

федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Рыбинский государственный авиационный технический
университет имени П.А.Соловьева»
Авиационный колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

_____ К.Н. Попков

« _____ » _____ 20 ____ г.

Оценочные материалы (ОМ)

по учебному предмету

ОО.12 Физическая культура

(наименование учебного предмета)

специальности СПО

15.02.19 Сварочное производство

Год начала подготовки - 2026

Рыбинск, 2025

Оценочные материалы разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.19 Сварочное производство, рабочей программы учебного предмета ОО.12 Физическая культура.

Разработчик(и):

<u>АК РГАТУ</u>	<u>преподаватель</u>	<u>С.Н.Виноградова</u>
(место работы)	(занимаемая должность)	(инициалы,
фамилия)		

Разработчик(и):

<u>АК РГАТУ</u>	<u>преподаватель</u>	<u>Г.А.Березкина</u>
(место работы)	(занимаемая должность)	(инициалы,
фамилия)		

Одобрено на заседании предметно-цикловой комиссии

Физического воспитания и безопасности жизнедеятельности ____

Протокол № _____ от «» _____ 20 ____ г.

Председатель ПЦК _____ / С.Н.Виноградова /

(подпись)

(Инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

Общие положения	4
1. Планируемые результаты	4
1.1. Личностные результаты	4
1.2. Метапредметные результаты.....	7
1.3. Предметные результаты.....	11
1.4. Личностные результаты программы воспитания	13
2. Контроль освоения дисциплины	13
2.1 Текущий контроль успеваемости	13
2.1.1 Форма текущего контроля	13
2.1.2 Периодичность текущего контроля	15
2.1.3 Порядок проведения текущего контроля	16
2.2 Промежуточная аттестация.....	16
2.2.1 Форма промежуточной аттестации.....	16
2.2.2 Периодичность промежуточной аттестации.....	17
2.2.3 Порядок проведения промежуточной аттестации.....	17
2.3 Критерии оценивания текущего и промежуточного контроля	17
2.4 Диагностическая работа	19
2.4.1 Задания закрытого типа на установление соответствия	19
2.4.2 Задания закрытого типа на установление последовательности.....	20
2.4.3 Задания открытого типа с развернутым ответом	Ошибка! Закладка не определена.
2.4.4 Задания комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов из четырех предложенных и обоснованием выбора	Ошибка! Закладка не определена.
Приложения (образцы).....	22
Вопросы к экзамену	Ошибка! Закладка не определена.
Типовые задания для контрольной работы	Ошибка! Закладка не определена.
Домашнее задание.....	Ошибка! Закладка не определена.
Индивидуальное домашнее задание.....	Ошибка! Закладка не определена.
Диктант	Ошибка! Закладка не определена.
Текущий опрос	Ошибка! Закладка не определена.
Практическая работа.....	Ошибка! Закладка не определена.

Общие положения

Оценочные материалы (ОМ) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебного предмета ОО.12 Физическая культура.

ОМ включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

ОМ разработаны в соответствии с:

- Программой подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 15.02.19 Сварочное производство;
- Рабочей программой учебного предмета ОО.12 Физическая культура.

1. Планируемые результаты

В результате освоения учебного предмета ОО.12 Физическая культура обучающимися должны быть освоены следующие личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные (ПР) результаты, предусмотренными ФГОС СОО и ФОП СОО, а также общие компетенции (ОК).

1.1. Личностные результаты

Формулировка личностных результатов для учебного предмета в соответствии с ФГОС СОО		Формулировка личностных результатов для учебного предмета с учетом ФОП СОО
Код результатов	Личностные результаты	
ЛР01	гражданского воспитания:	
	сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;	сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
	осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;	осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
	принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;	принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
	готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;	готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
	готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-	готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

юношеских организациях;	
умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;	умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;	готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
ЛР02	патриотического воспитания:
сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;	сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;	ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;	идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
ЛР03	духовно-нравственного воспитания:
осознание духовных ценностей российского народа;	осознание духовных ценностей российского народа;
сформированность нравственного сознания, этического поведения;	сформированность нравственного сознания, этического поведения;
способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;	способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;	осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;	ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
ЛР04	эстетического воспитания:
эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;	способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;	убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;		готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;	
ЛР05	физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:		
сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;		сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	
потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;		потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	
активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;		активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	
ЛР06	трудового воспитания:		
готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;		готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;	
готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;		готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;	
интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;		интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;	
готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;		готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;	
ЛР07	экологического воспитания:		
сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;		сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;	
планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;		планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;	
активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;		активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;	
умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;		умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;	
расширение опыта деятельности экологической направленности;		расширение опыта деятельности экологической направленности.	
ЛР08	ценности научного познания:		
сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню		сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития	

развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;	науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;	совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.	осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

1.2. Метапредметные результаты

Формулировка метапредметных результатов для учебного предмета в соответствии с ФГОС СОО		Формулировка метапредметных результатов для учебного предмета с учетом ФОП СОО	
Код результатов в	Метапредметные результаты		
МРп	Овладение познавательными универсальными учебными действиями		
а) базовые логические действия:			
<ul style="list-style-type: none">– самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;– устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;– определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;– выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;– вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;– развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;		<ul style="list-style-type: none">– самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;– устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;– определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;– выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;– разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;– вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;– координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;– развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.	
б) базовые исследовательские действия:			
<ul style="list-style-type: none">– владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;		<ul style="list-style-type: none">– владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения	

<ul style="list-style-type: none"> – способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; – овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов; – формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; – ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; – выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; – анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; – давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; – разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; – осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; – уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; – уметь интегрировать знания из разных предметных областей; – выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; – ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения; 	<p>практических задач, применению различных методов познания;</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); – формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; – ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; – выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; – анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; – уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; – уметь интегрировать знания из разных предметных областей; – выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.
в) работа с информацией:	
<ul style="list-style-type: none"> – владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; – создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и 	<ul style="list-style-type: none"> – владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; – создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму

<p>целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; – использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; – владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности. 	<p>представления и визуализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; – использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; – владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.
МРк	Овладение коммуникативными универсальными учебными действиями
а) общение:	
<ul style="list-style-type: none"> – осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; – распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; – владеть различными способами общения и взаимодействия; – аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; – развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств; 	<ul style="list-style-type: none"> – осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; – распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; – владеть различными способами общения и взаимодействия; – аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; – развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.
б) совместная деятельность:	
<ul style="list-style-type: none"> – понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; – выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; – принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; – оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; – предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; 	<ul style="list-style-type: none"> – понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; – выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; – принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; – оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; – предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; – осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять

<ul style="list-style-type: none"> – координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. 	<p>творчество и воображение, быть инициативным.</p>
МРр	Овладение регулятивными универсальными учебными действиями
а) самоорганизация:	
<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; – самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; – давать оценку новым ситуациям; – расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; – делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; – оценивать приобретенный опыт; – способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; 	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; – самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; – давать оценку новым ситуациям; – расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; – делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; – оценивать приобретенный опыт; – способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; – постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
б) самоконтроль:	
<ul style="list-style-type: none"> – давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; – владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; – использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; – уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; 	<ul style="list-style-type: none"> – давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; – владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; – использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; – оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:	
<ul style="list-style-type: none"> – самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; – саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к 	<ul style="list-style-type: none"> –

<p>эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;</p> <ul style="list-style-type: none"> – внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; – эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; – социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты; 	
г) принятие себя и других людей:	
<ul style="list-style-type: none"> – принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; – принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; – признавать свое право и право других людей на ошибки; – развивать способность понимать мир с позиции другого человека. 	<ul style="list-style-type: none"> – принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; – принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; – принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; – признавать свое право и право других на ошибку; – развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

1.3. Предметные результаты

Формулировка предметных результатов для учебного предмета в соответствии с ФГОС СОО		Формулировка предметных результатов для учебного предмета с учетом ФОП СОО
Код результатов	Предметные результаты БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ	
ПР01	<p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p>	<p>характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ориентироваться в основных статьях Федерального <u>закона</u> "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей. демонстрировать приросты показателей в развитии</p>

		<p>основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".</p> <p>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.</p> <p>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".</p>
ПР02	<p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;</p>
ПР03	<p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p>	<p>проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;</p> <p>контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности;</p> <p>положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;</p>
ПР04	<p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;</p> <p>выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;</p> <p>выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;</p>

		<p>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);</p> <p>демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;</p>
ПР05	<p>владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>	<p>организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;</p> <p>выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.</p>

1.4. Личностные результаты программы воспитания

Общие компетенции	Наименование компетенции
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

2. Контроль освоения дисциплины

Контроль освоения учебного предмета и оценивание уровня учебных достижений обучающегося осуществляется в виде текущего и промежуточного контроля в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, предварительной и промежуточной аттестации обучающихся.

2.1 Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения учебного предмета с помощью оценочных средств, необходимые для оценки достижения запланированных результатов обучения.

2.1.1 Форма текущего контроля

Текущий контроль по учебному предмету производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателями, ведущими лабораторные и практические занятия по учебному предмету, в следующих формах:

РЕФ – написание реферата,

КИ – контрольное испытание

ВДР – внутренняя диагностическая работа (ее элементы)

№ п/п	Наименование оценочных средств	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в материалах
1	Внутренняя диагностическая работа (ее элементы)	Инструмент оценивания сформированности компетенций за период изучения учебного предмета, состоящий из системы тестовых заданий.	Диагностическая работа
12	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов (Приложение 1)
13	Контрольные испытания	Сдача нормативов.	Таблица нормативов (Приложение 2)

Проверка планируемых результатов при текущем контроле успеваемости

№ работы	Название	Проверяемые ЛР, МРп, Мрк, ОК, ПР
Рефераты		
1	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, силовой подготовкой, спортивными играми	ЛР05, ОК 08
2	Лёгкая атлетика	ЛР05, ЛР06, ЛР07, ОК 08, МРп
3	Силовая подготовка	ЛР05, ЛР06, ЛР07, ОК 08, МРп
4	Спортивные игры	ЛР05, ЛР06, ЛР07, ОК 08, МРп ЛР08
Контрольные испытания		
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях	ПР01, ПР02, ПР03,

	по физической культуре.	ОК 08, ПР03, ПР04, ПР05
2	Лёгкая атлетика: 100 м., 500 м., 1000 м., 2000 м., 3000 м., челночный бег, прыжок в длину с места.	ПР01, ПР02, ПР03, ПР03, ПР04, ПР05, ОК 08
3	Силовая подготовка: подтягивания на высокой перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лёжа, пресс, отжимания на брусьях, выход силой, подъём переворотом, жим гири, приседание со штангой.	ПР01, ПР02, ПР03, ПР03, ПР04, ПР05, ОК 08
4	Спортивные игры: элементы баскетбола и волейбола, игра.	ПР01, ПР02, ПР03, ПР03, ПР04, ПР05, ОК 08
Диагностическая работа (ее элементы)		ПР01 – ПР05

2.1.2 Периодичность текущего контроля

Текущий контроль успеваемости проводится в течение учебного периода (семестра) с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем, разделов, глав программы учебного предмета.

Периодичность и количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успеваемости обучающихся определяются преподавателем и отражаются в календарно-тематическом плане учебного предмета.

Контроль и оценка освоения учебного предмета по темам

Элемент учебного предмета	Формы и методы контроля			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ЛР, МР, ПР	Форма контроля	Проверяемые ЛР, МР, ПР
Раздел 1. Легкая атлетика	<i>КИ, РЕФ, ВДР</i>	ЛР01, ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, МРр, ПР01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05	В 1-ом семестре – зачет Во 2-ом семестре - дифференцированный зачет	ЛР01, ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, МРр, МРп, МРк, ПР01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05
Раздел 2. Силовая подготовка	<i>КИ, РЕФ, ВДР</i>	ЛР01, ЛР02, ЛР03, ЛР05, ЛР06, МРп, МРр, ПР01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05		

Раздел 3. Спортивные игры	<i>КИ, РЕФ, ВДР</i>	ЛР01, ЛР02, ЛР05, ЛР06, ЛР08, МРк, ПР01, РП02, ПР03, ПР04, ПР05		
------------------------------	---------------------	--	--	--

2.1.3 Порядок проведения текущего контроля

Доклад, сообщение, реферат

Определение цели:

Необходимо решить, что именно планируется сообщить аудитории: проинформировать, объяснить, обсудить что-то (проблему, решение, ситуацию и т. п.).

Подбор материала: необходимо изучить источники и выбрать основную информацию, которая будет интересной, полезной и достоверной.

Составление плана: распределить собранный материал в необходимой логической последовательности.

Оформление доклада (реферата) и электронной презентации (при необходимости).

Контрольные испытания

Проинформировать обучающихся о дате и времени проведения контрольных испытаний.

Представить нормативы контрольных испытаний и методику их выполнения в доступном для обучающихся месте.

Дать возможность попробовать выполнить задания несколько раз до дня проведения контрольных испытаний.

Провести разминку под руководством преподавателя или самостоятельно.

Обеспечить необходимые меры безопасности и сохранения здоровья обучающихся.

Проводить контрольные испытания по каждому виду спортивной подготовки в разные дни.

2.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация представляет собой процесс оценки знаний обучающихся по окончании семестра.

2.2.1 Форма промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации по учебному предмету определяется учебным планом.

Оценка освоения учебного предмета предусматривает использование накопительной системы оценивания и проведение

для промежуточной аттестации (1 семестр) – зачет.

для промежуточной аттестации (2 семестр) – дифференцированный зачет.

В качестве заданий для промежуточной аттестации используется Диагностическая работа.

2.2.2 Периодичность промежуточной аттестации

Периодичность промежуточной аттестации по учебному предмету определяется учебным планом и производится в соответствии с календарным учебным графиком.

2.2.3 Порядок проведения промежуточной аттестации

Порядок проведения промежуточной аттестации регламентируется Положением о текущем контроле успеваемости, предварительной и промежуточной аттестации обучающихся.

2.3 Критерии оценивания текущего и промежуточного контроля

Критерии оценивания контрольных испытаний:

Критерии оценивания в баллах:

- оценка 5 - «отлично» выставляется студенту, если он в совершенстве владеет техникой выполнения упражнений;
- оценка 4 - «хорошо», - если студент владеет техникой выполнения упражнений;
- оценка 3 - «удовлетворительно», если студент показывает владение техникой выполнения упражнения с помощью преподавателя;
- оценка 2 - «неудовлетворительно», - если студент не владеет техникой выполнения упражнений.

При зачетной системе оценивания:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он владеет практическими навыками по данной дисциплине;
- оценка «не зачтено» если студент не владеет практическими навыками по данной дисциплине.

Критерии оценивания рефератов:

Критерии оценивания рефератов в баллах:

- оценка 5 - «отлично» выставляется студенту, если он в совершенстве владеет теоретическими знаниями, умеет применять теоретические знания на практике;
- оценка 4 - «хорошо», - если студент владеет теоретическими знаниями, имеет представление, как применять свои знания на практике;
- оценка 3 - «удовлетворительно», если студент показывает владение теоретическими знаниями с помощью преподавателя;
- оценка 2 - «неудовлетворительно», - если студент не владеет теоретическими знаниями по данной дисциплине.

При зачетной системе оценивания:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он владеет теоретическими знаниями по данной дисциплине;
- оценка «не зачтено» если студент не владеет теоретическими знаниями по данной дисциплине.

Критерии оценивания зачета:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если все контрольные нормативы сданы на положительную оценку;
- оценка «не зачтено» если студент не сдал нормативы на положительную оценку, либо сдал частично, пропускал занятия без уважительной причины.

Критерии оценивания диагностической работы			
«зачтено»			«не зачтено»
Оценка 5 (отлично)	Оценка 4 (хорошо)	Оценка 3 (удовлетворительно)	Оценка 2 (неудовлетворительно)
90% и выше правильных ответов	75% – 89% правильных ответов.	60%–74% правильных ответов	менее 60% правильных ответов

2.4 Диагностическая работа

по учебному предмету Физическая культура

В рамках аккредитационной экспертизы проводится диагностическая работа, обеспечивающая оценку компетенций студентов.

Диагностическая работа применяется для определения уровня достижения планируемых результатов учебного предмета Физическая культура.

Для оценки каждого предметного результата должно быть разработано по 4 задания следующих типов различной сложности:

- 1 задание закрытого типа на установление соответствия;
- 1 задание закрытого типа на установление последовательности;
- 1 задание открытого типа с развернутым ответом;
- 1 задание комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов из четырех предложенных и обоснованием выбора.

Уровни сложности заданий:

– задания базового уровня сложности ориентированы на оценку теоретических знаний, как правило, это репродуктивные задания, направление на воспроизведение фактического материала (фактов, терминологии, классификаций, параметров, строения, функций, последовательностей, принципов, теорий, структуры);

– задания повышенного уровня сложности ориентированы на оценку умений применять теоретические знания в типичной ситуации (решение типовых задач, сопоставление, сравнение, выявление проблемы, установление последовательности действий в типичной ситуации и др.);

– задания высокого уровня сложности ориентированы на оценку опыта деятельности, способности применять знания и умения в нестандартной ситуации (установление алгоритма и обоснований действий в нестандартной ситуации, решение нетиповых задач повышенного уровня сложности, оценивание альтернативных решений проблемы, обнаружение противоречий и логических заблуждений в тексте, обоснование решений и др.).

Спецификация диагностической работы

по дисциплине Физическая культура

Код результата	Уровень сложности задания	Количество заданий			
		На соответствие	Последовательность	Открытый ответ	Один вариант
ПР01	базовый повышенный высокий	1		1	
ПР02			1	1	
ПР03			1	1	
ПР04		1			1
ПР05		1			1

2.4.1 Задания закрытого типа на установление соответствия

Порядок проведения задания закрытого типа на установление соответствия:

1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов.

2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д.

3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов.

4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4)

Задание № 1

Характеристика:		
№ задания	Код компетенции	Уровень сложности задания
1	ПР04	базовый
Ключ к оцениванию:		
Правильный ответ		Критерии оценивания
		1 баллов — полное правильное соответствие; 0 баллов — остальные случаи
Требования к материалам и оборудованию:		
Материалы		Оборудование
отсутствуют		отсутствует

Содержание вопроса:

Прочитайте текст и установите соответствие

Установите соответствие между физическим качеством и физическим навыком (действием):

1. скорость	а) спринт
2. скоростно-силовые	б) прыжки
3. выносливость	в) кросс
4. гибкость	г) шпагат

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

Полный комплект заданий находится у преподавателя.

2.4.2 Задания закрытого типа на установление последовательности

Порядок проведения задания закрытого типа на установление последовательности:

1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов.
2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.
3. Построить верную последовательность из предложенных элементов.
4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, БВА или 135).

Задание № 1

Характеристика:		
№ задания	Код компетенции	Уровень сложности задания
1	ПР02	базовый
Ключ к оцениванию:		
Правильный ответ		Критерии оценивания
		1 баллов — полное правильное соответствие; 0 баллов — остальные случаи
Требования к материалам и оборудованию:		
Материалы		Оборудование
отсутствуют		отсутствует

Содержание вопроса:

Прочитайте текст и установите последовательность.

Установите последовательность закаливания организма:

обтирание мокрым полотенцем	1
обливание чуть-теплой водой	2
обливание холодной водой	3
моржевание	4

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--

Полный комплект заданий находится у преподавателя.

**Темы рефератов
(ОБРАЗЕЦ)
по ОО.12 Физическая культура**

1. Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система.
3. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Краткая характеристика функциональных систем организма.
4. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности.
5. Филологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вбрасывание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление).
6. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечения его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды.
7. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
8. Составляющие здорового образа жизни. Взаимосвязь с общей культурой индивида.
9. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
10. Физические способности человека и их развитие.

11. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
12. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
13. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Целостные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
14. Основы физической и спортивной подготовки.
15. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основы методики обучения двигательными умениями и навыками.
16. Спорт в физическом воспитании студентов.
17. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
18. Международное спортивное движение.

**Контрольное испытание
(ОБРАЗЕЦ)
по ОО.12 Физическая культура**

Девушки

Вид упражнений	1 курс		
	5	4	3
Бег 100 м	17,0	17,5	18,0
Бег 500 м	1,55	2,00	2,05
Бег 2000 м	11,50	12,00	12,50
Подъем ног	15	10	5
Челночный бег	32,00	34,00	35,00
Подъем туловища	40	35	30
Скакалка, 1 минута	140	135	130
Прыжки в длину с места	1,70	1,60	1,50
Гибкость	15,00	12,00	10,00
Пистолеты	12	8	5

Юноши

Вид упражнений	1 курс		
	5	4	3
Бег 100 м	14,4	14,6	14,8
Бег 1000 м	3,30	3,40	3,50
Бег 3000 м	14,00	14,50	15,30
Подтягивание	10	8	6
Челночный бег	27,8	28,2	28,6
Подъем переворотом	3	2	1
Отжимание	40	35	30
Выход с силой	3	2	1
Жим гири 16 кг	15	10	5
Отжимания на брусьях	15	10	5
Прыжок в длину с места	2,20	2,10	2,00
Присед со штангой	15	10	5