18. Гигиена, безопасность и профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
19. Скоростные качества. Средства и методы развития.
20. Силовые качества. Средства и методы развития.
21. Выносливость. Средства и методы развития.
22. Гибкость. Средства и методы развития.

Практическая часть.

В результате подготовки к сдаче контрольных нормативов • обучающиеся должны:

знать условия и порядок выполнения упражнений, критерии контрольных нормативов по физической подготовке;

уметь, правильно выполнять контрольные упражнения по физической подготовке.

Целью сдачи контрольных нормативов является оценка уровня физической подготовленности обучающегося.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- оценка уровня силовой подготовленности;
- оценка уровня скоростно-силовой подготовленности;
- оценка уровня общей выносливости.

Описание нормативов для оценки физической подготовленности.

- **Подтягивание на высокой перекладине (юноши)** характеризует силу мышц рук и плечевого пояса. Выполняется из положения виса хватом сверху, руки выпрямлены. Подтягивание засчитывается, когда подбородок достигает уровня выше перекладины. Оценивается максимальное количество выполненных подтягиваний. Запрещается использование посторонней помощи, применение рывков и маховых движений.

- **Отжимания от пола (девушки)** характеризует развитие силы, в процессе выполнения, которого, испытуемый находится в горизонтальном положении лицом вниз и поднимает, и опускает свое тело при помощи рук.

- **Бег на 100м** характеризует скоростные способности. Выполняется с низкого старта на беговой дорожке стадиона. Оценивается время пробега с точностью до 0,1 секунды.

- **Бег на 3000м (юноши), 1000м (девушки)**, характеризует выносливость. Выполняется на дорожке стадиона, которую предварительно размечают. В забеге участвуют 10-12 человек.

Оценка выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполнения упражнений, усвоения теоретико-методических знаний, участие в соревнованиях, посещение уроков и личные достижения обучающихся на протяжении учебного года.

Нормативы — Приложения 1, 2.

Юноши.

№	Контрольные и учебные нормативы	оценки / нормативы														
		1 курс					2 курс					3 курс				
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м (сек)	14,7	15,2	15,7	14,5	15,0	15,5	14,3	14,8	15,3	14,1	14,6	15,1	14,0	14,5	15,0
2	Бег 400 м (мин, сек)	1,20	1,25	1,30	1,15	1,20	1,25	1,10	1,15	1,20	1,08	1,13	1,18	1,06	1,11	1,16
3	Бег 1000 м (мин, сек)	3,50	4,00	4,10	3,40	3,50	4,05	3,35	3,45	4,00	3,30	3,40	3,55	3,20	3,30	3,45
4	Бег 2000 м (мин, сек)	9,00	9,20	9,40	8,50	9,10	9,30	8,40	9,00	9,20	8,30	8,50	9,10	8,20	8,40	9,00
5	Бег 3000 м (мин, сек)	14,00	15,00	16,30	13,50	14,50	16,00	13,40	14,40	15,40	13,30	14,30	15,30	13,20	14,20	15,20
6	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,3	7,8	8,2	7,2	7,8	8,1	7,2	7,8	8,1	7,2	7,8	8,0	7,1	7,7	8,0
7	Челночный бег 10x10 м (сек)	29	30	32	28	30	31	27	28	30	27	28	30	26	27	30
8	Прыжок в длину с разбега (см)	420	390	370	430	400	380	440	410	390	450	420	400	460	430	400
9	Прыжок в высоту с разбега (см)	120	115	110	125	120	115	130	125	120	135	130	125	140	135	130
10	Прыжок в длину с места (см)	220	210	195	225	215	200	230	220	205	235	225	210	240	235	220
11	Метание гранаты 700 г (м)	29	25	23	32	28	25	34	32	27	36	34	29	38	36	34
12	Подтягивание (количество раз)	10	7	3	11	8	4	12	10	5	13	11	8	15	13	10
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	23	18	16	27	22	20	32	27	25	35	30	28	38	35	32
14	Подъём с переворотом из виса на высокой перекладине (количество раз)				3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4
15	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (за 1 мин, количество раз)	40	35	30	45	40	35	48	43	38	50	45	40	55	50	45

16	Прыжки через скакалку на 2 ногах (за 30 сек, количество раз)	65	60	55	70	65	60	75	70	65	77	72	67
17	Бег 5 км на лыжах (мин, сек)	29,00	30,00	31,00	28,00	29,00	30,00	27,00	28,00	29,00	26,30	27,30	28,30
18	Плавание 50 м вольным стилем для умеющих плавать (мин, сек)	0,55	1,05	1,15	0,50	0,55	1,05	0,45	0,50	1,00	0,43	0,48	0,58
19	Плавание непрерывное для слабо плавающих (мин)	-	5	3	-	6	4	-	7	5	-	8	6
20	Шестиминутный бег (м)	1500	1350	1100	1500	1350	1100	1500	1350	1100	1500	1350	1100
21	Наклон вперёд из положения сидя (см)	15	11	5	15	10	5	15	10	5	16	12	6
22	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	10	7	4	12	10	7	13	11	8	14	12	9
23	Равновесие на одной ноге (сек)	50	45	40	55	50	45	60	55	50	60	55	50
24	Штрафной бросок (5 попыток)	3	2	1	3	2	1	3	2	1	4	2	1
25	Подачи волейбольного мяча (5 попыток)	4	2	1	4	3	2	5	3	2	5	4	3
26	Передачи волейбольного мяча над собой верхние (раз) нижние (раз)	10 8	8 6	6 4	12 10	10 8	8 6	13 12	11 10	9 8	14 12	12 10	10 8
27	Передачи волейбольного мяча через сетку (в парах) верхние (раз) нижние (раз)	10 10	8 8	6 6	12 12	10 10	8 8	13 13	11 11	9 9	14 14	12 12	10 10

Девушки.

№	Контрольные и учебные нормативы	оценки/ нормативы														
		1 курс			2 курс			3 курс			4 курс					
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м (сек)	17,2	17,7	18,2	17,0	17,5	18,0	16,8	17,3	17,8	16,6	17,1	17,6	16,6	17,1	17,6
2	Бег 400 м (мин, сек)	1,35	1,40	1,50	1,30	1,36	1,44	1,28	1,34	1,42	1,26	1,32	1,40	1,26	1,32	1,40
3	Бег 1000 м (мин, сек)	5,30	6,00	6,20	5,30	5,50	6,10	5,20	5,40	6,00	5,10	5,30	5,50	5,10	5,30	5,50
4	Бег 2000 м (мин, сек)	12,00	12,50	14,00	11,30	12,20	13,30	11,00	11,50	13,00	10,50	11,40	12,50	10,50	11,40	12,50
5	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,4	9,0	9,7	8,4	9,0	9,6	8,5	9,2	9,7	8,5	9,3	9,8	8,5	9,3	9,8
6	Челночный бег 10x10 м (сек)															
7	Прыжок в длину с разбега (см)	340	310	280	350	320	290	360	330	300	370	340		370	340	310
8	Прыжок в высоту с разбега (см)	105	100	95	110	105	100	115	110	105	120	115	110	120	115	110
9	Прыжок в длину с места (см)	170	160	140	175	165	145	180	170	150	185	175		185	175	155
10	Метание гранаты 500 г (м)	20	15	12	21	16	13	22	17	14	23	18		23	18	15
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	8	6	12	10	8	14	12	10	15	13		15	13	11
12	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (за 1 мин, количество раз)	30	23	18	32	25	20	35	28	23	38	32		38	32	27
13	Прыжки через скакалку на 2 ногах (за 30 сек, количество раз)	70	65	60	75	70	65	80	75	70	82	77		82	77	72
14	Бег 3 км на лыжах (мин, сек)	20,30	21,30	23,30	19,30	20,30	23,00	19,00	20,00	22,30	18,30	19,30		18,30	19,30	22,00

Приложение 2(продолжение)

15	Плавание 50 м волным стилем для умеющих плавать (мин, сек)	1,20	1,35	1,45	1,15	1,25	1,35	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25
16	Плавание непрерывное для слабо плавающих (мин)	-	4	2	-	5	3	-	6	4	-	7	5
17	Шестиминутный бег (м)	1300	1150	900	1300	1100	900	1300	1150	950	1350	1200	1000
18	Наклон вперед из положения, сидя (см)	18	12	6	20	13	7	20	13	7	21	14	8
19	Поднимание туловища за 5 мин, из положения, лежа на спине	60	50	40	65	55	45	70	60	50	75	65	55
20	Равновесие на одной ноге (сек)	50	45	40	55	50	45	60	55	50	60	55	50
21	Штрафной бросок (5 попыток)	3	2	1	3	2	1	3	2	1	4	2	1
22	Подачи волейбольного мяча (5 попыток)	3	2	1	4	3	1	4	3	2	5	3	2
23	Передачи волейбольного мяча над собой верхние (раз) нижние (раз)	10 8	8 6	6 4	12 10	10 8	8 6	13 12	10 10	8 7	14 12	11 10	9 8
24	Передачи волейбольного мяча через сетку (в парах) верхние (раз) нижние (раз)	10 8	8 6	6 4	12 9	10 6	8 5	12 10	10 8	9 6	13 10	11 8	9 7

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Марий Эл
«Марийский политехнический техникум»

УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора по
учебной работе
 / Лисин В.С.
« 25 » ноября 2022 г.

Контрольно-оценочные средства
для проведения промежуточной аттестации
в форме дифференцированного зачета
по учебной дисциплине

ОУД.08 Физическая культура

в рамках программы подготовки квалифицированных рабочих служащих
по профессии СПО

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

II Семестр

Йошкар-Ола 2022

Контрольно-оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета по учебной дисциплине ОУД.08 Физическая культура составлены в соответствии с рабочей программой Физическая культура; Утверждена положением от 30 августа 2022 г. о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, осваивающих основные образовательные программы среднего профессионального образования.

Составитель:

Киртаев С.П., преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл «МПТ»

Рекомендована цикловой методической комиссией педагогов социально-образовательной дисциплин.

Протокол заседания цикловой методической комиссии

№ 3 от « 25 » ноября 2022 г.

Председатель ЦМК Мос / Мосунова С.В.

Паспорт контрольно - оценочных средств

1. Область применения

Контрольно - оценочные средства (далее - КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура.

КОС разработаны на основании:

- основной образовательной программы по специальности 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)) - рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура.

Формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет по учебной дисциплине.

Результаты освоения учебной дисциплины:

№	ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
ПР 1	характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
ПР 2	ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
ПР 3	положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.
ПР 4	проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
ПР 5	контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
ПР 6	планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне»;
ПР 7	выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
ПР 8	выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
ПР 9	выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

ПР 10	демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
ПР 11	демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»;
ПР 12	характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
ПР 13	положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
ПР 14	выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.
ПР 15	планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
ПР 16	организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
ПР 17	проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

2. Условия выполнения задания

К выполнению практических занятий допускаются обучающиеся:

- не освобождённые по медицинским показателям от занятий физической культуры;
- ознакомившиеся с целью и порядком проведения практического занятия;
- ознакомившиеся с техникой безопасности проведения на занятии физической культуры.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе А, оцениваются по овладению ими теоретической части, умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Результатом выполнения практического занятия является выполнение нормативов.

- Место выполнения задания: *спортивный зал, открытый стадион*
- Максимальное время выполнения задания: *45 мин.*
- Дополнительные материалы: оборудование и инвентарь для проведения промежуточной аттестации.

3. Задания для дифференцированного зачета.

Теоретическая часть.

Темы реферативных работ:

1. Социальные функции физической культуры и спорта..
2. Физическая культура и ее роль в жизни современного общества.
3. Место физической культуры и спорта в повседневной жизни.
4. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
5. Занятия спортом как средство развития физических качеств, необходимых для профессиональной деятельности (на примере своей профессии).
6. Физическая культура и спорт в трудовых коллективах, формы организации и отличительные особенности.
7. Влияние физических упражнений на развитие и совершенствование различных систем организма человека.
8. Здоровый образ жизни и факторы, его определяющие.
9. Основные формы оздоровительной физической культуры.
10. Физическая культура и спорт, их особенности и отличия.
11. Осанка. Средства и методы развития и коррекции.
12. Закаливание. Способы закаливания и методы применения.
13. Массаж. Виды массажа и способы применения.
14. Телосложение, Развитие и коррекция средствами физической культуры.
- 15. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы.
16. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения.
17. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательной системы организма человека.
18. Гигиена, безопасность и профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
19. Скоростные качества. Средства и методы развития.
20. Силовые качества. Средства и методы развития.
21. Выносливость. Средства и методы развития.
22. Гибкость. Средства и методы развития.

Практическая часть.

В результате подготовки к сдаче контрольных нормативов • обучающиеся должны:

знать условия и порядок выполнения упражнений, критерии контрольных нормативов по физической подготовке;

уметь, правильно выполнять контрольные упражнения по физической подготовке.

Целью сдачи контрольных нормативов является оценка уровня физической подготовленности обучающегося.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- оценка уровня силовой подготовленности;
- оценка уровня скоростно-силовой подготовленности;
- оценка уровня общей выносливости.

Описание нормативов для оценки физической подготовленности.

- **Подтягивание на высокой перекладине (юноши)** характеризует силу мышц рук и плечевого пояса. Выполняется из положения виса хватом сверху, руки выпрямлены. Подтягивание засчитывается, когда подбородок достигает уровня выше перекладины. Оценивается максимальное количество выполненных подтягиваний. Запрещается использование посторонней помощи, применение рывков и маховых движений.
- **Отжимания от пола (девушки)** характеризует развитие силы, в процессе выполнения, которого, испытуемый находится в горизонтальном положении лицом вниз и поднимает, и опускает свое тело при помощи рук.
- **Бег на 100м** характеризует скоростные способности. Выполняется с низкого старта на беговой дорожке стадиона. Оценивается время пробегания с точностью до 0,1 секунды.
- **Бег на 3000м (юноши), 1000м (девушки)**, характеризует выносливость. Выполняется на дорожке стадиона, которую предварительно размечают. В забеге участвуют 10-12 человек.

Оценка выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполнения упражнений, усвоения теоретико-методических знаний, участие в соревнованиях, посещение уроков и личные достижения обучающихся на протяжении учебного года.

Нормативы — Приложения 1, 2.

Девушки

№	Контрольные и учебные нормативы	оценки/ нормативы														
		1 курс			2 курс			3 курс			4 курс					
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м (сек)	17,2	17,7	18,2	17,0	17,5	18,0	16,8	17,3	17,8	16,6	17,1	17,6			
2	Бег 400 м (мин, сек)	1,35	1,40	1,50	1,30	1,36	1,44	1,28	1,34	1,42	1,26	1,32	1,40			
3	Бег 1000 м (мин, сек)	5,30	6,00	6,20	5,30	5,50	6,10	5,20	5,40	6,00	5,10	5,30	5,50			
4	Бег 2000 м (мин, сек)	12,00	12,50	14,00	11,30	12,20	13,30	11,00	11,50	13,00	10,50	11,40	12,50			
5	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,4	9,0	9,7	8,4	9,0	9,6	8,5	9,2	9,7	8,5	9,3	9,8			
6	Челночный бег 10x10 м (сек)															
7	Прыжок в длину с разбега (см)	340	310	280	350	320	290	360	330	300	370	340	310			
8	Прыжок в высоту с разбега (см)	105	100	95	110	105	100	115	110	105	120	115	110			
9	Прыжок в длину с места (см)	170	160	140	175	165	145	180	170	150	185	175	155			
10	Метание гранаты 500 г (м)	20	15	12	21	16	13	22	17	14	23	18	15			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	8	6	12	10	8	14	12	10	15	13	11			
12	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (за 1 мин, количество раз)	30	23	18	32	25	20	35	28	23	38	32	27			
13	Прыжки через скакалку на 2 ногах (за 30 сек, количество раз)	70	65	60	75	70	65	80	75	70	82	77	72			
14	Бег 5 км на лыжах (мин, сек)	20,30	21,30	23,30	19,30	20,30	23,00	19,00	20,00	22,30	18,30	19,30	22,00			

Приложение 2(продолжение)

15	Плавание 50 м вольным стилем для умеющих плавать (мин, сек)	1,20	1,35	1,45	1,15	1,25	1,35	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25
16	Плавание непрерывное для слабо плавающих (мин)	-	4	2	-	5	3	-	6	4	-	7	5
17	Шестиминутный бег (м)	1300	1150	900	1300	1100	900	1300	1150	950	1350	1200	1000
18	Наклон вперед из положения, сидя (см)	18	12	6	20	13	7	20	13	7	21	14	8
19	Поднимание туловища за 5 мин, из положения, лежа на спине	60	50	40	65	55	45	70	60	50	75	65	55
20	Равновесие на одной ноге (сек)	50	45	40	55	50	45	60	55	50	60	55	50
21	Штрафной бросок (5 попыток)	3	2	1	3	2	1	3	2	1	4	2	1
22	Подачи волейбольного мяча (5 попыток)	3	2	1	4	3	1	4	3	2	5	3	2
23	Передачи волейбольного мяча над собой верхние (раз) нижние (раз)	10 8	8 6	6 4	12 10	10 8	8 6	13 12	10 10	8 7	14 12	11 10	9 8
24	Передачи волейбольного мяча через сетку (в парах) верхние (раз) нижние (раз)	10 8	8 6	6 4	12 9	10 6	8 5	12 10	10 8	9 6	13 10	11 8	9 7

Юноши.

№	Контрольные и учебные нормативы	оценки / нормативы														
		1 курс					2 курс					3 курс				
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м (сек)	14,7	15,2	15,7	14,5	15,0	15,5	14,3	14,8	15,3	14,1	14,6	15,1	14,1	14,6	15,1
2	Бег 400 м (мин, сек)	1,20	1,25	1,30	1,15	1,20	1,25	1,10	1,15	1,20	1,08	1,15	1,20	1,08	1,15	1,20
3	Бег 1000 м (мин, сек)	3,50	4,00	4,10	3,40	3,50	4,05	3,35	3,45	4,00	3,30	3,40	3,55	3,30	3,40	3,55
4	Бег 2000 м (мин, сек)	9,00	9,20	9,40	8,50	9,10	9,30	8,40	9,00	9,20	8,30	8,50	9,10	8,30	8,50	9,10
5	Бег 3000 м (мин, сек)	14,00	15,00	16,30	13,50	14,50	16,00	13,40	14,40	15,40	13,30	14,30	15,30	13,30	14,30	15,30
6	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,3	7,8	8,2	7,2	7,8	8,1	7,2	7,8	8,1	7,2	7,8	8,1	7,2	7,8	8,1
7	Челночный бег 10x10 м (сек)	29	30	32	28	30	31	27	28	30	27	28	30	27	28	30
8	Прыжок в длину с разбега (см)	420	390	370	430	400	380	440	410	390	450	420	400	450	420	400
9	Прыжок в высоту с разбега (см)	120	115	110	125	120	115	130	125	120	135	130	125	135	130	125
10	Прыжок в длину с места (см)	220	210	195	225	215	200	230	220	205	235	225	210	235	225	210
11	Метание гранаты 700 г (м)	29	25	23	32	28	25	34	32	27	36	34	29	36	34	29
12	Подтягивание (количество раз)	10	7	3	11	8	4	12	10	5	13	11	8	13	11	8
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	23	18	16	27	22	20	32	27	25	35	30	28	35	30	28
14	Подъём с переворотом из виса на высокой перекладине (количество раз)				3	2	1	4	3	2	5	4	3	5	4	3
15	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин, количество раз)	40	35	30	45	40	35	48	43	38	50	45	40	50	45	40

16	Прыжки через скакалку на 2 ногах (за 30 сек, количество раз)	65	60	55	70	65	60	75	70	65	77	72	67
17	Бег 5 км на лыжах (мин, сек)	29,00	30,00	31,00	28,00	29,00	30,00	27,00	28,00	29,00	26,30	27,30	28,30
18	Плавание 50 м вольным стилем для умеющих плавать (мин, сек)	0,55	1,05	1,15	0,50	0,55	1,05	0,45	0,50	1,00	0,43	0,48	0,58
19	Плавание непрерывное для слабо плавающих (мин)	-	5	3	-	6	4	-	7	5	-	8	6
20	Шестиминутный бег (м)	1500	1350	1100	1500	1350	1100	1500	1350	1100	1500	1350	1100
21	Наклон вперед из положения сидя (см)	15	11	5	15	10	5	15	10	5	16	12	6
22	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	10	7	4	12	10	7	13	11	8	14	12	9
23	Равновесие на одной ноге (сек)	50	45	40	55	50	45	60	55	50	60	55	50
24	Штрафной бросок (5 попыток)	3	2	1	3	2	1	3	2	1	4	2	1
25	Подачи волейбольного мяча (5 попыток)	4	2	1	4	3	2	5	3	2	5	4	3
26	Передачи волейбольного мяча над собой верхние (раз) нижние (раз)	10 8	8 6	6 4	12 10	10 8	8 6	13 12	11 10	9 8	14 12	12 10	10 8
27	Передачи волейбольного мяча через сетку (в парах) верхние (раз) нижние (раз)	10 10	8 8	6 6	12 12	10 10	8 8	13 13	11 11	9 9	14 14	12 12	10 10

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Марий Эл
«Марийский политехнический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заместитель директора по
учебной работе

Петухова / Петухова Н.А.

« 03 » мая 2023 г.

Контрольно-оценочные средства
для проведения промежуточной аттестации
в форме дифференцированного зачета
по учебной дисциплине

ОУД.08 Физическая культура

в рамках программы подготовки квалифицированных рабочих служащих
по профессии СПО

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

IV Семестр

Йошкар-Ола 2023

Контрольно-оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета по учебной дисциплине ОУД.08 Физическая культура составлены в соответствии с рабочей программой Физическая культура; Утверждена положением от 30 августа 2023 г. о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, осваивающих основные образовательные программы среднего профессионального образования.

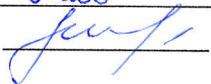
Составитель:

Киртаев С.П., преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл «МПТ»

Рекомендована цикловой методической комиссией педагогов социально-образовательной дисциплин.

Протокол заседания цикловой методической комиссии

№ 8 от « 3 » мая 2023 г.

Председатель ЦМК  / Мармыш Л.И.

Паспорт контрольно - оценочных средств

1. Область применения

Контрольно - оценочные средства (далее - КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура.

КОС разработаны на основании:

- основной образовательной программы по специальности 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)) - рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура.

Формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет по учебной дисциплине.

Результаты освоения учебной дисциплины:

№	ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
ПР 1	характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
ПР 2	ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
ПР 3	положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.
ПР 4	проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
ПР 5	контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
ПР 6	планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне»;
ПР 7	выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
ПР 8	выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
ПР 9	выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

ПР 10	демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
ПР 11	демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»;
ПР 12	характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
ПР 13	положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
ПР 14	выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.
ПР 15	планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
ПР 16	организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
ПР 17	проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

2. Условия выполнения задания

К выполнению практических занятий допускаются обучающиеся:

- не освобождённые по медицинским показателям от занятий физической культуры;
- ознакомившиеся с целью и порядком проведения практического занятия;
- ознакомившиеся с техникой безопасности проведения на занятии физической культуры.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе А, оцениваются по овладению ими теоретической части, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Результатом выполнения практического занятия является выполнение нормативов.

- Место выполнения задания: *спортивный зал, открытый стадион*
- Максимальное время выполнения задания: *45 мин.*
- Дополнительные материалы: оборудование и инвентарь для проведения промежуточной аттестации.

3. Задания для дифференцированного зачета.

Теоретическая часть.

Темы реферативных работ:

1. Социальные функции физической культуры и спорта..
2. Физическая культура и ее роль в жизни современного общества.
3. Место физической культуры и спорта в повседневной жизни.
4. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
5. Занятия спортом как средство развития физических качеств, необходимых для профессиональной деятельности (на примере своей профессии).
6. Физическая культура и спорт в трудовых коллективах, формы организации и отличительные особенности.
7. Влияние физических упражнений на развитие и совершенствование различных систем организма человека.
8. Здоровый образ жизни и факторы, его определяющие.
9. Основные формы оздоровительной физической культуры.
10. Физическая культура и спорт, их особенности и отличия.
11. Осанка. Средства и методы развития и коррекции.
12. Закаливание. Способы закаливания и методы применения.
13. Массаж. Виды массажа и способы применения.
14. Телосложение, Развитие и коррекция средствами физической культуры.
- 15. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы.
16. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения.
17. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательной системы организма человека.
18. Гигиена, безопасность и профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
19. Скоростные качества. Средства и методы развития.
20. Силовые качества. Средства и методы развития.
21. Выносливость. Средства и методы развития.
22. Гибкость. Средства и методы развития.

Практическая часть.

В результате подготовки к сдаче контрольных нормативов • обучающиеся должны:

знать условия и порядок выполнения упражнений, критерии контрольных нормативов по физической подготовке;

уметь, правильно выполнять контрольные упражнения по физической подготовке.

Целью сдачи контрольных нормативов является оценка уровня физической подготовленности обучающегося.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- оценка уровня силовой подготовленности;
- оценка уровня скоростно-силовой подготовленности;
- оценка уровня общей выносливости.

Описание нормативов для оценки физической подготовленности.

- **Подтягивание на высокой перекладине (юноши)** характеризует силу мышц рук и плечевого пояса. Выполняется из положения виса хватом сверху, руки выпрямлены. Подтягивание засчитывается, когда подбородок достигает уровня выше перекладины. Оценивается максимальное количество выполненных подтягиваний. Запрещается использование посторонней помощи, применение рывков и маховых движений.
- **Отжимания от пола (девушки)** характеризует развитие силы, в процессе выполнения, которого, испытуемый находится в горизонтальном положении лицом вниз и поднимает, и опускает свое тело при помощи рук.
- **Бег на 100м** характеризует скоростные способности. Выполняется с низкого старта на беговой дорожке стадиона. Оценивается время пробега с точностью до 0,1 секунды.
- **Бег на 3000м (юноши), 1000м (девушки)**, характеризует выносливость. Выполняется на дорожке стадиона, которую предварительно размечают. В забеге участвуют 10-12 человек.

Оценка выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполнения упражнений, усвоения теоретико-методических знаний, участие в соревнованиях, посещение уроков и личные достижения обучающихся на протяжении учебного года.

Нормативы — Приложения 1, 2.

Девушки.

№	Контрольные и учебные нормативы	оценки/нормативы														
		1 курс			2 курс			3 курс			4 курс					
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м (сек)	17,2	17,7	18,2	17,0	17,5	18,0	16,8	17,3	17,8	16,6	17,1	17,6	16,6	17,1	17,6
2	Бег 400 м (мин, сек)	1,35	1,40	1,50	1,30	1,36	1,44	1,28	1,34	1,42	1,26	1,32	1,40	1,26	1,32	1,40
3	Бег 1000 м (мин, сек)	5,30	6,00	6,20	5,30	5,50	6,10	5,20	5,40	6,00	5,10	5,30	5,50	5,10	5,30	5,50
4	Бег 2000 м (мин, сек)	12,00	12,50	14,00	11,30	12,20	13,30	11,00	11,50	13,00	10,50	11,40	12,50	10,50	11,40	12,50
5	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,4	9,0	9,7	8,4	9,0	9,6	8,5	9,2	9,7	8,5	9,3	9,8	8,5	9,3	9,8
6	Челночный бег 10x10 м (сек)															
7	Прыжок в длину с разбега (см)	340	310	280	350	320	290	360	330	300	370	340	310	370	340	310
8	Прыжок в высоту с разбега (см)	105	100	95	110	105	100	115	110	105	120	115	110	120	115	110
9	Прыжок в длину с места (см)	170	160	140	175	165	145	180	170	150	185	175	155	185	175	155
10	Метание гранаты 500 г (м)	20	15	12	21	16	13	22	17	14	23	18	15	23	18	15
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	8	6	12	10	8	14	12	10	15	13	11	15	13	11
12	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (за 1 мин, количество раз)	30	23	18	32	25	20	35	28	23	38	32	27	38	32	27
13	Прыжки через скакалку на 2 ногах (за 30 сек, количество раз)	70	65	60	75	70	65	80	75	70	82	77	72	82	77	72
14	Бег 5 км на лыжах (мин, сек)	20,30	21,30	23,30	19,30	20,30	23,00	19,00	20,00	22,30	18,30	19,30	22,00	18,30	19,30	22,00

Приложение 2(продолжение)

15	Плавание 50 м волным стилем для умеющих плавать (мин, сек)	1,20	1,35	1,45	1,15	1,25	1,35	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25
16	Плавание непрерывное для слабо плавающих (мин)	-	4	2	-	5	3	-	6	4	-	7	5
17	Шестиминутный бег (м)	1300	1150	900	1300	1100	900	1300	1150	950	1350	1200	1000
18	Наклон вперед из положения, сидя (см)	18	12	6	20	13	7	20	13	7	21	14	8
19	Поднимание туловища за 5 мин, из положения, лежа на спине	60	50	40	65	55	45	70	60	50	75	65	55
20	Равновесие на одной ноге (сек)	50	45	40	55	50	45	60	55	50	60	55	50
21	Штрафной бросок (5 попыток)	3	2	1	3	2	1	3	2	1	4	2	1
22	Подачи волейбольного мяча (5 попыток)	3	2	1	4	3	1	4	3	2	5	3	2
23	Передачи волейбольного мяча над собой верхние (раз) нижние (раз)	10 8	8 6	6 4	12 10	10 8	8 6	13 12	10 10	8 7	14 12	11 10	9 8
24	Передачи волейбольного мяча через сетку (в парах) верхние (раз) нижние (раз)	10 8	8 6	6 4	12 9	10 6	8 5	12 10	10 8	9 6	13 10	11 8	9 7

Юноши.

№	Контрольные и учебные нормативы	оценки / нормативы														
		1 курс					2 курс					3 курс				
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м (сек)	14,7	15,2	15,7	14,5	15,0	15,5	14,3	14,8	15,3	14,1	14,6	15,1	14,1	14,6	15,1
2	Бег 400 м (мин, сек)	1,20	1,25	1,30	1,15	1,20	1,25	1,10	1,15	1,20	1,08	1,15	1,20	1,08	1,15	1,20
3	Бег 1000 м (мин, сек)	3,50	4,00	4,10	3,40	3,50	4,05	3,35	3,45	4,00	3,30	3,40	3,55	3,30	3,40	3,55
4	Бег 2000 м (мин, сек)	9,00	9,20	9,40	8,50	9,10	9,30	8,40	9,00	9,20	8,30	8,50	9,10	8,30	8,50	9,10
5	Бег 3000 м (мин, сек)	14,00	15,00	16,30	13,50	14,50	16,00	13,40	14,40	15,40	13,30	14,30	15,30	13,30	14,30	15,30
6	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,3	7,8	8,2	7,2	7,8	8,1	7,2	7,8	8,1	7,2	7,8	8,1	7,2	7,8	8,1
7	Челночный бег 10x10 м (сек)	29	30	32	28	30	31	27	28	30	27	28	30	27	28	30
8	Прыжок в длину с разбега (см)	420	390	370	430	400	380	440	410	390	450	420	400	450	420	400
9	Прыжок в высоту с разбега (см)	120	115	110	125	120	115	130	125	120	135	130	125	135	130	125
10	Прыжок в длину с места (см)	220	210	195	225	215	200	230	220	205	235	225	210	235	225	210
11	Метание гранаты 700 г (м)	29	25	23	32	28	25	34	32	27	36	34	29	36	34	29
12	Подтягивание (количество раз)	10	7	3	11	8	4	12	10	5	13	11	8	13	11	8
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	23	18	16	27	22	20	32	27	25	35	30	28	35	30	28
14	Подъём с переворотом из веса на высокой перекладине (количество раз)				3	2	1	4	3	2	5	4	3	5	4	3
15	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (за 1 мин, количество раз)	40	35	30	45	40	35	48	43	38	50	45	40	50	45	40

16	Прыжки через скакалку на 2 ногах (за 30 сек, количество раз)	65	60	55	70	65	60	75	70	65	77	72	67
17	Бег 5 км на лыжах (мин, сек)	29,00	30,00	31,00	28,00	29,00	30,00	27,00	28,00	29,00	26,30	27,30	28,30
18	Плавание 50 м вольным стилем для умеющих плавать (мин, сек)	0,55	1,05	1,15	0,50	0,55	1,05	0,45	0,50	1,00	0,43	0,48	0,58
19	Плавание непрерывное для слабо плавающих (мин)	-	5	3	-	6	4	-	7	5	-	8	6
20	Шестиминутный бег (м)	1500	1350	1100	1500	1350	1100	1500	1350	1100	1500	1350	1100
21	Наклон вперёд из положения сидя (см)	15	11	5	15	10	5	15	10	5	16	12	6
22	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	10	7	4	12	10	7	13	11	8	14	12	9
23	Равновесие на одной ноге (сек)	50	45	40	55	50	45	60	55	50	60	55	50
24	Штрафной бросок (5 попыток)	3	2	1	3	2	1	3	2	1	4	2	1
25	Подачи волейбольного мяча (5 попыток)	4	2	1	4	3	2	5	3	2	5	4	3
26	Передачи волейбольного мяча над собой верхние (раз) нижние (раз)	10 8	8 6	6 4	12 10	10 8	8 6	13 12	11 10	9 8	14 12	12 10	10 8
27	Передачи волейбольного мяча через сетку (в парах) верхние (раз) нижние (раз)	10 10	8 8	6 6	12 12	10 10	8 8	13 13	11 11	9 9	14 14	12 12	10 10

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Марий Эл
«Марийский политехнический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заместитель директора по
учебной работе

_____ / Петухова Н.А.

«__» _____ 2023 г.

Контрольно-оценочные средства
для проведения промежуточной аттестации
в форме дифференцированного зачета
по учебной дисциплине

ОУД.08 Физическая культура

в рамках программы подготовки квалифицированных рабочих служащих
по профессии СПО

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

III Семестр

Йошкар-Ола 2023

Контрольно-оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета по учебной дисциплине ОУД.08 Физическая культура составлены в соответствии с рабочей программой Физическая культура; Утверждена положением от 30 августа 2023 г. о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, осваивающих основные образовательные программы среднего профессионального образования.

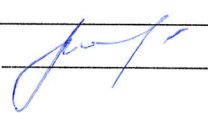
Составитель:

Киртаев С.П., преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл «МПТ»

Рекомендована цикловой методической комиссией педагогов социально-образовательной дисциплин.

Протокол заседания цикловой методической комиссии

№ _____ от « _____ » _____ 20__ г.

Председатель ЦМК  / Мармыш Л.И.

Паспорт контрольно - оценочных средств

1. Область применения

Контрольно - оценочные средства (далее - КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура.

КОС разработаны на основании:

- основной образовательной программы по специальности 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)) - рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура.

Формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет по учебной дисциплине.

Результаты освоения учебной дисциплины:

№	ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
ПР 1	характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
ПР 2	ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
ПР 3	положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.
ПР 4	проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
ПР 5	контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
ПР 6	планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне»;
ПР 7	выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
ПР 8	выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
ПР 9	выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

ПР 10	демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
ПР 11	демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»;
ПР 12	характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
ПР 13	положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
ПР 14	выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.
ПР 15	планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
ПР 16	организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
ПР 17	проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

2. Условия выполнения задания

К выполнению практических занятий допускаются обучающиеся:

- не освобождённые по медицинским показателям от занятий физической культуры;
- ознакомившиеся с целью и порядком проведения практического занятия;
- ознакомившиеся с техникой безопасности проведения на занятии физической культуры.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе А, оцениваются по овладению ими теоретической части, умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Результатом выполнения практического занятия является выполнение нормативов.

- Место выполнения задания: *спортивный зал, открытый стадион*
- Максимальное время выполнения задания: *45 мин.*
- Дополнительные материалы: оборудование и инвентарь для проведения промежуточной аттестации.

3. Задания для дифференцированного зачета.

Теоретическая часть.

Темы реферативных работ:

1. Социальные функции физической культуры и спорта..
2. Физическая культура и ее роль в жизни современного общества.
3. Место физической культуры и спорта в повседневной жизни.
4. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
5. Занятия спортом как средство развития физических качеств, необходимых для профессиональной деятельности (на примере своей профессии).
6. Физическая культура и спорт в трудовых коллективах, формы организации и отличительные особенности.
7. Влияние физических упражнений на развитие и совершенствование различных систем организма человека.
8. Здоровый образ жизни и факторы, его определяющие.
9. Основные формы оздоровительной физической культуры.
10. Физическая культура и спорт, их особенности и отличия.
11. Осанка. Средства и методы развития и коррекции.
12. Закаливание. Способы закаливания и методы применения.
13. Массаж. Виды массажа и способы применения.
14. Телосложение, Развитие и коррекция средствами физической культуры.
- 15. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы.
16. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения.
17. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательной системы организма человека.
18. Гигиена, безопасность и профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
19. Скоростные качества. Средства и методы развития.
20. Силовые качества. Средства и методы развития.
21. Выносливость. Средства и методы развития.
22. Гибкость. Средства и методы развития.

Практическая часть.

В результате подготовки к сдаче контрольных нормативов • обучающиеся должны:

знать условия и порядок выполнения упражнений, критерии контрольных нормативов по физической подготовке;

уметь, правильно выполнять контрольные упражнения по физической подготовке.

Целью сдачи контрольных нормативов является оценка уровня физической подготовленности обучающегося.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- оценка уровня силовой подготовленности;
- оценка уровня скоростно-силовой подготовленности;
- оценка уровня общей выносливости.

Описание нормативов для оценки физической подготовленности.

- **Подтягивание на высокой перекладине (юноши)** характеризует силу мышц рук и плечевого пояса. Выполняется из положения виса хватом сверху, руки выпрямлены. Подтягивание засчитывается, когда подбородок достигает уровня выше перекладины. Оценивается максимальное количество выполненных подтягиваний. Запрещается использование посторонней помощи, применение рывков и маховых движений.
- **Отжимания от пола (девушки)** характеризует развитие силы, в процессе выполнения, которого, испытуемый находится в горизонтальном положении лицом вниз и поднимает, и опускает свое тело при помощи рук.
- **Бег на 100м** характеризует скоростные способности. Выполняется с низкого старта на беговой дорожке стадиона. Оценивается время пробега с точностью до 0,1 секунды.
- **Бег на 3000м (юноши), 1000м (девушки)**, характеризует выносливость. Выполняется на дорожке стадиона, которую предварительно размечают. В забеге участвуют 10-12 человек.

Оценка выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполнения упражнений, усвоения теоретико-методических знаний, участие в соревнованиях, посещение уроков и личные достижения обучающихся на протяжении учебного года.

Нормативы — Приложения 1, 2.

Девушки.

№	Контрольные и учебные нормативы	оценки/нормативы														
		1 курс			2 курс			3 курс			4 курс					
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м (сек)	17,2	17,7	18,2	17,0	17,5	18,0	16,8	17,3	17,8	16,6	17,1	17,6			
2	Бег 400 м (мин, сек)	1,35	1,40	1,50	1,30	1,36	1,44	1,28	1,34	1,42	1,26	1,32	1,40			
3	Бег 1000 м (мин, сек)	5,30	6,00	6,20	5,30	5,50	6,10	5,20	5,40	6,00	5,10	5,30	5,50			
4	Бег 2000 м (мин, сек)	12,00	12,50	14,00	11,30	12,20	13,30	11,00	11,50	13,00	10,50	11,40	12,50			
5	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,4	9,0	9,7	8,4	9,0	9,6	8,5	9,2	9,7	8,5	9,3	9,8			
6	Челночный бег 10x10 м (сек)															
7	Прыжок в длину с разбега (см)	340	310	280	350	320	290	360	330	300	370	340	310			
8	Прыжок в высоту с разбега (см)	105	100	95	110	105	100	115	110	105	120	115	110			
9	Прыжок в длину с места (см)	170	160	140	175	165	145	180	170	150	185	175	155			
10	Метание гранаты 500 г (м)	20	15	12	21	16	13	22	17	14	23	18	15			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	8	6	12	10	8	14	12	10	15	13	11			
12	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (за 1 мин, количество раз)	30	23	18	32	25	20	35	28	23	38	32	27			
13	Прыжки через скакалку на 2 ногах (за 30 сек, количество раз)	70	65	60	75	70	65	80	75	70	82	77	72			
14	Бег 5 км на лыжах (мин, сек)	20,30	21,30	23,30	19,30	20,30	23,00	19,00	20,00	22,30	18,30	19,30	22,00			

Приложение 2(продолжение)

15	Плавание 50 м вольным стилем для умеющих плавать (мин, сек)	1,20	1,35	1,45	1,15	1,25	1,35	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25
16	Плавание непрерывное для слабо плавающих (мин)	-	4	2	-	5	3	-	6	4	-	7	5
17	Шестиминутный бег (м)	1300	1150	900	1300	1100	900	1300	1150	950	1350	1200	1000
18	Наклон вперёд из положения, сидя (см)	18	12	6	20	13	7	20	13	7	21	14	8
19	Поднимание туловища за 5 мин, из положения, лёжа на спине	60	50	40	65	55	45	70	60	50	75	65	55
20	Равновесие на одной ноге (сек)	50	45	40	55	50	45	60	55	50	60	55	50
21	Штрафной бросок (5 попыток)	3	2	1	3	2	1	3	2	1	4	2	1
22	Подачи волейбольного мяча (5 попыток)	3	2	1	4	3	1	4	3	2	5	3	2
23	Передачи волейбольного мяча над собой верхние (раз) нижние (раз)	10 8	8 6	6 4	12 10	10 8	8 6	13 12	10 10	8 7	14 12	11 10	9 8
24	Передачи волейбольного мяча через сетку (в парах) верхние (раз) нижние (раз)	10 8	8 6	6 4	12 9	10 6	8 5	12 10	10 8	9 6	13 10	11 8	9 7

Юноши.

№	Контрольные и учебные нормативы	оценки / нормативы														
		1 курс					2 курс					3 курс				
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»
1	Бег 100 м (сек)	14,7	15,2	15,7	14,5	15,0	15,0	15,5	14,3	14,8	15,3	14,1	14,6	15,1	14,6	15,1
2	Бег 400 м (мин, сек)	1,20	1,25	1,30	1,15	1,20	1,20	1,25	1,10	1,15	1,20	1,08	1,15	1,20	1,15	1,20
3	Бег 1000 м (мин, сек)	3,50	4,00	4,10	3,40	3,50	3,50	4,05	3,35	3,45	4,00	3,30	3,40	3,55	3,40	3,55
4	Бег 2000 м (мин, сек)	9,00	9,20	9,40	8,50	9,10	9,10	9,30	8,40	9,00	9,20	8,30	8,50	9,10	8,50	9,10
5	Бег 3000 м (мин, сек)	14,00	15,00	16,30	13,50	14,50	14,50	16,00	13,40	14,40	15,40	13,30	14,30	15,30	14,30	15,30
6	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,3	7,8	8,2	7,2	7,8	7,8	8,1	7,2	7,8	8,1	7,2	7,6	8,0	7,6	8,0
7	Челночный бег 10x10 м (сек)	29	30	32	28	30	30	31	27	28	30	27	28	30	28	30
8	Прыжок в длину с разбега (см)	420	390	370	430	400	400	380	440	410	390	450	420	400	450	420
9	Прыжок в высоту с разбега (см)	120	115	110	125	120	120	115	130	125	120	135	130	125	135	130
10	Прыжок в длину с места (см)	220	210	195	225	215	215	200	230	220	205	235	225	210	235	225
11	Метание гранаты 700 г (м)	29	25	23	32	28	28	25	34	32	27	36	34	29	36	34
12	Подтягивание (количество раз)	10	7	3	11	8	8	4	12	10	5	13	11	8	13	11
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	23	18	16	27	22	22	20	32	27	25	35	30	28	35	30
14	Подъём с переворотом из виса на высокой перекладине (количество раз)				3	2	2	1	4	3	2	5	4	3	5	4
15	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (за 1 мин, количество раз)	40	35	30	45	40	40	35	48	43	38	50	45	40	50	45

16	Прыжки через скакалку на 2 ногах (за 30 сек, количество раз)	65	60	55	70	65	60	75	70	65	77	72	67
17	Бег 5 км на лыжах (мин, сек)	29,00	30,00	31,00	28,00	29,00	30,00	27,00	28,00	29,00	26,30	27,30	28,30
18	Плавание 50 м вольным стилем для умеющих плавать (мин, сек)	0,55	1,05	1,15	0,50	0,55	1,05	0,45	0,50	1,00	0,43	0,48	0,58
19	Плавание непрерывное для слабо плавающих (мин)	-	5	13	-	6	4	-	7	5	-	8	6
20	Шестиминутный бег (м)	1500	1350	1100	1500	1350	1100	1500	1350	1100	1500	1350	1100
21	Наклон вперёд из положения сидя (см)	15	11	5	15	10	5	15	10	5	16	12	6
22	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	10	7	4	12	10	7	13	11	8	14	12	9
23	Равновесие на одной ноге (сек)	50	45	40	55	50	45	60	55	50	60	55	50
24	Штрафной бросок (5 попыток)	3	2	1	3	2	1	3	2	1	4	2	1
25	Подачи волейбольного мяча (5 попыток)	4	2	1	4	3	2	5	3	2	5	4	3
26	Передачи волейбольного мяча над собой верхние (раз) нижние (раз)	10 8	8 6	6 4	12 10	10 8	8 6	13 12	11 10	9 8	14 12	12 10	10 8
27	Передачи волейбольного мяча через сетку (в парах) верхние (раз) нижние (раз)	10 10	8 8	6 6	12 12	10 10	8 8	13 13	11 11	9 9	14 14	12 12	10 10

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Лисин Владимир Сергеевич

Организация: Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Республики Марий Эл «Марийский
политехнический техникум»

Должность: Директор

Дата подписания: 22.10.2024 14:35

Уникальный программный ключ:

741-54ab687ba644bbecfd6fcfc4dd0f80b19ce0f99d9916ec9a8d966aa08760a261