

Частное профессиональное образовательное учреждение
"Южный многопрофильный техникум"

**Комплект контрольно-оценочных средств
для проведения промежуточной аттестации в рамках программы
подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии
среднего профессионального образования
35.01.10 Овощевод защищенного грунта
(на базе основного / среднего общего образования)
по учебной дисциплине
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Армавир, 2021

ОДОБРЕНА
Цикловой методической комиссией по
профессии
35.01.10 Овощевод защищенного грунта
Председатель цикловой методической
комиссией

_____ А.В. Кузнецова
15.06.2021 г.

Рассмотрена
На заседании педагогического совета
Протокол № 6 от 15.06.2021 г.

КОС разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее - СПО) 35.01.10 Овощевод защищенного грунта.

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Южный многопрофильный техникум»

Для поступивших в 2021 году.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ ЮМТ
_____ Е.С. Федотенков
«15» июня 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....	4
2. Формы и методы контроля	16
3. Оценочные средства текущего контроля	17
4. Оценочные средства для промежуточной аттестации	21
5. Условия реализации учебной дисциплины	25

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура.

В результате освоения учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по профессии СПО 35.01.10 Овощевод защищенного грунта следующими умениями, знаниями, которые формируют общие компетенции:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем
- ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы
- ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
- ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами
- ОК 7. Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности
- ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)
- ПК 1.1. Подготавливать к работе инвентарь и средства механизации
- ПК 1.2. Подготавливать к работе сооружения защищенного грунта
- ПК 1.3. Готовить почвенные смеси, субстраты
- ПК 1.4. Проводить в культивационных сооружениях профилактические и истребительные мероприятия по защите растений от болезней и вредителей
- ПК 1.5. Проводить в культивационных сооружениях послеуборочные работы
- ПК 2.1. Проводить подготовку и посев семян для выращивания рассады
- ПК 2.2. Выполнять технологические операции по уходу за рассадой овощных культур
- ПК 2.3. Высаживать рассаду овощных культур
- ПК 2.4. Выполнять технологические операции по уходу за овощными культурами
- ПК 2.5. Проводить сбор и товарную обработку урожая овощных культур
- ПК 3.1. Проводить подготовку и посев семян для выращивания рассады декоративных культур
- ПК 3.2. Выполнять технологические операции по уходу за рассадой декоративных культур
- ПК 3.3. Высаживать посадочный материал декоративных культур

ПК 3.4. Выполнять технологические операции по уходу за растениями

ПК 3.5. Проводить срез цветочных растений и готовить их к реализации

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

Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результатов	Тип задания
Умения:		
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	– использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	практические занятия
Знания:		
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	– демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	тестирование
– основы здорового образа жизни	– демонстрирует знание основ здорового образа жизни	тестирование, индивидуальные задания
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	– грамотная аргументация сущности и социальной значимости профессии овощевода; – проявление интереса к специализированной литературе и инновациям по вопросам овощеводства.	устный опрос, практическая работа, письменный опрос, оценка решения ситуационных задач
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	– обоснованность постановки цели, выбора методов решения профессиональных задач и оценки их эффективности и качества; – технологичность действий по организации собственной деятельности.	устный опрос, практическая работа, письменный опрос, оценка решения ситуационных задач
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и	– самоанализ и коррекция результатов собственной работой.	устный опрос, практическая работа, письменный

<p>итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы</p>		<p>опрос, оценка решения ситуационных задач</p>
<p>ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач</p>	<p>– эффективность поиска, анализа и оценки информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личного развития.</p>	<p>устный опрос, практическая работа, письменный опрос, оценка решения ситуационных задач</p>
<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности</p>	<p>– эффективный поиск необходимой информации для совершенствования профессиональной деятельности;</p> <p>– использование различных источников информации, включая электронные для совершенствования профессиональной деятельности;</p> <p>– способность самостоятельно обрабатывать информацию, структурировать её для совершенствования профессиональной деятельности.</p>	<p>устный опрос, практическая работа, письменный опрос, оценка решения ситуационных задач</p>
<p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами</p>	<p>– конструктивность взаимодействия в коллективе и команде, с руководством, коллегами;</p> <p>– согласованность действий в коллективе и команде;</p> <p>– соблюдение норм профессиональной этики в процессе взаимодействия с руководством, коллегами.</p>	<p>устный опрос, практическая работа, письменный опрос, оценка решения ситуационных задач</p>
<p>ОК 7. Организовать собственную деятельность с соблюдением требо-</p>	<p>– создание условий для охраны жизни и здоровья;</p> <p>– эффективность охраны</p>	<p>устный опрос, практическая работа, письменный</p>

<p>ваний охраны труда и экологической безопасности</p>	<p>жизни и здоровья; – соблюдение требований по охране жизни и здоровья, требований охраны труда и экологической безопасности.</p>	<p>опрос, оценка решения ситуационных задач</p>
<p>ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)</p>	<p>– правильность использования средств индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; – адекватность применения профессиональных знаний в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью; – результативность владения способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы; – правильность оказания первой помощи пострадавшим.</p>	<p>устный опрос, практическая работа, письменный опрос, оценка решения ситуационных задач</p>
<p>ПК 1.1. Подготавливать к работе инвентарь и средства механизации</p>	<p>– правильность выбора инвентаря и средств механизации для работы в соответствии с производственным заданием; – точность и правильность действий по проверке исправности инвентаря и средств механизации (лопаты, грабли, совки, ведра, тяпки, лейки, водяные насосы, ручные и механические культиваторы и т.д.); – точность и правильность действий по устранению</p>	<p>устный опрос, практическая работа, письменный опрос, оценка решения ситуационных задач</p>

	<p>неисправностей (ремонту) инвентаря и средств механизации;</p> <ul style="list-style-type: none"> – правильность ухода за инвентарем и средствами механизации. 	
<p>ПК 1.2. Подготавливать к работе сооружения защищенного грунта</p>	<ul style="list-style-type: none"> – точность проверки соблюдения температурного режима парника, теплицы; – соблюдение требований к сооружению защищенного грунта; – правильность увлажнения воздуха в сооружении защищенного грунта способом водяного душа; – точность и полнота действий по выравниванию участка и перекапыванию поверхности участка; – результативность уборки из почвы сорняков и мусора (корни сорняков, крупные камни, осколки стекла, полиэтилен и т.д.); – правильность обработки плодородной земли на участке и внесения минеральных удобрений в почву; – правильность подготовки посадочных мест (бороздки, канавы, ямы и т.д.); – точность создания дренажа. 	<p>устный опрос, практическая работа, письменный опрос, оценка решения ситуационных задач</p>
<p>ПК 1.3. Готовить почвенные смеси, субстраты</p>	<ul style="list-style-type: none"> – адекватность внесения в почву органических удобрений в заданных пропорциях; – адекватность внесения в почву минеральных удобрений в заданных пропорциях; – точность определения 	<p>устный опрос, практическая работа, письменный опрос, оценка решения ситуационных задач</p>

	<p>компонентов почвенных смесей, субстратов;</p> <ul style="list-style-type: none"> – правильность подготовки почвенных смесей в заданных пропорциях; – правильность подготовки субстратов в заданных пропорциях. 	
<p>ПК 1.4. Проводить в культивационных сооружениях профилактические и истребительные мероприятия по защите растений от болезней и вредителей</p>	<ul style="list-style-type: none"> – правильность определения зараженности почвы; – точность определения вредителей и болезней овощных и декоративных культур по характеру повреждений и поражений нематодой; – адекватность проведения профилактических и истребительных мер борьбы с вредителями и болезнями растений с соблюдением правил безопасности; – правильность подготовки здоровых почвогрунтов и субстратов для рассады, овощных и декоративных культур. 	<p>устный опрос, практическая работа, письменный опрос, оценка решения ситуационных задач</p>
<p>ПК 1.5. Проводить в культивационных сооружениях послеуборочные работы</p>	<ul style="list-style-type: none"> – результативность очистки участка от мусора, остатков собранного урожая и сорняков; – правильность действий по разрыхлению почвы (перекапыванию); – точность оценки целостности культивационного сооружения (сломанное стекло, состояние борозд и грядки и т.д.); – полнота ремонта самостоятельно или с помощью субъектов взаимодействия культивационного сооружения; – правильность утепления 	<p>устный опрос, практическая работа, письменный опрос, оценка решения ситуационных задач</p>

	поверхности почвы на зимний период.	
ПК 2.1. Проводить подготовку и посев семян для выращивания рассады	<ul style="list-style-type: none"> – правильность организации рабочего места в соответствии с требованиями ОТ и ТБ; – точность выбора семян в соответствии с требованиями ГОСТа к семенам овощных культур; – правильность действий по опудриванию семян; – правильность действий по дражжированию семян; – правильность действий по обогащению семян микроэлементами; – правильность действий по замачиванию семян; – правильность действий по проращиванию семян; – правильность действий по закаливанию семян; – правильность приготовления питательной смеси для горшочков и кубиков; – правильность посева семян в питательные кубики и горшочки. 	устный опрос, практическая работа, письменный опрос, оценка решения ситуационных задач
ПК 2.2. Выполнять технологические операции по уходу за рассадой овощных культур	<ul style="list-style-type: none"> – точность расставления рассады в соответствии с требованиями агроусловий; – правильность действий по поливке рассады; – правильность действий по прополке рассады; – правильность действий по пикированию рассады; – правильность действий по закаливанию рассады; – правильность действий по оценке качества выращиваемой рассады. 	устный опрос, практическая работа, письменный опрос, оценка решения ситуационных задач

<p>ПК 2.3. Высаживать рассаду овощных культур</p>	<ul style="list-style-type: none"> – точность определения времени высадки рассады; – полнота мер по высадке рассады в соответствии с технологическими требованиями посадки определенного вида овощной культуры; – правильность действий по оценке качества высадки рассады. 	<p>устный опрос, практическая работа, письменный опрос, оценка решения ситуационных задач</p>
<p>ПК 2.4. Выполнять технологические операции по уходу за овощными культурами</p>	<ul style="list-style-type: none"> – полнота составления плана ухода за конкретным видом овощной культуры (томаты, огурцы, перцы, капуста и т.д.); – точность разметки подготовленного грунта под высадку рассады; – правильность высадки рассады в подготовленный грунт в соответствии с технологическими требованиями; – правильность поливки овощной культуры в соответствии с планом ухода; – правильность подкормки растений; – правильность прополки растений; – правильность рыхления почвы между растениями; – правильность пасынкования растений согласно технологическим требованиям выращивания конкретного вида овощной культуры. 	<p>устный опрос, практическая работа, письменный опрос, оценка решения ситуационных задач</p>
<p>ПК 2.5. Проводить сбор и товарную обработку урожая овощных культур</p>	<ul style="list-style-type: none"> – соответствие сбора урожая созревшей овощной культуры способу, определенному технологическими требованиями к уборке конкретной овощной куль- 	<p>устный опрос, практическая работа, письменный опрос, оценка решения ситуационных за-</p>

	<p>туры;</p> <ul style="list-style-type: none"> – правильность сортировки овощей и проведения их товарной обработки; – правильность подготовки урожая конкретной овощной культуры к хранению в соответствии с технологическими требованиями; – правильность действий по оценке качества выполненных работ. 	дач
<p>ПК 3.1. Проводить подготовку и посев семян для выращивания рассады декоративных культур</p>	<ul style="list-style-type: none"> – правильность соблюдения сроков выращивания рассады; – адекватность необходимого использования специализированного оборудования и инструментов; – точность проведения процедуры предпосевной обработки семян; – точность проведения процедуры вегетативного деления растений; – правильность подготовки почвы для посева и посадки растений; – правильность выполнения посева семян и посадки растений и уход за всходами. 	<p>устный опрос, практическая работа, письменный опрос, оценка решения ситуационных задач</p>
<p>ПК 3.2. Выполнять технологические операции по уходу за рассадой декоративных культур</p>	<ul style="list-style-type: none"> – правильность выполнения пикировки всходов; – точность определения готовности всходов к пикировке, – правильность выполнения пикировки растений; – правильность соблюдения условий посадки; – адекватность необходимого использования специализированного оборуду- 	<p>устный опрос, практическая работа, письменный опрос, оценка решения ситуационных задач</p>

	<p>дования и инструменты;</p> <ul style="list-style-type: none"> – точность соблюдения сроков проведения пикировки и пинцировки растений. 	
<p>ПК 3.3. Высаживать посадочный материал декоративных культур</p>	<ul style="list-style-type: none"> – правильность высаживания растений в закрытый грунт; – адекватность необходимого использования специализированного оборудования и инструменты. 	<p>устный опрос, практическая работа, письменный опрос, оценка решения ситуационных задач</p>
<p>ПК 3.4. Выполнять технологические операции по уходу за растениями</p>	<ul style="list-style-type: none"> – правильность перевалки и пересадки горшечных растений; – точность определения необходимости в перевалке и пересадке по внешним признакам; – точность соблюдения правил по уходу за пересаженными растениями; – адекватность необходимого использования специализированного оборудования и инструменты – правильность проведения полива и прополки растений, рыхления почвы; – правильность проведения подкормки и пинцировки растений; – эффективность проведения обработки против болезней и вредителей. 	<p>устный опрос, практическая работа, письменный опрос, оценка решения ситуационных задач</p>
<p>ПК 3.5. Проводить срез цветочных растений и готовить их к реализации</p>	<ul style="list-style-type: none"> – правильность среза цветочных растений; – точность соблюдения сроков и способов среза цветочных растений; – правильность сортировки, упаковки и хранения цветочных растений до реализации. 	<p>устный опрос, практическая работа, письменный опрос, оценка решения ситуационных задач</p>

2. Формы и методы контроля

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

Наименование темы	Наименование контрольно-оценочного средства	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Тема 1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	устный опрос	дифференцированный зачет
Тема 1.2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	практическая работа	
Тема 1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	практическая работа	
Тема 2.1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладноориентированной физической подготовкой	практическая работа	
Тема 2.2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладноориентированной направленностью	практическая работа	
Тема 2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности	практическая работа	
Тема 3.1. Практикоориентированная подготовка	практическая работа	
Тема 3.2. Прикладная физическая подготовка.	практическая работа	

3. Оценочные средства текущего контроля

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине ФК.00 Физическая культура, направленные на формирование общих компетенций.

Учебные нормативы (тесты)

по освоению умений, знаний, развитию двигательных качеств
для студентов основной медицинской группы здоровья

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув но- ги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туло- вища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на вы- сокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгиба- ние рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание	Ю	8	6	4	10	8	6

прямых ног до касания перекладины							
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27	30	32	25	27	30
	Д	21	21,5	23	20	21	21,5

Учебные нормативы (тесты)

по освоению умений, знаний, развитию двигательных качеств
для студентов подготовительной медицинской группы

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0

	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,1 0
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув но- ги» (м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туло- вища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на вы- сокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7
Сгибание и разгиба- ние рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до каса- ния перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штраф- ной линии (из 10 по- пыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Передача и ловля от- скочившего basket- больного мяча с рас- стояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15

Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	10	8	6	12	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	30	32	35	27	30	32
	Д	21,5	23	25	21	21,5	23

4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Дифференцированный зачет предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура профессии среднего профессионального образования 35.01.10 Овощевод защищенного грунта.

Контрольно-измерительные материалы содержат 34 вопроса. Дифференцированный зачет включает устные ответы на вопросы.

Итогом дифференцированного является оценка по пятибалльной шкале.

«5» - отлично

«4» - хорошо

«3» - удовлетворительно

«2» - неудовлетворительно

Шкала описания системы оценок представлена в таблице.

Традиционная шкала	Описание оценок
Отлично	<p>Показывает глубокое и полное знание и понимание всего объёма программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей.</p> <p>Умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщения, выводы. Устанавливать межпредметные (на основе ранее приобретенных знаний) и внутрипредметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации. Последовательно, чётко, связно, обоснованно и безошибочно излагать учебный материал; давать ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; делать собственные выводы; формулировать точное определение и истолкование основных понятий, законов, теорий; при ответе не повторять дословно текст учебника; излагать материал литературным языком; правильно и обстоятельно отвечать на дополнительные вопросы педагога. Самостоятельно и рационально использовать наглядные пособия, справочные материалы, учебник, дополнительную литературу, первоисточники; применять систему условных обозначений при ведении записей, сопровождающих ответ; использование для доказательства выводов из наблюдений и опытов.</p> <p>Самостоятельно, уверенно и безошибочно применяет полученные знания в решении проблем на творческом уровне; допускает не более одного недочёта, который легко исправляет по требованию педагога; имеет необходимые навыки работы с приборами, чертежами, схемами и графиками, сопутствующими ответу; записи, сопровождающие ответ, соответствуют требованиям.</p>
Хорошо	<p>Показывает знания всего изученного программного материала. Даёт полный и правильный ответ на основе изученных теорий; незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, определения понятий дал неполные, не-</p>

	<p>большие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы педагога.</p> <p>Умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутриспредметные связи. Применять полученные знания на практике в видоизменённой ситуации, соблюдать основные правила культуры устной речи и сопровождающей письменной, использовать научные термины.</p> <p>Не обладает достаточным навыком работы со справочной литературой, учебником, первоисточниками (правильно ориентируется, но работает медленно). Допускает негрубые нарушения правил оформления письменных работ.</p>
Удовлетворительно	<p>Усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала.</p> <p>Материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно.</p> <p>Показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки.</p> <p>Допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие;</p> <p>Не использовал в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, фактов, опытов или допустил ошибки при их изложении.</p> <p>Испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для решения задач различных типов, при объяснении конкретных явлений на основе теорий и законов, или в подтверждении конкретных примеров практического применения теорий;</p> <p>Отвечает неполно на вопросы преподавателя (упуская и основное), или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение в этом тексте.</p> <p>Обнаруживает недостаточное понимание отдельных положений при воспроизведении текста учебника (записей, первоисточников) или отвечает неполно на вопросы преподавателя, допуская одну-две грубые ошибки.</p>
Неудовлетворительно	<p>Не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.</p> <p>Не делает выводов и обобщений</p> <p>Не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов, или имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов и задач по образцу, или при ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи педагога.</p>

**Вопросы к дифференцированному зачету
по дисциплине ФК.00 Физическая культура**

1. Предупреждение раннего старения и сохранение творческой активности человека средствами физической культуры.
2. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания.
3. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний.
4. Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках.
5. Предупреждение раннего старения и сохранение творческой активности человека средствами физической культуры.
6. Профилактика оздоровительными занятиями физической культурой.
7. Комплексы упражнений в период физической реабилитации: после простудных заболеваний (ОРЗ, воспаление легких и т. п.).
8. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии физических качеств.
9. Комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам).
10. Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины.
11. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц груди, спины.
12. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц бедра, брюшного пресса.
13. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.
14. Выполнение гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела).
15. Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.
16. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.
17. самомассаж, приемы оказания до врачебной помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах и т.п.).
18. Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах и т.п.).
19. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.
20. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.
21. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта).

22. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.
23. Способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки).
24. Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.
25. Общие представления о прикладноориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.
26. Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.
27. Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).
28. Тестирование физических качеств.
29. Организация и судейство массовых спортивных соревнований по избранному виду спорта.
30. Общие представления о прикладной физической подготовке как форме организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизни, цель, задачи, организация.
31. Сходство и различия прикладной физической подготовки со спортивной подготовкой.
32. Прикладные упражнения начальной военной подготовки.
33. Совершенствование техники тестовых упражнений и развитие физических качеств.
34. Строевые команды и приемы. Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением. Передвижение в вися на руках (*юноши*) по горизонтально натянутому канату.

5. Условия реализации учебной дисциплины

5.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спорткомплекса и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спорткомплекс:

1. Спортзал (площадки баскетбольная, волейбольная, гандбольная, большого и настольного тенниса), в т.ч. душевые, раздевалки;

2. Мужской и женский тренажерные залы.

Основное оборудование:

брусья гимнастические - 1, козел гимнастический - 1, мостик гимнастический - 2, маты гимнастические - 18, сетка баскетбольная - 2, кольца баскетбольные - 3, ворота футбольные - 2, сетка теннисная - 1, скамейки гимнастические - 3, сетка волейбольная - 2, мешок для бокса - 1, теннисный стол - 2, стойки и планка для прыжков в высоту - 1, мяч футбольный - 2, мяч волейбольный - 24, мяч баскетбольный - 22, ракетки для настольного тенниса - 6, гранаты - 5, скакалки - 30, обручи гимнастические - 4, гири (24 кг) - 2, тренажеры - 16, ракетки бадминтонные - 2, грифы(для штанги) - 2, блины (для штанги) - 60, манишки (для футбола) - 10, номера нагрудные (для командных соревнований) - 20, шарики для настольного тенниса - 10, секундомер - 2, подставка для блинов штанги - 1, коврики резиновые - 4, стойка трехуровневая для гантелей - 1, гантели - 20, форма футбольная - 23, форма волейбольная - 11, фишки для разметки пола - 30, шведская стенка - 3, турник навесной - 2, канат для лазанья - 1.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

5.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Муллер А.Б. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО. - М.: Юрайт, 2020.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 кл. (ФГОС). - М.: Бином, 2017.
3. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А.В. Зюкин, В.С. Кунарев, А.Н. Дитятин [и др.]; под редакцией А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html>.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура: Уч./ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын - 14изд,176с.-(СПО). - М.: ИЦ Академия, 2014.
2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>.
3. Быченков, С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).