**Комплект**

**контрольно-оценочных средств**

по учебной дисциплине «Физическая культура»

15.01.05. «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)»;

15.01.25. «Станочник (металлообработка)»;

13.01.10. «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)».

|  |  |
| --- | --- |
| Разработчик: Собка Елена Николаевна |  |

Содержание

[I. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств](#_Toc307291356) 3

1.1 Область применения.........................................................................................3

[1.2 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке](#_Toc307291357) 4.

[1.2.1 Дидактические единицы «уметь» и «знать»](#_Toc307291358) .5.

[1.2.2 Формируемые профессиональные и общие компетенции](#_Toc307291359) 5-6

[II. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации](#_Toc307291361)

[2.1 Форма проведения и методы оценивания](#_Toc307291362) 7

2.2 Комплект контрольно-оценочных материалов для промежуточной аттестации...........................................................................................................8-13

**[III.Оценивание сформированности общих компетенций (ОК)....](#_Toc307291370)**[.................](#_Toc307291370)

[3.1Форма проведения и методы оценивания ...............................................13-15](#_Toc307291370)

[[3.2.Показатели и критерии оцениванияк сформированности ОК](#_Toc307291370)](#_Toc307291374) [15-19](#_Toc307291370)

Приложение А Билеты для проведения дифференцированного зачета......................................................................................................................20

Приложение Б Комплект контрольно-оценочных материалов для промежуточной аттестации обучающихся подготовительной и специальной групп по состоянию здоровья........................................................................20-33.

**Приложение В** Методические указания по комплектованию портфолио (к содержанию и оформлению), выполнению рефератов, выполнения заданий для внеаудиторной самостоятельной работы..............................................34-47

**IV.Форма проведения и методы оценивания**

|  |
| --- |
| 4.1.Показатели и критерии оценивания сформированности общих компетенции (ОК)…………………………………………………………48-52 |
|  |
|  |
|  |

# I. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

## 1.1. Область применения

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения обучающимися содержания учебной дисциплины «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) по профессиям: сварщик, станочник;

электрик. В связи со спецификой учебной дисциплины данный комплект задании КОС является универсальным для применения в течении всего ученого периода.

**Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:**

Уровень освоения предметного содержания (знания, умения) и уровень сформированности (низкий, средний, высокий) общих компетенций (ОК 2-4,ОК-6,ОК-8,ОК-10).

**1.2.1 Проверяемые дидактические единицы «уметь», «знать»:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Освоенные умения, усвоенные знания** | **Показатели оценки результата** | **№№ заданий**  **для проверки (литера части)** |
| **1** | **2** | **3** |
| Знать |  |  |
| З-1.Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  З-2.Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  З-3.Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; | Четкое и полное изложение материала теоретической части учебной дисциплины с использованием физкультурных терминов.  Культура изложения ответа (логическая последовательность, лаконичность, учебно-научный стиль изложения).  Точность и полнота ответа на возможные дополнительные вопросы экзаменатора.  Соответствие нормы времени на ответ | Часть А |
| З-1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.  З-2 Основы здорового образа жизни |  | Часть А |
| Уметь |  |  |
| У-1.Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, | Правильность составления комплекса упражнений оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры  Соблюдения последовательности алгоритма выполнения комплекса упражнений.  Соответствие техники выполнения комплекса упражнений правилам выполнения. | Часть Б |
| У-2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации | Правильность выполнения простейших приемов самомассажа и релаксации.  Соблюдения последовательности алгоритма выполнения самомассажа.  Соответствие техники выполнения самомассажа правилам выполнения. | Часть Б |
| У-3. проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | Правильность проведения пульсометрии. | Часть Б |
| У-4. Выполнять контрольные нормативы , предусмотренные ГОС, нормам ГТО. | Соответствие нормативам контрольного тестирования. | Часть-В |

**1.2.2 Проверяемые общие компетенции:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Профессиональные и общие компетенции** | **Показатели оценки результата** | **Средства проверки ПК**  **(№№ заданий**  **для проверки)**  **Формы и методы оценки ОК** |
| **1** | **2** | **3** |
| * ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество | * Эффективность подобранного комплекса упражнений по профилактике профессиональных заболеваний. * Точность выбора метода для осуществления самоконтроля физического состояния при выполнении комплекса упражнений. * Рациональность, точность и качественность выполнения заданий в процессе учебной деятельности. * Способность устранять отклонения по результатам выполнения задания (работы). * Своевременность выполнения заданий для самостоятельной работы. | Текущий контроль  Зачет (Часть Б) |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность | * Способность решать нестандартные ситуации по дисциплине. * Правильность принятого решения в ситуации несоответствия допустимых параметров пульсометрии по результатам самоконтроля. | Текущий контроль  Зачет (Часть Б) |
| ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного роста | * Эффективность поиска необходимой информации при выполнении рефератов, подготовке сообщений. * Использование электронных источников для составления комплекса упражнений и подготовки сообщений профессионально-прикладного характера. | Текущий контроль  выполнения заданий для самостоятельной работы  Зачет (Часть Б) |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями | * Способность организовать эффективное взаимодействие с игроками команды, судейской коллегией при проведении спортивных игр. * Способность построить бесконфликтные отношения со студентами, преподавателями. * Способность аргументировать собственную позицию, убеждать, организовывать и поддерживать диалог. * Способность учитывать мнение других для достижения совместного результата. | Интерпретация наблюдений преподавателя за способностью студента взаимодействовать с игроками команды, судейской коллегией в процессе обучения |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального роста и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации | * Способность осуществлять рефлексию профессионального и личностного развития. * Качественное выполнение рефератов, сообщений профессионально-прикладного характера. * Участие в научно-исследовательской работе. | Текущий контроль  выполнения заданий для самостоятельной работы |
| ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей) | * Высокий уровень физической подготовленности. * Здоровый образ жизни. | Рубежный контроль  Зачет (Часть В) |

2.1Форма проведения и методы оценивания

2.1.1 Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

2.1.2 Организация проведения промежуточной аттестации выполнение заданий билета, включающего Часть А (теоретический вопрос), Часть Б (практическое задание, в процессе которого обучающиеся выполняют самостоятельно разработанный комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний и осуществляют самоконтроль физического состояния), Часть В (контрольно-нормативное тестирование уровня физической подготовленности); презентация, портфолио.

2.1.3 Условия допуска к промежуточной аттестации

К промежуточной аттестации допускаются обучающиеся, имеющие положительную аттестацию по результатам текущего контроля.

Обучающиеся, имеющие по результатам текущего контроля оценку «отлично», выполнившие все задания для самостоятельной внеаудиторной работы, освобождаются от дифференцированного зачета с оценкой «отлично».

**2.2 Комплект контрольно-оценочных материалов для промежуточной аттестации**

## 

## 2.2.1 Перечень заданий для промежуточной аттестации (комплект экзаменатора)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тип задания** | **Кол-во вариантов** | **Время выполнения** | **Условия выполнения** | **Проверяемые результаты обучения (У и З)** **Оцениваемые компетенции (ОК и ПК)** |
| **1** | Устный ответ по теоретическому материалу | 15 | 10 | Учебная аудитория | З-1,З-2 |
| **2** | Практическое задание | 15 | 15 | Спортзал | З-1, У-1 |
| **3** | Контрольно-нормативное тестирование уровня физической подготовленности | 2 | 15 | Спортзал | З-1, У-1 |
| **4** | Портфолио | 15 | 5 | Учебная аудитория | ОК 2-4,ОК-6,ОК-8,ОК-10 |

## 2.2.2 Показатели и критерии оценивания образовательных результатов обучающихся (комплект экзаменатора)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер и краткое содержание задания | Показатели и критерии оценивания | | | | |
| отлично | хорошо | удовл. | неудовл. | |
| Часть А | Показывает глубокое и полное знание и понимание всего изученного материала. Последовательно, четко, связно, обоснованно излагает учебный материал. Умеет подтверждать ответ конкретными примерами. При ответе грамотно использует  физкультурные термины и понятия. Соблюдает норму времени на ответ. Культура речи соответствует нормам. | Показывает знания всего изученного материала. Дает полный и правильный ответ; допускает незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала (понятий, терминов, выводов, обобщений); подтверждает ответ конкретными примерами. Культура речи соответствует нормам. | Умеет передать основное содержание по предложенной теме, но допускает неточности в выводах и понятиях; материал излагает непоследовательно. Культура речи в целом соответствует заявленным требованиям. | | Обнаруживает незнание материала учебной дисциплины |
| Часть Б | Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, эффективен и выполнен в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения | Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, недостаточно эффективен и выполнен в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения | Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, малоэффективен и выполнен с незначительными отклонениями от алгоритма и правил выполнения | | Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан не в соответствии с будущей профессией |
| ЧастьВ  1.Челночный бег 4×10 м, с | юноши  7,3 и выше (16 лет)  7,2 (17лет) | юноши  8,0–7,7 (16 лет)  7,9–7,5 (17 лет) | юноши  8,2 и ниже (16 лет)  8,1 (17 лет) | |  |
| девушки  8,4 и выше  8,4 | девушки  9,3–8,7  9,3–8,7 | девушки  9,7 и ниже  9,6 | |  |
| 2. Прыжки в длину с места, см | юноши  230 и выше (16 лет)  240 (17 лет) | юноши  195-210 (16лет)  205-220 (17лет) | юноши  180 и ниже (16 лет)  190 (17 лет) | |  |
| девушки  210 и выше (16 лет)  210 (17 лет) | девушки  170-190 (16 лет)  170-190 (17 лет) | девушки  160 и ниже  160 | |  |
| 3.Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),  на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | юноши  11 ивыше (16 лет)  12 (17 лет) | юноши  8–9 (16 лет)  9–10 (17 лет) | юноши  4 и ниже (16 лет)  4 (17 лет) | |  |
| девушки  18 и выше (16 лет)  18 (17 лет) | девушки  13–15 (16 лет)  13–15 (17 лет) | девушки  6 и ниже (16 лет)  6 (17 лет) | |  |

**2.2.3 Комплект контрольно-оценочных средств для аттестуемых (обучающихся)**

\*Варианты экзаменационных билетов представлены в приложении А.

Форма задания (билета)для промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета:

**государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Златоустовский индустриальный колледж им. П.П.Аносова»**

**(машиностроительная площадка)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено предметно-цикловой  комиссией «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г.  Председатель | По дисциплине  «Физическая культура» | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по  УПР Т.П.Тимкина  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. |
| **Вариант № 1**  Оцениваемые образовательные результаты:  Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры  выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ГОС  Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;  **Задание для зачета**  **Часть А***.* Подготовьте устное сообщение по теме:  В чем состоит функциональное значение режима дня и что необходимо учитывать при его организации? Предъявите портфолио образовательных достижений по дисциплине.  **Часть Б***.* Выполните самостоятельно разработанный комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний. Осуществите самоконтроль физического состояния при выполнении комплекса упражнения. Выполните простейшие приемы самомассажа и релаксации.  **Часть В.** Выполните контрольно-нормативные задания для оценки уровня физической подготовленности.  **Инструкция** **для аттестуемых**  1. Внимательно прочитайте задание*.*  2. Задания выполняются в указанной последовательности.  3. Ответ на теоретический вопрос является обязательным (норма времени на ответ: 2-3 мин)  4.При выполнении задания части Б необходимо письменное оформление.  5. Вы можете воспользоваться необходимым спортивным оборудованием.  **Критерии оценивания образовательных достижений обучающихся:**  **«Отлично»**, если обучающийся | | |
| 1. Показывает глубокое и полное знание и понимание всего изученного материала. Последовательно, четко, связно, обоснованно излагает учебный материал. Умеет подтверждать ответ конкретными примерами. При ответе грамотно использует   физкультурные термины и понятия. Соблюдает норму времени на ответ. Культура речи соответствует нормам.   1. Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, эффективен и выполнен в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения. 2. Критерии для оценивания на «отлично» уровня физической подготовленности   **Челночный бег 4×10 м, с:** юноши 7,3 и выше (16 лет) 7,2 (17лет), девушки 8,4 и выше 8,4  **Прыжки в длину с места, см** юноши 230 и выше (16 лет) 240 (17 лет), девушки 210 и выше (16 лет) 210 (17 лет)  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 11 ивыше (16 лет) 12 (17 лет), девушки18 и выше (16 лет) 18 (17 лет)  **«Хорошо»,** если обучающийся  1.Показывает знания всего изученного материала. Дает полный и правильный ответ; допускает незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала (понятий, терминов, выводов, обобщений); подтверждает ответ конкретными примерами. Культура речи соответствует нормам.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, недостаточно эффективен и выполнен в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения.  3.Критерии для оценивания на «хорошо» уровня физической подготовленности  **Челночный бег 4×10 м, с:** 8,0–7,7 (16 лет) 7,9–7,5 (17 лет), девушки 9,3–8,7 9,3–8,7  **Прыжки в длину с места, см:** юноши 195-210 (16лет) 205-220 (17лет), девушки 170-190 (16 лет) 170-190 (17 лет)  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),**  **на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 11 ивыше (16 лет)12 (17 лет**),** 13–15 (16 лет) 13–15 (17 лет)  **«Удовлетворительно»**, если обучающийся  1.Умеет передать основное содержание по предложенной теме, но допускает неточности в выводах и понятиях; материал излагает непоследовательно. Культура речи в целом соответствует заявленным требованиям.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, малоэффективен и выполнен с незначительными отклонениями от алгоритма и правил выполнения.  3.Критерии для оценивания на «удовлетворительно» уровня физической подготовленности  **Челночный бег 4×10 м, с:** юноши 8,2 и ниже (16 лет) 8,1 (17 лет), девушки 9,7 и ниже 9,6 **Прыжки в длину с места, см:** юноши 180 и ниже (16 лет) 190 (17 лет), девушки 160 и ниже 160  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),**  **на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 4 и ниже (16 лет) 4 (17 лет), девушки 6 и ниже (16 лет) 6 (17 лет) | | |
| **«Неудовлетворительно»**, если обучающийся  1.Не раскрыл основное содержание предложенной темы.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан не в соответствии с будущей профессией  3.Критерии для оценивания на «неудовлетворительно» уровня физической подготовленности. | | |
| Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.Н.Собка/ | | |

\*Варианты экзаменационных билетов представлены в приложении

## III. Оценивание сформированности общих компетенций (ОК)

3.1Форма проведения и методы оценивания

3.1.1 Форма промежуточной аттестации

3.1.2Тип портфолио:

3.1.3. Основные требования:

Требования к структуре и оформлению портфолио: наличие разработанных комплексов упражнений по профилактике профессиональных заболеваний, полнота представленных самостоятельных внеаудиторных работ: доклады, сообщения, презентации; свидетельства ( подтверждение результативности: дипломы/грамоты по результатам предметных декад, научно-практических конференций и пр.

Требования к презентации и защите портфолио:

1 слайд – название доклада, В число основных эстетических требований к оформлению «титульного листа» презентации входит выбор и соподчиненность размеров шрифта для написания реквизитов (не более четырех), симметричное расположение реквизитов относительно левого и правого полей листа. Все слова на «титульном листе» должны быть написаны полностью, без сокращений, за исключением сокращенного названия ссуза (аббревиатуры), которое размещают в скобках после полного наименования. 1-я строка – полное наименование учреждения, где учится автор. В центре листа – название работы. В нижней трети листа справа указываются реквизиты автора ( фамилия, имя, отчество полностью, группа, образовательная программа). Внизу указывается город, год. Образец титульного листа представлен в приложении В.

2 – n слайды – разработанные комплексы упражнений по профилактике профессиональных заболеваний, выполненные задания по содержанию курса, рефераты, отчет по внеурочной деятельности: дипломы/грамоты по результатам соревнований, предметных декад, научно-практических конференций и пр.

Последний слайд – рефлексия (краткий вывод о том, что удалось достигнуть в процессе изучения дисциплины, самооценка качества полученных знаний по дисциплине).

Критерии оценки презентации и защиты портфолио представлены в нижеследующей таблице.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Оценка показателя** | | | |
| **5** | **4** | **3** | **2** |
| **Структура презентации** | | | | |
| **Структура презентации** | Есть первый и последний слайд, на них присутствуют название темы работы, фамилия, имя автора | Есть первый и последний слайд. Присутствует только тема работы | Есть только первый слайд. Тема сформулирована некорректно | Отсутствуют первый и последний слайд |
| **Оформление** | | | | |
| **Шрифт** | Легко читается. Шрифт – TNR. Размер единый. Контрастность с фоном. На слайде не больше 12 строк. | Легко читается. Шрифт – TNR. Размер не единый. Контрастность с фоном. На слайде не больше 12 строк. | Трудно читается тескт; размер шрифта е единый; на слайде больше 12 строк. | Шрифт не отредактирован, нет контраста с фоном. |
| **Наглядность** | Использование рисунков, диаграмм, схем, таблиц в соответствии с темой и содержанием работы. Есть анимация к наглядному материалу. | Использование рисунков, диаграмм, схем, таблиц в малом количестве. | Использование рисунков только для фона презентации. | Не используются средства наглядного представления информации |
| **Информативность** | | | | |
| **Информативность** | Краткая основная информация. Используются термины | Краткая основная информация. Количество терминов или мало, или их избыток. | Краткая информация (или ее избыток). Термины не используются. | Информация необработанна, представлена в большом объем (или в малом). Не используются термины |
| **Выступление докладчика** | | | | |
| **Выступление докладчика** | Владеет материалом, на презентацию лишь опирается. Уверенно отвечает на вопросы | Основную информацию читает с презентации. Уверенно отвечает на вопросы | Читает информацию с презентации, редко отрывается от ее текста. Неуверенно отвечает на вопросы | Не владеет материалом, материал полностью читает с презентации. Не может ответить на дополнительные вопросы по презентации |

## 3. 2 Показатели и критерии оценивания сформированности общих компетенций (ОК)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Коды и наименования проверяемых ОК** | **Показатели оценки результата** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** |
| ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество | * Не может организовать свою внеаудиторную учебную деятельность, испытывает трудности при самостоятельном выборе способов и методов решения поставленных учебных задач. Несвоевременно выполняет задания для самостоятельной работы (отклонения от нормы времени более недели) * Неверно выбирает метод для осуществления самоконтроля физического состояния при выполнении комплекса упражнений * Не проявляет способность устранять отклонения по результатам выполнения задания (работы). | * Работает самостоятельно, согласовывая собственный выбор способа и метода решения поставленных учебных задач с преподавателем * Выполняет задания для самостоятельной работы в срок либо с незначительными отклонениями от нормы времени (не более недели) * Верно выбирает метод для осуществления самоконтроля физического состояния при выполнении * Проявляет периодически способность устранять отклонения по результатам выполнения задания (работы). | * Полностью работает самостоятельно, правильно выбирает и оценивает методы и способы решения поставленных учебных задач * Своевременно выполняет задания для самостоятельной работы * Точно выбирает метод для осуществления самоконтроля физического состояния при выполнении комплекса упражнений. * Проявляет систематически способность устранять отклонения по результатам выполнения задания (работы). |
| ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность | * Не проявляет способность решать нестандартные ситуации в процессе обучения по дисциплине. * Не может правильно принять решения в ситуации несоответствия допустимых параметров пульсометрии по результатам самоконтроля. * Безответственно ведёт себя в различных ситуациях | * Проявляет периодически способность решать нестандартные ситуации в процессе обучения по дисциплине. * Правильно принимает решения в ситуации несоответствия допустимых параметров пульсометрии по результатам самоконтроля. * Несет частичную ответственность за все собственные решения | * Проявляет систематически способность решать нестандартные ситуации в процессе обучения по дисциплине. * Правильно принимает решения в ситуации несоответствия допустимых параметров пульсометрии по результатам самоконтроля. * Несет полную ответственность за все собственные решения |
| ОК 4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного роста | * Не может самостоятельно осуществлять эффективный поиск необходимой информации, в том числе, используя электронные источники,   для составления комплекса упражнений и подготовки сообщений, рефератов профессионально-прикладного характера | * Недостаточно эффективно (затрачивая больше, чем требуется, времени) , в основном самостоятельно осуществляет поиск необходимой информации . в том числе, используя электронные источники,   для составления комплекса упражнений и подготовки рефератов профессионально-прикладного характера. | * Эффективно ( по цели, с минимально затраченным временем), полностью самостоятельно осуществляет поиск необходимой информации . в том числе, используя электронные источники,   для составления комплекса упражнений и подготовки сообщений. рефератов профессионально-прикладного характера. |
| ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями | Не проявляет способность   * организовать эффективное взаимодействие с игроками команды, судейской коллегией при проведении спортивных игр; * выстраивать бесконфликтные отношения с обучающимися, преподавателями * аргументировать собственную позицию, убеждать, организовывать и поддерживать диалог. * учитывать мнение других для достижения совместного результата. | Проявляет периодически способность   * организовать эффективное взаимодействие с игроками команды, судейской коллегией при проведении спортивных игр; * выстраивать бесконфликтные отношения с обучающимися, преподавателями; * аргументировать собственную позицию, убеждать, организовывать и поддерживать диалог. * учитывать мнение других для достижения совместного результата. | Проявляет систематически способность   * организовать эффективное взаимодействие с игроками команды, судейской коллегией при проведении спортивных игр; * выстраивать бесконфликтные отношения с обучающимися, преподавателями; * аргументировать собственную позицию, убеждать, организовывать и поддерживать диалог. * учитывать мнение других для достижения совместного результата. |
| ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального роста и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации | * не проявляет способность осуществлять рефлексию профессионального и личностного развития; * с низким уровнем качества выполняет рефераты; * не готовит сообщения профессионально-прикладного характера; * не принимает   участие в научно-исследовательской работе. | * проявляет периодически способность осуществлять рефлексию профессионального и личностного развития; * качественно выполняет рефераты, готовит сообщения профессионально-прикладного характера; * не принимает   участие в научно-исследовательской работе. | * проявляет систематически способность осуществлять рефлексию профессионального и личностного развития; * качественно выполняет рефераты, готовит сообщения профессионально-прикладного характера; * принимает   участие в научно-исследовательской работе. |
| ОК 10 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей) | * Низкий уровень физической подготовленности. * Ведет нездоровый образ жизни | * Средний уровень физической подготовленности. * Ведет здоровый образ жизни, с незначительными отклонениями | * Высокий уровень физической подготовленности. * Ведет здоровый образ жизни. |

**ПРИЛОЖЕНИЕ А.**

**Билеты для проведения дифференцированного зачета**

**Приложение Б**

**государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Златоустовский индустриальный колледж им. П.П.Аносова»**

**(машиностроительная площадка)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено предметно-цикловой  комиссией «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.  Председатель | По дисциплине  «Физическая культура» | УТВЕРЖДАЮ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г. |
| **Вариант № 2**  Оцениваемые образовательные результаты:  Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры  выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ГОС  Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности  **Задание для зачета**  **Часть А**. Подготовьте устное сообщение по теме: Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке. Предъявите портфолио образовательных достижений по дисциплине.  **Часть Б***.* Выполните самостоятельно разработанный комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний. Осуществите самоконтроль физического состояния при выполнении комплекса упражнения. Выполните простейшие приемы самомассажа и релаксации.  **Часть В.** Выполните контрольно-нормативные задания для оценки уровня физической подготовленности.  **Инструкция** **для аттестуемых**  1. Внимательно прочитайте задание*.*  2. Задания выполняются в указанной последовательности.  3. Ответ на теоретический вопрос является обязательным (норма времени: 2-3 мин)  4.При выполнении задания части Б необходимо письменное оформление.  5. Вы можете воспользоваться необходимым спортивным оборудованием.  **Критерии оценивания образовательных достижений обучающихся:**  **«Отлично»**, если обучающийся | | |
| 1. Показывает глубокое и полное знание и понимание всего изученного материала. Последовательно, четко, связно, обоснованно излагает учебный материал. Умеет подтверждать ответ конкретными примерами. При ответе грамотно использует   физкультурные термины и понятия. Соблюдает норму времени на ответ. Культура речи соответствует нормам.   1. Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, эффективен и выполнен в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения. 2. Критерии для оценивания на «отлично» уровня физической подготовленности   **Челночный бег 4×10 м, с:** юноши 7,3 и выше (16 лет) 7,2 (17лет), девушки 8,4 и выше 8,4  **Прыжки в длину с места, см** юноши 230 и выше (16 лет) 240 (17 лет), девушки 210 и выше (16 лет) 210 (17 лет)  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 11 ивыше (16 лет) 12 (17 лет), девушки18 и выше (16 лет) 18 (17 лет)  **«Хорошо»,** если обучающийся  1.Показывает знания всего изученного материала. Дает полный и правильный ответ; допускает незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала (понятий, терминов, выводов, обобщений); подтверждает ответ конкретными примерами. Культура речи соответствует нормам.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, недостаточно эффективен и выполнен в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения.  3.Критерии для оценивания на «хорошо» уровня физической подготовленности  **Челночный бег 4×10 м, с:** 8,0–7,7 (16 лет) 7,9–7,5 (17 лет), девушки 9,3–8,7 9,3–8,7  **Прыжки в длину с места, см:** юноши 195-210 (16лет) 205-220 (17лет), девушки 170-190 (16 лет) 170-190 (17 лет)  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),**  **на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 11 ивыше (16 лет)12 (17 лет**),** 13–15 (16 лет) 13–15 (17 лет)  **«Удовлетворительно»**, если обучающийся  1.Умеет передать основное содержание по предложенной теме, но допускает неточности в выводах и понятиях; материал излагает непоследовательно. Культура речи в целом соответствует заявленным требованиям.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, малоэффективен и выполнен с незначительными отклонениями от алгоритма и правил выполнения.  3.Критерии для оценивания на «удовлетворительно» уровня физической подготовленности  **Челночный бег 4×10 м, с:** юноши 8,2 и ниже (16 лет) 8,1 (17 лет), девушки 9,7 и ниже 9,6 **Прыжки в длину с места, см:** юноши 180 и ниже (16 лет) 190 (17 лет), девушки 160 и ниже 160  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),**  **на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 4 и ниже (16 лет) 4 (17 лет), девушки 6 и ниже (16 лет) 6 (17 лет) | | |
| **«Неудовлетворительно»**, если обучающийся  1.Не раскрыл основное содержание предложенной темы.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан не в соответствии с будущей профессией  3.Критерии для оценивания на «неудовлетворительно» уровня физической подготовленности находятся в открытом доступе (на информационном стенде для студентов) | | |
| Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.Н.Собка | | |

**государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Златоустовский индустриальный колледж им. П.П.Аносова» (машиностроительная площадка)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено предметно-цикловой  комиссией «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.  Председатель | По дисциплине  «Физическая культура» | УТВЕРЖДАЮ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. |
| **Вариант № 3**  Оцениваемые образовательные результаты:  Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры  выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ГОС  Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;  **Задание для зачета**  **Часть А**. Подготовьте устное сообщение по теме:  Особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур (рассказать, как это делаете вы). Предъявите портфолио образовательных достижений по дисциплине.  **Часть Б***.* Выполните самостоятельно разработанный комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний. Осуществите самоконтроль физического состояния при выполнении комплекса упражнения. Выполните простейшие приемы самомассажа и релаксации.  **Часть В.** Выполните контрольно-нормативные задания для оценки уровня физической подготовленности.  **Инструкция** **для аттестуемых**  1. Внимательно прочитайте задание*.*  2. Задания выполняются в указанной последовательности.  3. Ответ на теоретический вопрос является обязательным (норма времени: 2-3 мин)  4.При выполнении задания части Б необходимо письменное оформление.  5. Вы можете воспользоваться необходимым спортивным оборудованием.  **Критерии оценивания образовательных достижений обучающихся:**  **«Отлично»**, если обучающийся | | |
| 1. Показывает глубокое и полное знание и понимание всего изученного материала. Последовательно, четко, связно, обоснованно излагает учебный материал. Умеет подтверждать ответ конкретными примерами. При ответе грамотно использует   физкультурные термины и понятия. Соблюдает норму времени на ответ. Культура речи соответствует нормам.   1. Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, эффективен и выполнен в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения. 2. Критерии для оценивания на «отлично» уровня физической подготовленности   **Челночный бег 4×10 м, с:** юноши 7,3 и выше (16 лет) 7,2 (17лет), девушки 8,4 и выше 8,4  **Прыжки в длину с места, см** юноши 230 и выше (16 лет) 240 (17 лет), девушки 210 и выше (16 лет) 210 (17 лет)  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 11 ивыше (16 лет) 12 (17 лет), девушки18 и выше (16 лет) 18 (17 лет)  **«Хорошо»,** если обучающийся  1.Показывает знания всего изученного материала. Дает полный и правильный ответ; допускает незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала (понятий, терминов, выводов, обобщений); подтверждает ответ конкретными примерами. Культура речи соответствует нормам.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, недостаточно эффективен и выполнен в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения.  3.Критерии для оценивания на «хорошо» уровня физической подготовленности  **Челночный бег 4×10 м, с:** 8,0–7,7 (16 лет) 7,9–7,5 (17 лет), девушки 9,3–8,7 9,3–8,7  **Прыжки в длину с места, см:** юноши 195-210 (16лет) 205-220 (17лет), девушки 170-190 (16 лет) 170-190 (17 лет)  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),**  **на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 11 ивыше (16 лет)12 (17 лет**),** 13–15 (16 лет) 13–15 (17 лет)  **«Удовлетворительно»**, если обучающийся  1.Умеет передать основное содержание по предложенной теме, но допускает неточности в выводах и понятиях; материал излагает непоследовательно. Культура речи в целом соответствует заявленным требованиям.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, малоэффективен и выполнен с незначительными отклонениями от алгоритма и правил выполнения.  3.Критерии для оценивания на «удовлетворительно» уровня физической подготовленности  **Челночный бег 4×10 м, с:** юноши 8,2 и ниже (16 лет) 8,1 (17 лет), девушки 9,7 и ниже 9,6 **Прыжки в длину с места, см:** юноши 180 и ниже (16 лет) 190 (17 лет), девушки 160 и ниже 160  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),**  **на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 4 и ниже (16 лет) 4 (17 лет), девушки 6 и ниже (16 лет) 6 (17 лет) | | |
| **«Неудовлетворительно»**, если обучающийся  1.Не раскрыл основное содержание предложенной темы.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан не в соответствии с будущей специальностью  3.Критерии для оценивания на «неудовлетворительно» уровня физической подготовленности находятся в открытом доступе (на информационном стенде для студентов) | | |
| Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Собка Е.Н./ | | |

**государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Златоустовский индустриальный колледж им. П.П.Аносова» (машиностроительная площадка)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено предметно-цикловой  комиссией «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.  Председатель | По дисциплине  «Физическая культура» | УТВЕРЖДАЮ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. |
| **Вариант № 4**  Оцениваемые образовательные результаты:  Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры  выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ГОС  Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности  **Задание для зачета**  **Часть А***.* Подготовьте устное сообщение по теме: Признаки утомления различной степени и способы борьбы с утомлением. Предъявите портфолио образовательных достижений по дисциплине.  **Часть Б***.* Выполните самостоятельно разработанный комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний. Осуществите самоконтроль физического состояния при выполнении комплекса упражнения. Выполните простейшие приемы самомассажа и релаксации.  **Часть В.** Выполните контрольно-нормативные задания для оценки уровня физической подготовленности.  **Инструкция** **для аттестуемых**  1. Внимательно прочитайте задание*.*  2. Задания выполняются в указанной последовательности.  3. Ответ на теоретический вопрос является обязательным (норма времени: 2-3 мин)  4.При выполнении задания части Б необходимо письменное оформление.  5. Вы можете воспользоваться необходимым спортивным оборудованием.  **Критерии оценивания образовательных достижений обучающихся:**  **«Отлично»**, если обучающийся | | |
| 1. Показывает глубокое и полное знание и понимание всего изученного материала. Последовательно, четко, связно, обоснованно излагает учебный материал. Умеет подтверждать ответ конкретными примерами. При ответе грамотно использует   физкультурные термины и понятия. Соблюдает норму времени на ответ. Культура речи соответствует нормам.   1. Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, эффективен и выполнен в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения. 2. Критерии для оценивания на «отлично» уровня физической подготовленности   **Челночный бег 4×10 м, с:** юноши 7,3 и выше (16 лет) 7,2 (17лет), девушки 8,4 и выше 8,4  **Прыжки в длину с места, см** юноши 230 и выше (16 лет) 240 (17 лет), девушки 210 и выше (16 лет) 210 (17 лет)  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 11 ивыше (16 лет) 12 (17 лет), девушки18 и выше (16 лет) 18 (17 лет)  **«Хорошо»,** если обучающийся  1.Показывает знания всего изученного материала. Дает полный и правильный ответ; допускает незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала (понятий, терминов, выводов, обобщений); подтверждает ответ конкретными примерами. Культура речи соответствует нормам.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, недостаточно эффективен и выполнен в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения.  3.Критерии для оценивания на «хорошо» уровня физической подготовленности  **Челночный бег 4×10 м, с:** 8,0–7,7 (16 лет) 7,9–7,5 (17 лет), девушки 9,3–8,7 9,3–8,7  **Прыжки в длину с места, см:** юноши 195-210 (16лет) 205-220 (17лет), девушки 170-190 (16 лет) 170-190 (17 лет)  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),**  **на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 11 ивыше (16 лет)12 (17 лет**),** 13–15 (16 лет) 13–15 (17 лет)  **«Удовлетворительно»**, если обучающийся  1.Умеет передать основное содержание по предложенной теме, но допускает неточности в выводах и понятиях; материал излагает непоследовательно. Культура речи в целом соответствует заявленным требованиям.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, малоэффективен и выполнен с незначительными отклонениями от алгоритма и правил выполнения.  3.Критерии для оценивания на «удовлетворительно» уровня физической подготовленности  **Челночный бег 4×10 м, с:** юноши 8,2 и ниже (16 лет) 8,1 (17 лет), девушки 9,7 и ниже 9,6 **Прыжки в длину с места, см:** юноши 180 и ниже (16 лет) 190 (17 лет), девушки 160 и ниже 160  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),**  **на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 4 и ниже (16 лет) 4 (17 лет), девушки 6 и ниже (16 лет) 6 (17 лет) | | |
| **«Неудовлетворительно»**, если обучающийся  1.Не раскрыл основное содержание предложенной темы.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан не в соответствии с будущей специальностью  3.Критерии для оценивания на «неудовлетворительно» уровня физической подготовленности находятся в открытом доступе (на информационном стенде для студентов) | | |
| Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Собка Е.Н./ | | |

**государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Златоустовский индустриальный колледж им. П.П.Аносова»**

**(машиностроительная площадка)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено предметно-цикловой  комиссией «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.  Председатель | По дисциплине  «Физическая культура» | УТВЕРЖДАЮ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. |
| **Вариант № 5**  Оцениваемые образовательные результаты:  Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры  выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ГОС  Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;  **Задание для зачета**  **Часть А***.* Подготовьте устное сообщение по теме:  Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите подробнее об одном из них и продемонстрируйте его выполнение (ортостатическая или функциональная проба, антропометрические измерения). Предъявите портфолио образовательных достижений по дисциплине.  **Часть Б***.* Выполните самостоятельно разработанный комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний. Осуществите самоконтроль физического состояния при выполнении комплекса упражнения. Выполните простейшие приемы самомассажа и релаксации.  **Часть В.** Выполните контрольно-нормативные задания для оценки уровня физической подготовленности.  **Инструкция** **для аттестуемых**  1. Внимательно прочитайте задание*.*  2. Задания выполняются в указанной последовательности.  3. Ответ на теоретический вопрос является обязательным (норма времени: 2-3 мин)  4.При выполнении задания части Б необходимо письменное оформление.  5. Вы можете воспользоваться необходимым спортивным оборудованием.  **Критерии оценивания образовательных достижений обучающихся:**  **«Отлично»**, если обучающийся | | |
| 1. Показывает глубокое и полное знание и понимание всего изученного материала. Последовательно, четко, связно, обоснованно излагает учебный материал. Умеет подтверждать ответ конкретными примерами. При ответе грамотно использует   физкультурные термины и понятия. Соблюдает норму времени на ответ. Культура речи соответствует нормам.   1. Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, эффективен и выполнен в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения. 2. Критерии для оценивания на «отлично» уровня физической подготовленности   **Челночный бег 4×10 м, с:** юноши 7,3 и выше (16 лет) 7,2 (17лет), девушки 8,4 и выше 8,4  **Прыжки в длину с места, см** юноши 230 и выше (16 лет) 240 (17 лет), девушки 210 и выше (16 лет) 210 (17 лет)  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 11 ивыше (16 лет) 12 (17 лет), девушки18 и выше (16 лет) 18 (17 лет)  **«Хорошо»,** если обучающийся  1.Показывает знания всего изученного материала. Дает полный и правильный ответ; допускает незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала (понятий, терминов, выводов, обобщений); подтверждает ответ конкретными примерами. Культура речи соответствует нормам.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, недостаточно эффективен и выполнен в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения.  3.Критерии для оценивания на «хорошо» уровня физической подготовленности  **Челночный бег 4×10 м, с:** 8,0–7,7 (16 лет) 7,9–7,5 (17 лет), девушки 9,3–8,7 9,3–8,7  **Прыжки в длину с места, см:** юноши 195-210 (16лет) 205-220 (17лет), девушки 170-190 (16 лет) 170-190 (17 лет)  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),**  **на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 11 ивыше (16 лет)12 (17 лет**),** 13–15 (16 лет) 13–15 (17 лет)  **«Удовлетворительно»**, если обучающийся  1.Умеет передать основное содержание по предложенной теме, но допускает неточности в выводах и понятиях; материал излагает непоследовательно. Культура речи в целом соответствует заявленным требованиям.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, малоэффективен и выполнен с незначительными отклонениями от алгоритма и правил выполнения.  3.Критерии для оценивания на «удовлетворительно» уровня физической подготовленности находятся в открытом доступе (на информационном стенде для студентов) | | |
| **«Неудовлетворительно»**, если обучающийся  1.Не раскрыл основное содержание предложенной темы.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан не в соответствии с будущей профессией  3.Критерии для оценивания на «неудовлетворительно» уровня физической подготовленности  **Челночный бег 4×10 м, с:** юноши 8,2 и ниже (16 лет) 8,1 (17 лет), девушки 9,7 и ниже 9,6 **Прыжки в длину с места, см:** юноши 180 и ниже (16 лет) 190 (17 лет), девушки 160 и ниже 160  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),**  **на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 4 и ниже (16 лет) 4 (17 лет), девушки 6 и ниже (16 лет) 6 (17 лет) | | |
| Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Собка Е.Н./ | | |

**государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Златоустовский индустриальный колледж им. П.П.Аносова»**

**(машиностроительная площадка)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено предметно-цикловой  комиссией «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.  Председатель | По дисциплине  «Физическая культура» | УТВЕРЖДАЮ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. |
| **Вариант № 6**  Оцениваемые образовательные результаты:  Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры  выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ГОС  Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;  **Задание для зачета**  **Часть А***.* Подготовьте устное сообщение по теме: Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? (Подробно рассказать о порядке организации, проведения, правилах одной или двух подвижных игр.) Основные правила его развития в процессе самостоятельных занятий физической культурой.  Предъявите портфолио образовательных достижений по дисциплине.  **Часть Б***.* Выполните самостоятельно разработанный комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний. Осуществите самоконтроль физического состояния при выполнении комплекса упражнения. Выполните простейшие приемы самомассажа и релаксации.  **Часть В.** Выполните контрольно-нормативные задания для оценки уровня физической подготовленности.  **Инструкция** **для аттестуемых**  1. Внимательно прочитайте задание*.*  2. Задания выполняются в указанной последовательности.  3. Ответ на теоретический вопрос является обязательным (норма времени: 2-3 мин)  4.При выполнении задания части Б необходимо письменное оформление.  5. Вы можете воспользоваться необходимым спортивным оборудованием.  **Критерии оценивания образовательных достижений обучающихся:**  **«Отлично»**, если обучающийся | | |
| 1. Показывает глубокое и полное знание и понимание всего изученного материала. Последовательно, четко, связно, обоснованно излагает учебный материал. Умеет подтверждать ответ конкретными примерами. При ответе грамотно использует   физкультурные термины и понятия. Соблюдает норму времени на ответ. Культура речи соответствует нормам.   1. Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, эффективен и выполнен в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения. 2. Критерии для оценивания на «отлично» уровня физической подготовленности   **Челночный бег 4×10 м, с:** юноши 7,3 и выше (16 лет) 7,2 (17лет), девушки 8,4 и выше 8,4  **Прыжки в длину с места, см** юноши 230 и выше (16 лет) 240 (17 лет), девушки 210 и выше (16 лет) 210 (17 лет)  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 11 ивыше (16 лет) 12 (17 лет), девушки18 и выше (16 лет) 18 (17 лет)  **«Хорошо»,** если обучающийся  1.Показывает знания всего изученного материала. Дает полный и правильный ответ; допускает незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала (понятий, терминов, выводов, обобщений); подтверждает ответ конкретными примерами. Культура речи соответствует нормам.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, недостаточно эффективен и выполнен в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения.  3.Критерии для оценивания на «хорошо» уровня физической подготовленности  **Челночный бег 4×10 м, с:** 8,0–7,7 (16 лет) 7,9–7,5 (17 лет), девушки 9,3–8,7 9,3–8,7  **Прыжки в длину с места, см:** юноши 195-210 (16лет) 205-220 (17лет), девушки 170-190 (16 лет) 170-190 (17 лет)  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),**  **на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 11 ивыше (16 лет)12 (17 лет**),** 13–15 (16 лет) 13–15 (17 лет)  **«Удовлетворительно»**, если обучающийся  1.Умеет передать основное содержание по предложенной теме, но допускает неточности в выводах и понятиях; материал излагает непоследовательно. Культура речи в целом соответствует заявленным требованиям.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, малоэффективен и выполнен с незначительными отклонениями от алгоритма и правил выполнения.  3.Критерии для оценивания на «удовлетворительно» уровня физической подготовленности  **Челночный бег 4×10 м, с:** юноши 8,2 и ниже (16 лет) 8,1 (17 лет), девушки 9,7 и ниже 9,6 **Прыжки в длину с места, см:** юноши 180 и ниже (16 лет) 190 (17 лет), девушки 160 и ниже 160  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),**  **на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 4 и ниже (16 лет) 4 (17 лет), девушки 6 и ниже (16 лет) 6 (17 лет) | | |
| **«Неудовлетворительно»**, если обучающийся  1.Не раскрыл основное содержание предложенной темы.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан не в соответствии с будущей профессией  3.Критерии для оценивания на «неудовлетворительно» уровня физической подготовленности находятся в открытом доступе (на информационном стенде для студентов) | | |
| Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Собка Е.Н./ | | |

**государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Златоустовский индустриальный колледж им. П.П.Аносова**

**(машиностроительная площадка)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено предметно-цикловой  комиссией «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.  Председатель | По дисциплине  «Физическая культура» | УТВЕРЖДАЮ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. |
| **Вариант № 7**  Оцениваемые образовательные результаты:  Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры  выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ГОС  Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;  **Задание для зачета**  **Часть А***.* Подготовьте устное сообщение по теме: Поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры. Предъявите портфолио образовательных достижений по дисциплине.  **Часть Б***.* Выполните самостоятельно разработанный комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний. Осуществите самоконтроль физического состояния при выполнении комплекса упражнения. Выполните простейшие приемы самомассажа и релаксации.  **Часть В.** Выполните контрольно-нормативные задания для оценки уровня физической подготовленности.  **Инструкция** **для аттестуемых**  1. Внимательно прочитайте задание*.*  2. Задания выполняются в указанной последовательности.  3. Ответ на теоретический вопрос является обязательным (норма времени: 2-3 мин)  4.При выполнении задания части Б необходимо письменное оформление.  5. Вы можете воспользоваться необходимым спортивным оборудованием.  **Критерии оценивания образовательных достижений обучающихся:**  **«Отлично»**, если обучающийся | | |
| 1. Показывает глубокое и полное знание и понимание всего изученного материала. Последовательно, четко, связно, обоснованно излагает учебный материал. Умеет подтверждать ответ конкретными примерами. При ответе грамотно использует   физкультурные термины и понятия. Соблюдает норму времени на ответ. Культура речи соответствует нормам.   1. Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, эффективен и выполнен в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения. 2. Критерии для оценивания на «отлично» уровня физической подготовленности   **Челночный бег 4×10 м, с:** юноши 7,3 и выше (16 лет) 7,2 (17лет), девушки 8,4 и выше 8,4  **Прыжки в длину с места, см** юноши 230 и выше (16 лет) 240 (17 лет), девушки 210 и выше (16 лет) 210 (17 лет)  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 11 и выше (16 лет) 12 (17 лет), девушки18 и выше (16 лет) 18 (17 лет)  **«Хорошо»,** если обучающийся  1.Показывает знания всего изученного материала. Дает полный и правильный ответ; допускает незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала (понятий, терминов, выводов, обобщений); подтверждает ответ конкретными примерами. Культура речи соответствует нормам.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, недостаточно эффективен и выполнен в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения.  3.Критерии для оценивания на «хорошо» уровня физической подготовленности  **Челночный бег 4×10 м, с:** 8,0–7,7 (16 лет) 7,9–7,5 (17 лет), девушки 9,3–8,7 9,3–8,7  **Прыжки в длину с места, см:** юноши 195-210 (16лет) 205-220 (17лет), девушки 170-190 (16 лет) 170-190 (17 лет)  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),**  **на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 11 и выше (16 лет)12 (17 лет**),** 13–15 (16 лет) 13–15 (17 лет)  **«Удовлетворительно»**, если обучающийся  1.Умеет передать основное содержание по предложенной теме, но допускает неточности в выводах и понятиях; материал излагает непоследовательно. Культура речи в целом соответствует заявленным требованиям.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, малоэффективен и выполнен с незначительными отклонениями от алгоритма и правил выполнения.  3.Критерии для оценивания на «удовлетворительно» уровня физической подготовленности  **Челночный бег 4×10 м, с:** юноши 8,2 и ниже (16 лет) 8,1 (17 лет), девушки 9,7 и ниже 9,6 **Прыжки в длину с места, см:** юноши 180 и ниже (16 лет) 190 (17 лет), девушки 160 и ниже 160  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),**  **на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 4 и ниже (16 лет) 4 (17 лет), девушки 6 и ниже (16 лет) 6 (17 лет) | | |
| **«Неудовлетворительно»**, если обучающийся  1.Не раскрыл основное содержание предложенной темы.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан не в соответствии с будущей профессией  3.Критерии для оценивания на «неудовлетворительно» уровня физической подготовленности находятся в открытом доступе (на информационном стенде для студентов) | | |
| Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Собка Е.Н./ | | |

**государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Златоустовский индустриальный колледж им. П.П.Аносова»**

**(машиностроительная площадка)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено предметно-цикловой  комиссией «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.  Председатель | По дисциплине  «Физическая культура» | УТВЕРЖДАЮ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. |
| **Вариант № 8**  Оцениваемые образовательные результаты:  Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры  выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ГОС  Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;  **Задание для зачета**  **Часть А***.* Подготовьте устное сообщение по теме: Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения. Предъявите портфолио образовательных достижений по дисциплине.  **Часть Б***.* Выполните самостоятельно разработанный комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний. Осуществите самоконтроль физического состояния при выполнении комплекса упражнения. Выполните простейшие приемы самомассажа и релаксации.  **Часть В.** Выполните контрольно-нормативные задания для оценки уровня физической подготовленности.  **Инструкция** **для аттестуемых**  1. Внимательно прочитайте задание*.*  2. Задания выполняются в указанной последовательности.  3. Ответ на теоретический вопрос является обязательным (норма времени: 2-3 мин)  4.При выполнении задания части Б необходимо письменное оформление.  5. Вы можете воспользоваться необходимым спортивным оборудованием.  **Критерии оценивания образовательных достижений обучающихся:**  **«Отлично»**, если обучающийся | | |
| 1. Показывает глубокое и полное знание и понимание всего изученного материала. Последовательно, четко, связно, обоснованно излагает учебный материал. Умеет подтверждать ответ конкретными примерами. При ответе грамотно использует   физкультурные термины и понятия. Соблюдает норму времени на ответ. Культура речи соответствует нормам.   1. Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, эффективен и выполнен в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения. 2. Критерии для оценивания на «отлично» уровня физической подготовленности находятся в открытом доступе (на информационном стенде для студентов)   **«Хорошо»,** если обучающийся  1.Показывает знания всего изученного материала. Дает полный и правильный ответ; допускает незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала (понятий, терминов, выводов, обобщений); подтверждает ответ конкретными примерами. Культура речи соответствует нормам.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, недостаточно эффективен и выполнен в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения.  3.Критерии для оценивания на «хорошо» уровня физической подготовленности  **Челночный бег 4×10 м, с:** 8,0–7,7 (16 лет) 7,9–7,5 (17 лет), девушки 9,3–8,7 9,3–8,7  **Прыжки в длину с места, см:** юноши 195-210 (16лет) 205-220 (17лет), девушки 170-190 (16 лет) 170-190 (17 лет)  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),**  **на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 11 ивыше (16 лет)12 (17 лет**),** 13–15 (16 лет) 13–15 (17 лет)  **«Удовлетворительно»**, если обучающийся  1.Умеет передать основное содержание по предложенной теме, но допускает неточности в выводах и понятиях; материал излагает непоследовательно. Культура речи в целом соответствует заявленным требованиям.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, малоэффективен и выполнен с незначительными отклонениями от алгоритма и правил выполнения.  3.Критерии для оценивания на «удовлетворительно» уровня физической подготовленности  **Челночный бег 4×10 м, с:** юноши 8,2 и ниже (16 лет) 8,1 (17 лет), девушки 9,7 и ниже 9,6 **Прыжки в длину с места, см:** юноши 180 и ниже (16 лет) 190 (17 лет), девушки 160 и ниже 160  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),**  **на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 4 и ниже (16 лет) 4 (17 лет), девушки 6 и ниже (16 лет) 6 (17 лет) | | |
| **«Неудовлетворительно»**, если обучающийся  1.Не раскрыл основное содержание предложенной темы.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан не в соответствии с будущей профессией  3.Критерии для оценивания на «неудовлетворительно» уровня физической подготовленности находятся в открытом доступе (на информационном стенде для студентов) | | |
| Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Собка Е.Н./ | | |

**государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Златоустовский индустриальный колледж им. П.П.Аносова»**

**(машиностроительная площадка)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено предметно-цикловой  комиссией «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.  Председатель | По дисциплине  «Физическая культура» | УТВЕРЖДАЮ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. |
| **Вариант № 9**  Оцениваемые образовательные результаты:  Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры  выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ГОС  Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;  **Задание для зачета**  **Часть А***.* Подготовьте устное сообщение по теме: Результат и способ влияния занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение). Предъявите портфолио образовательных достижений по дисциплине.  **Часть Б***.* Выполните самостоятельно разработанный комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний. Осуществите самоконтроль физического состояния при выполнении комплекса упражнения. Выполните простейшие приемы самомассажа и релаксации.  **Часть В.** Выполните контрольно-нормативные задания для оценки уровня физической подготовленности.  **Инструкция** **для аттестуемых**  1. Внимательно прочитайте задание*.*  2. Задания выполняются в указанной последовательности.  3. Ответ на теоретический вопрос является обязательным (норма времени: 2-3 мин)  4.При выполнении задания части Б необходимо письменное оформление.  5. Вы можете воспользоваться необходимым спортивным оборудованием.  **Критерии оценивания образовательных достижений обучающихся:**  **«Отлично»**, если обучающийся | | |
| 1. Показывает глубокое и полное знание и понимание всего изученного материала. Последовательно, четко, связно, обоснованно излагает учебный материал. Умеет подтверждать ответ конкретными примерами. При ответе грамотно использует   физкультурные термины и понятия. Соблюдает норму времени на ответ. Культура речи соответствует нормам.   1. Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, эффективен и выполнен в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения. 2. Критерии для оценивания на «отлично» уровня физической подготовленности   **Челночный бег 4×10 м, с:** юноши 7,3 и выше (16 лет) 7,2 (17лет), девушки 8,4 и выше 8,4  **Прыжки в длину с места, см** юноши 230 и выше (16 лет) 240 (17 лет), девушки 210 и выше (16 лет) 210 (17 лет)  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 11 и выше (16 лет) 12 (17 лет), девушки18 и выше (16 лет) 18 (17 лет)  **«Хорошо»,** если обучающийся  1.Показывает знания всего изученного материала. Дает полный и правильный ответ; допускает незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала (понятий, терминов, выводов, обобщений); подтверждает ответ конкретными примерами. Культура речи соответствует нормам.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, недостаточно эффективен и выполнен в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения.  3.Критерии для оценивания на «хорошо» уровня физической подготовленности  **Челночный бег 4×10 м, с:** 8,0–7,7 (16 лет) 7,9–7,5 (17 лет), девушки 9,3–8,7 9,3–8,7  **Прыжки в длину с места, см:** юноши 195-210 (16лет) 205-220 (17лет), девушки 170-190 (16 лет) 170-190 (17 лет)  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),**  **на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 11 ивыше (16 лет)12 (17 лет**),** 13–15 (16 лет) 13–15 (17 лет)  **«Удовлетворительно»**, если обучающийся  1.Умеет передать основное содержание по предложенной теме, но допускает неточности в выводах и понятиях; материал излагает непоследовательно. Культура речи в целом соответствует заявленным требованиям.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, малоэффективен и выполнен с незначительными отклонениями от алгоритма и правил выполнения.  3.Критерии для оценивания на «удовлетворительно» уровня физической подготовленности  **Челночный бег 4×10 м, с:** юноши 8,2 и ниже (16 лет) 8,1 (17 лет), девушки 9,7 и ниже 9,6 **Прыжки в длину с места, см:** юноши 180 и ниже (16 лет) 190 (17 лет), девушки 160 и ниже 160  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),**  **на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 4 и ниже (16 лет) 4 (17 лет), девушки 6 и ниже (16 лет) 6 (17 лет) | | |
| **«Неудовлетворительно»**, если обучающийся  1.Не раскрыл основное содержание предложенной темы.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан не в соответствии с будущей профессией  3.Критерии для оценивания на «неудовлетворительно» уровня физической подготовленности находятся в открытом доступе (на информационном стенде для студентов) | | |
| Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Собка Е.Н./ | | |

**государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Златоустовский индустриальный колледж им. П.П.Аносова»**

**(машиностроительная площадка)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено предметно-цикловой  комиссией «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.  Председатель | По дисциплине  «Физическая культура» | УТВЕРЖДАЮ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. |
| **Вариант № 10**  Оцениваемые образовательные результаты:  Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры  выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ГОС  Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;  **Задание для зачета**  **Часть А***.* Подготовьте устное сообщение по теме: Основные формы занятий физической культурой. Более подробно рассказать об одной из форм занятий (на собственном примере). Предъявите портфолио образовательных достижений по дисциплине.  **Часть Б***.* Выполните самостоятельно разработанный комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний. Осуществите самоконтроль физического состояния при выполнении комплекса упражнения. Выполните простейшие приемы самомассажа и релаксации.  **Часть В.** Выполните контрольно-нормативные задания для оценки уровня физической подготовленности.  **Инструкция** **для аттестуемых**  1. Внимательно прочитайте задание*.*  2. Задания выполняются в указанной последовательности.  3. Ответ на теоретический вопрос является обязательным (норма времени: 2-3 мин)  4.При выполнении задания части Б необходимо письменное оформление.  5. Вы можете воспользоваться необходимым спортивным оборудованием.  **Критерии оценивания образовательных достижений обучающихся:**  **«Отлично»**, если обучающийся | | |
| 1. Показывает глубокое и полное знание и понимание всего изученного материала. Последовательно, четко, связно, обоснованно излагает учебный материал. Умеет подтверждать ответ конкретными примерами. При ответе грамотно использует   физкультурные термины и понятия. Соблюдает норму времени на ответ. Культура речи соответствует нормам.   1. Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, эффективен и выполнен в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения. 2. Критерии для оценивания на «отлично» уровня физической подготовленности   **Челночный бег 4×10 м, с:** юноши 7,3 и выше (16 лет) 7,2 (17лет), девушки 8,4 и выше 8,4  **Прыжки в длину с места, см** юноши 230 и выше (16 лет) 240 (17 лет), девушки 210 и выше (16 лет) 210 (17 лет)  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 11 и выше (16 лет) 12 (17 лет), девушки18 и выше (16 лет) 18 (17 лет)  **«Хорошо»,** если обучающийся  1.Показывает знания всего изученного материала. Дает полный и правильный ответ; допускает незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала (понятий, терминов, выводов, обобщений); подтверждает ответ конкретными примерами. Культура речи соответствует нормам.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, недостаточно эффективен и выполнен в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения.  3.Критерии для оценивания на «хорошо» уровня физической подготовленности  **Челночный бег 4×10 м, с:** 8,0–7,7 (16 лет) 7,9–7,5 (17 лет), девушки 9,3–8,7 9,3– 8,7  **Прыжки в длину с места, см:** юноши 195-210 (16лет) 205-220 (17лет), девушки 170-190 (16 лет) 170-190 (17 лет)  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),**  **на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 11 и выше (16 лет)12 (17 лет**),** 13–15 (16 лет) 13–15 (17 лет)  **«Удовлетворительно»**, если обучающийся  1.Умеет передать основное содержание по предложенной теме, но допускает неточности в выводах и понятиях; материал излагает непоследовательно. Культура речи в целом соответствует заявленным требованиям.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, малоэффективен и выполнен с незначительными отклонениями от алгоритма и правил выполнения.  3.Критерии для оценивания на «удовлетворительно» уровня физической подготовленности  **Челночный бег 4×10 м, с:** юноши 8,2 и ниже (16 лет) 8,1 (17 лет), девушки 9,7 и ниже 9,6 **Прыжки в длину с места, см:** юноши 180 и ниже (16 лет) 190 (17 лет), девушки 160 и ниже 160  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),**  **на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 4 и ниже (16 лет) 4 (17 лет), девушки 6 и ниже (16 лет) 6 (17 лет) | | |
| **«Неудовлетворительно»**, если обучающийся  1.Не раскрыл основное содержание предложенной темы.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан не в соответствии с будущей профессией  3.Критерии для оценивания на «неудовлетворительно» уровня физической подготовленности находятся в открытом доступе (на информационном стенде для студентов) | | |
| Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Собка Е.Н./ | | |

**государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Златоустовский индустриальный колледж им. П.П.Аносова»**

**(машиностроительная площадка)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено предметно-цикловой  комиссией «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.  Председатель | По дисциплине  «Физическая культура» | УТВЕРЖДАЮ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. |
| **Вариант № 11**  Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры  выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ГОС  Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;  **Задание для зачета**  **Часть А***.* Подготовьте устное сообщение по теме: Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения. Предъявите портфолио образовательных достижений по дисциплине.  **Часть Б***.* Выполните самостоятельно разработанный комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний. Осуществите самоконтроль физического состояния при выполнении комплекса упражнения. Выполните простейшие приемы самомассажа и релаксации.  **Часть В.** Выполните контрольно-нормативные задания для оценки уровня физической подготовленности.  **Инструкция** **для аттестуемых**  1. Внимательно прочитайте задание*.*  2. Задания выполняются в указанной последовательности.  3. Ответ на теоретический вопрос является обязательным (норма времени: 2-3 мин)  4.При выполнении задания части Б необходимо письменное оформление.  5. Вы можете воспользоваться необходимым спортивным оборудованием.  **Критерии оценивания образовательных достижений обучающихся:**  **«Отлично»**, если обучающийся | | |
| 1. Показывает глубокое и полное знание и понимание всего изученного материала. Последовательно, четко, связно, обоснованно излагает учебный материал. Умеет подтверждать ответ конкретными примерами. При ответе грамотно использует   физкультурные термины и понятия. Соблюдает норму времени на ответ. Культура речи соответствует нормам.   1. Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, эффективен и выполнен в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения. 2. Критерии для оценивания на «отлично» уровня физической подготовленности   **Челночный бег 4×10 м, с:** юноши 7,3 и выше (16 лет) 7,2 (17лет), девушки 8,4 и выше 8,4  **Прыжки в длину с места, см** юноши 230 и выше (16 лет) 240 (17 лет), девушки 210 и выше (16 лет) 210 (17 лет)  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 11 и выше (16 лет) 12 (17 лет), девушки18 и выше (16 лет) 18 (17 лет)  **«Хорошо»,** если обучающийся  1.Показывает знания всего изученного материала. Дает полный и правильный ответ; допускает незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала (понятий, терминов, выводов, обобщений); подтверждает ответ конкретными примерами. Культура речи соответствует нормам.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, недостаточно эффективен и выполнен в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения.  3.Критерии для оценивания на «хорошо» уровня физической подготовленности  **Челночный бег 4×10 м, с:** 8,0–7,7 (16 лет) 7,9–7,5 (17 лет), девушки 9,3–8,7 9,3– 8,7  **Прыжки в длину с места, см:** юноши 195-210 (16лет) 205-220 (17лет), девушки 170-190 (16 лет) 170-190 (17 лет)  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),**  **на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 11 и выше (16 лет)12 (17 лет**),** 13–15 (16 лет) 13–15 (17 лет)  **«Удовлетворительно»**, если обучающийся  1.Умеет передать основное содержание по предложенной теме, но допускает неточности в выводах и понятиях; материал излагает непоследовательно. Культура речи в целом соответствует заявленным требованиям.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, малоэффективен и выполнен с незначительными отклонениями от алгоритма и правил выполнения.  3.Критерии для оценивания на «удовлетворительно» уровня физической подготовленности  **Челночный бег 4×10 м, с:** юноши 8,2 и ниже (16 лет) 8,1 (17 лет), девушки 9,7 и ниже 9,6 **Прыжки в длину с места, см:** юноши 180 и ниже (16 лет) 190 (17 лет), девушки 160 и ниже 160  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),**  **на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 4 и ниже (16 лет) 4 (17 лет), девушки 6 и ниже (16 лет) 6 (17 лет) | | |
| **«Неудовлетворительно»**, если обучающийся  1.Не раскрыл основное содержание предложенной темы.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан не в соответствии с будущей профессией  3.Критерии для оценивания на «неудовлетворительно» уровня физической подготовленности находятся в открытом доступе (на информационном стенде для студентов) | | |
| Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Собка Е.Н./ | | |

**государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Златоустовский индустриальный колледж им. П.П.Аносова»**

**(машиностроительная площадка)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено предметно-цикловой  комиссией «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.  Председатель | По дисциплине  «Физическая культура» | УТВЕРЖДАЮ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г. |
| **Вариант № 12**  Оцениваемые образовательные результаты:  Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры  выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ГОС  Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;  **Задание для зачета**  **Часть А***.* Подготовьте устное сообщение по теме: Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения) и какие формы индивидуального контроля вы используете, каким образом анализируете полученные данные (собеседование)? Предъявите портфолио образовательных достижений по дисциплине.  **Часть Б***.* Выполните самостоятельно разработанный комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний. Осуществите самоконтроль физического состояния при выполнении комплекса упражнения. Выполните простейшие приемы самомассажа и релаксации.  **Часть В.** Выполните контрольно-нормативные задания для оценки уровня физической подготовленности.  **Инструкция** **для аттестуемых**  1. Внимательно прочитайте задание*.*  2. Задания выполняются в указанной последовательности.  3. Ответ на теоретический вопрос является обязательным (норма времени: 2-3 мин)  4.При выполнении задания части Б необходимо письменное оформление.  5. Вы можете воспользоваться необходимым спортивным оборудованием.  **Критерии оценивания образовательных достижений обучающихся:**  **«Отлично»**, если обучающийся | | |
| 1. Показывает глубокое и полное знание и понимание всего изученного материала. Последовательно, четко, связно, обоснованно излагает учебный материал. Умеет подтверждать ответ конкретными примерами. При ответе грамотно использует физкультурные термины и понятия. Соблюдает норму времени на ответ. Культура речи соответствует нормам. 2. Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, эффективен и выполнен в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения. 3. Критерии для оценивания на «отлично» уровня физической подготовленности   **Челночный бег 4×10 м, с:** юноши 7,3 и выше (16 лет) 7,2 (17лет), девушки 8,4 и выше 8,4  **Прыжки в длину с места, см** юноши 230 и выше (16 лет) 240 (17 лет), девушки 210 и выше (16 лет) 210 (17 лет)  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 11 и выше (16 лет) 12 (17 лет), девушки18 и выше (16 лет) 18 (17 лет)  **«Хорошо»,** если обучающийся  1.Показывает знания всего изученного материала. Дает полный и правильный ответ; допускает незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала (понятий, терминов, выводов, обобщений); подтверждает ответ конкретными примерами. Культура речи соответствует нормам.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, недостаточно эффективен и выполнен в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения.  3.Критерии для оценивания на «хорошо» уровня физической подготовленности  **Челночный бег 4×10 м, с:** 8,0–7,7 (16 лет) 7,9–7,5 (17 лет), девушки 9,3–8,7 9,3– 8,7  **Прыжки в длину с места, см:** юноши 195-210 (16лет) 205-220 (17лет), девушки 170-190 (16 лет) 170-190 (17 лет)  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),**  **на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 11 и выше (16 лет)12 (17 лет**),** 13–15 (16 лет) 13–15 (17 лет)  **«Удовлетворительно»**, если обучающийся  1.Умеет передать основное содержание по предложенной теме, но допускает неточности в выводах и понятиях; материал излагает непоследовательно. Культура речи в целом соответствует заявленным требованиям.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, малоэффективен и выполнен с незначительными отклонениями от алгоритма и правил выполнения.  3.Критерии для оценивания на «удовлетворительно» уровня физической подготовленности  **Челночный бег 4×10 м, с:** юноши 8,2 и ниже (16 лет) 8,1 (17 лет), девушки 9,7 и ниже 9,6 **Прыжки в длину с места, см:** юноши 180 и ниже (16 лет) 190 (17 лет), девушки 160 и ниже 160  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),**  **на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 4 и ниже (16 лет) 4 (17 лет), девушки 6 и ниже (16 лет) 6 (17 лет) | | |
| **«Неудовлетворительно»**, если обучающийся  1.Не раскрыл основное содержание предложенной темы.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан не в соответствии с будущей профессией  3.Критерии для оценивания на «неудовлетворительно» уровня физической подготовленности находятся в открытом доступе (на информационном стенде для студентов) | | |
| Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Собка Е.Н./ | | |

**государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Златоустовский индустриальный колледж им. П.П.Аносова»**

**(машиностроительная площадка)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено предметно-цикловой  комиссией «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.  Председатель | По дисциплине  «Физическая культура» | УТВЕРЖДАЮ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г. |
| **Вариант № 13**  Оцениваемые образовательные результаты:  Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;  выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ГОС  Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;  **Задание для зачета**  **Часть А***.* Подготовьте устное сообщение по теме:  Понятие «физическая нагрузка». Основные способы ее регулирования во время самостоятельных занятий физической культурой.   Предъявите портфолио образовательных достижений по дисциплине.  **Часть Б***.* Выполните самостоятельно разработанный комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний. Осуществите самоконтроль физического состояния при выполнении комплекса упражнения. Выполните простейшие приемы самомассажа и релаксации.  **Часть В.** Выполните контрольно-нормативные задания для оценки уровня физической подготовленности.  **Инструкция** **для аттестуемых**  1. Внимательно прочитайте задание*.*  2. Задания выполняются в указанной последовательности.  3. Ответ на теоретический вопрос является обязательным (норма времени: 2-3 мин)  4.При выполнении задания части Б необходимо письменное оформление.  5. Вы можете воспользоваться необходимым спортивным оборудованием.  **Критерии оценивания образовательных достижений обучающихся:**  **«Отлично»**, если обучающийся | | |
| 1. Показывает глубокое и полное знание и понимание всего изученного материала. Последовательно, четко, связно, обоснованно излагает учебный материал. Умеет подтверждать ответ конкретными примерами. При ответе грамотно использует   физкультурные термины и понятия. Соблюдает норму времени на ответ. Культура речи соответствует нормам.   1. Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, эффективен и выполнен в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения. 2. Критерии для оценивания на «отлично» уровня физической подготовленности   **Челночный бег 4×10 м, с:** юноши 7,3 и выше (16 лет) 7,2 (17лет), девушки 8,4 и выше 8,4  **Прыжки в длину с места, см** юноши 230 и выше (16 лет) 240 (17 лет), девушки 210 и выше (16 лет) 210 (17 лет)  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 11 и выше (16 лет) 12 (17 лет), девушки18 и выше (16 лет) 18 (17 лет)  **«Хорошо»,** если обучающийся  1.Показывает знания всего изученного материала. Дает полный и правильный ответ; допускает незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала (понятий, терминов, выводов, обобщений); подтверждает ответ конкретными примерами. Культура речи соответствует нормам.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, недостаточно эффективен и выполнен в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения.  3.Критерии для оценивания на «хорошо» уровня физической подготовленности  **Челночный бег 4×10 м, с:** 8,0–7,7 (16 лет) 7,9–7,5 (17 лет), девушки 9,3–8,7 9,3– 8,7  **Прыжки в длину с места, см:** юноши 195-210 (16лет) 205-220 (17лет), девушки 170-190 (16 лет) 170-190 (17 лет)  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),**  **на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 11 и выше (16 лет)12 (17 лет**),** 13–15 (16 лет) 13–15 (17 лет)  **«Удовлетворительно»**, если студент  1.Умеет передать основное содержание по предложенной теме, но допускает неточности в выводах и понятиях; материал излагает непоследовательно. Культура речи в целом соответствует заявленным требованиям.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, малоэффективен и выполнен с незначительными отклонениями от алгоритма и правил выполнения.  3.Критерии для оценивания на «удовлетворительно» уровня физической подготовленности  **Челночный бег 4×10 м, с:** юноши 8,2 и ниже (16 лет) 8,1 (17 лет), девушки 9,7 и ниже 9,6 **Прыжки в длину с места, см:** юноши 180 и ниже (16 лет) 190 (17 лет), девушки 160 и ниже 160  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),**  **на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 4 и ниже (16 лет) 4 (17 лет), девушки 6 и ниже (16 лет) 6 (17 лет) | | |
| **«Неудовлетворительно»**, если обучающийся  1.Не раскрыл основное содержание предложенной темы.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан не в соответствии с будущей профессией  3.Критерии для оценивания на «неудовлетворительно» уровня физической подготовленности находятся в открытом доступе (на информационном стенде для студентов) | | |
| Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Собка Е.Н./ | | |

**государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Златоустовский индустриальный колледж им. П.П.Аносова»**

**(машиностроительная площадка)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено предметно-цикловой  комиссией «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.  Председатель | По дисциплине  «Физическая культура» | УТВЕРЖДАЮ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. |
| **Вариант № 14**  Оцениваемые образовательные результаты:  Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры  выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ГОС  Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;  **Задание для зачета**  **Часть А***.* Подготовьте устное сообщение по теме: Понятие здорового образа жизни. Какие формы занятий физкультурой он в себя включает? Предъявите портфолио образовательных достижений по дисциплине.  **Часть Б***.* Выполните самостоятельно разработанный комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний. Осуществите самоконтроль физического состояния при выполнении комплекса упражнения. Выполните простейшие приемы самомассажа и релаксации.  **Часть В.** Выполните контрольно-нормативные задания для оценки уровня физической подготовленности.  **Инструкция** **для аттестуемых**  1. Внимательно прочитайте задание*.*  2. Задания выполняются в указанной последовательности.  3. Ответ на теоретический вопрос является обязательным (норма времени: 2-3 мин)  4.При выполнении задания части Б необходимо письменное оформление.  5. Вы можете воспользоваться необходимым спортивным оборудованием.  **Критерии оценивания образовательных достижений обучающихся:**  **«Отлично»**, если обучающийся | | |
| 1. Показывает глубокое и полное знание и понимание всего изученного материала. Последовательно, четко, связно, обоснованно излагает учебный материал. Умеет подтверждать ответ конкретными примерами. При ответе грамотно использует   физкультурные термины и понятия. Соблюдает норму времени на ответ. Культура речи соответствует нормам.   1. Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, эффективен и выполнен в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения. 2. Критерии для оценивания на «отлично» уровня физической подготовленности   **Челночный бег 4×10 м, с:** юноши 7,3 и выше (16 лет) 7,2 (17лет), девушки 8,4 и выше 8,4  **Прыжки в длину с места, см** юноши 230 и выше (16 лет) 240 (17 лет), девушки 210 и выше (16 лет) 210 (17 лет)  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 11 и выше (16 лет) 12 (17 лет), девушки18 и выше (16 лет) 18 (17 лет)  **«Хорошо»,** если обучающийся  1.Показывает знания всего изученного материала. Дает полный и правильный ответ; допускает незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала (понятий, терминов, выводов, обобщений); подтверждает ответ конкретными примерами. Культура речи соответствует нормам.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, недостаточно эффективен и выполнен в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения.  3.Критерии для оценивания на «хорошо» уровня физической подготовленности  **Челночный бег 4×10 м, с:** 8,0–7,7 (16 лет) 7,9–7,5 (17 лет), девушки 9,3–8,7 9,3– 8,7  **Прыжки в длину с места, см:** юноши 195-210 (16лет) 205-220 (17лет), девушки 170-190 (16 лет) 170-190 (17 лет)  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),**  **на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 11 и выше (16 лет)12 (17 лет**),** 13–15 (16 лет) 13–15 (17 лет)  **«Удовлетворительно»**, если обучающийся  1.Умеет передать основное содержание по предложенной теме, но допускает неточности в выводах и понятиях; материал излагает непоследовательно. Культура речи в целом соответствует заявленным требованиям.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, малоэффективен и выполнен с незначительными отклонениями от алгоритма и правил выполнения.  3.Критерии для оценивания на «удовлетворительно» уровня физической подготовленности  **Челночный бег 4×10 м, с:** юноши 8,2 и ниже (16 лет) 8,1 (17 лет), девушки 9,7 и ниже 9,6 **Прыжки в длину с места, см:** юноши 180 и ниже (16 лет) 190 (17 лет), девушки 160 и ниже 160  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),**  **на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 4 и ниже (16 лет) 4 (17 лет), девушки 6 и ниже (16 лет) 6 (17 лет) | | |
| **«Неудовлетворительно»**, если обучающийся  1.Не раскрыл основное содержание предложенной темы.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан не в соответствии с будущей профессией  3.Критерии для оценивания на «неудовлетворительно» уровня физической подготовленности находятся в открытом доступе (на информационном стенде для студентов) | | |
| Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Собка Е.Н./ | | |

**государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Златоустовский индустриальный колледж им. П.П.Аносова»**

**(машиностроительная площадка)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено предметно-цикловой  комиссией «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.  Председатель | По дисциплине  «Физическая культура» | УТВЕРЖДАЮ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. |
| **Вариант № 15**  Оцениваемые образовательные результаты:  Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры  выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ГОС  Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;  **Задание для зачета**  **Часть А***.* Подготовьте устное сообщение по теме: Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой).  Предъявите портфолио образовательных достижений по дисциплине.  **Часть Б***.* Выполните самостоятельно разработанный комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний. Осуществите самоконтроль физического состояния при выполнении комплекса упражнения. Выполните простейшие приемы самомассажа и релаксации.  **Часть В.** Выполните контрольно-нормативные задания для оценки уровня физической подготовленности.  **Инструкция** **для аттестуемых**  1. Внимательно прочитайте задание*.*  2. Задания выполняются в указанной последовательности.  3. Ответ на теоретический вопрос является обязательным (норма времени: 2-3 мин)  4.При выполнении задания части Б необходимо письменное оформление.  5. Вы можете воспользоваться необходимым спортивным оборудованием.  **Критерии оценивания образовательных достижений обучающихся:**  **«Отлично»**, если обучающийся | | |
| 1. Показывает глубокое и полное знание и понимание всего изученного материала. Последовательно, четко, связно, обоснованно излагает учебный материал. Умеет подтверждать ответ конкретными примерами. При ответе грамотно использует   физкультурные термины и понятия. Соблюдает норму времени на ответ. Культура речи соответствует нормам.   1. Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, эффективен и выполнен в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения. 2. Критерии для оценивания на «отлично» уровня физической подготовленности   **Челночный бег 4×10 м, с:** юноши 7,3 и выше (16 лет) 7,2 (17лет), девушки 8,4 и выше 8,4  **Прыжки в длину с места, см** юноши 230 и выше (16 лет) 240 (17 лет), девушки 210 и выше (16 лет) 210 (17 лет)  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 11 и выше (16 лет) 12 (17 лет), девушки18 и выше (16 лет) 18 (17 лет)  **«Хорошо»,** если обучающийся  1.Показывает знания всего изученного материала. Дает полный и правильный ответ; допускает незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала (понятий, терминов, выводов, обобщений); подтверждает ответ конкретными примерами. Культура речи соответствует нормам.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, недостаточно эффективен и выполнен в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения.  3.Критерии для оценивания на «хорошо» уровня физической подготовленности  **Челночный бег 4×10 м, с:** 8,0–7,7 (16 лет) 7,9–7,5 (17 лет), девушки 9,3–8,7 9,3 – 8,7  **Прыжки в длину с места, см:** юноши 195-210 (16лет) 205-220 (17лет), девушки 170-190 (16 лет) 170-190 (17 лет)  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),**  **на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 11 и выше (16 лет)12 (17 лет**),** 13–15 (16 лет) 13–15 (17 лет)  **«Удовлетворительно»**, если обучающийся  1.Умеет передать основное содержание по предложенной теме, но допускает неточности в выводах и понятиях; материал излагает непоследовательно. Культура речи в целом соответствует заявленным требованиям.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан в соответствии с будущей профессией, малоэффективен и выполнен с незначительными отклонениями от алгоритма и правил выполнения.  3.Критерии для оценивания на «удовлетворительно» уровня физической подготовленности  **Челночный бег 4×10 м, с:** юноши 8,2 и ниже (16 лет) 8,1 (17 лет), девушки 9,7 и ниже 9,6 **Прыжки в длину с места, см:** юноши 180 и ниже (16 лет) 190 (17 лет), девушки 160 и ниже 160  **Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),**  **на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки):** юноши 4 и ниже (16 лет) 4 (17 лет), девушки 6 и ниже (16 лет) 6 (17 лет) | | |
| **«Неудовлетворительно»**, если обучающийся  1.Не раскрыл основное содержание предложенной темы.  2.Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний разработан не в соответствии с будущей профессией  3.Критерии для оценивания на «неудовлетворительно» уровня физической подготовленности находятся в открытом доступе (на информационном стенде для студентов) | | |
| Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Собка Е.Н./ | | |

## 4. Оценивание сформированности общих компетенций (ОК)

4.1Форма проведения и методы оценивания

3.1.1 Форма промежуточной аттестации

3.1.2Тип портфолио: портфолио работ

3.1.3. Основные требования:

Требования к структуре и оформлению портфолио: наличие разработанных комплексов упражнений по профилактике профессиональных заболеваний, полнота представленных самостоятельных внеаудиторных работ: доклады, сообщения, презентации; свидетельства ( подтверждение результативности: дипломы/грамоты по результатам предметных декад, научно-практических конференций и пр.

Требования к презентации и защите портфолио:

1 слайд – название доклада, кто выполнил, кто проверил;

2-n слайды – выполненные задания по содержанию курса, результаты предметных декад, НИРС и пр.

Последний слайд – что удалось достигнуть в процессе изучения дисциплины, самооценка качества полученных знаний по дисциплине.

## Показатели и критерии оценивания сформированности общих компетенций (ОК)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Коды и наименования проверяемых ОК | Показатели оценки результата | | |
| низкий | средний | высокий |
| ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество |  |  |  |
| ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность |  |  |  |
| ОК 4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного роста |  |  |  |
| ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями |  |  |  |
| ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального роста и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации |  |  |  |
| ОК 10 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей) |  |  |  |

**ТАБЛИЦА «СВЕРХУ», на основе как надо делать**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Профессиональные и общие компетенции** | **Показатели оценки результата** | **Средства проверки ПК**  **(№№ заданий**  **для проверки)**  **Формы и методы оценки ОК** |
| **1** | **2** | **3** |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | * Эффективность подобранного комплекса упражнений по профилактике профессиональных заболеваний. * Точность выбора метода для осуществления самоконтроля физического состояния при выполнении комплекса упражнений. * Рациональность, точность и качественность выполнения заданий в процессе учебной деятельности. * Способность устранять отклонения по результатам выполнения задания (работы). * Своевременность выполнения заданий для самостоятельной работы. | Текущий контроль  Зачет (Часть Б)  работ по дисциплине |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность | * Способность решать нестандартные ситуации по дисциплине. * Правильность принятого решения в ситуации несоответствия допустимых параметров пульсометрии по результатам самоконтроля. | Текущий контроль  Зачет (Часть Б) |
| ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного роста | * Эффективность поиска необходимой информации при выполнении рефератов, подготовке сообщений. * Использование электронных источников для составления комплекса упражнений и подготовки сообщений профессионально-прикладного характера. | Текущий контроль  выполнения заданий для самостоятельной работы  Зачет (Часть Б) |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями | * Способность организовать эффективное взаимодействие с игроками команды, судейской коллегией при проведении спортивных игр. * Способность построить бесконфликтные отношения со студентами, преподавателями. * Способность аргументировать собственную позицию, убеждать, организовывать и поддерживать диалог. * Способность учитывать мнение других для достижения совместного результата. | Интерпретация наблюдений преподавателя за способностью студента взаимодействовать с игроками команды, судейской коллегией в процессе обучения |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального роста и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации | * Способность осуществлять рефлексию профессионального и личностного развития. * Качественное выполнение рефератов, сообщений профессионально-прикладного характера. * Участие в научно-исследовательской работе. | Текущий контроль  выполнения заданий для самостоятельной работы |
| ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей) | * Высокий уровень физической подготовленности. * Здоровый образ жизни. | Рубежный контроль  Зачет (Часть В) |

## 4. 2 Показатели и критерии оценивания сформированности общих компетенций (ОК)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Коды и наименования проверяемых ОК | Показатели оценки результата | | |
| низкий | средний | высокий |
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес | Не проявляет интерес к профессии и дисциплине | Выполняет только стандартные требования | Проявляет повышенный интерес к профессии и дисциплине |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество | Не может организовать свою деятельность, испытывает трудности при самостоятельном выборе способов и методов решения профессиональных задач | Работает самостоятельно, согласовывая действия с преподавателем, выбирает способы и методы решения | Полностью работает самостоятельно, правильно выбирает и оценивает методы и способы решения |
| ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях | Безответственно ведёт себя в различных ситуациях | Не всегда отвечает за принятые решения | Ответственно принимает решения во всех ситуациях |
| ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития | Не умеет самостоятельно найти или использовать нужную информацию | Находит и использует информацию только по выданному заданию | Самостоятельно находит и использует интересную, разностороннюю информацию |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности | Не владеет информационной культурой, не всегда анализирует и оценивает информацию | Владеет информационной культурой, не всегда правильно анализирует и оценивает информацию | Хорошо владеет информационной культурой, умеет анализировать и оценивать информацию |
| ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями | Не может эффективно работать в команде, испытывает трудности в общении | Стремиться эффективно работать и взаимодействовать в команде | Всегда эффективно работает в команде и общается |
| ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий | Не берёт на себя ответственности за результат | Стремиться брать на себя ответственность за результат | Берёт на себя ответственность за результат |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации | Не осознано занимается самообразованием, не стремиться повышать квалификацию | Занимается самообразованием и повышением квалификации только при наличии задания | Постоянно повышает квалификацию и самосовершенствуется |
| ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности | Слабо ориентируется в смене профессиональных технологий | Знает новые профессиональные технологии | Проявляет повышенный интерес к новым технологиям |