Департамент образования и науки Костромской области
Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Буйский техникум железнодорожного транспорта Костромской области»

Утверждаю
Заведующий УМО
/Румянцева Е.В
«10» июня 2020 г.

Комплект контрольно-оценочных средств

по учебной дисциплине

ОУДб.06 «Физическая культура»

для подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)

г.Буй

2020

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки) и рабочей программы по учебной дисциплине ОУДб.06 *«Физическая культура»*

Разработчик

Преподаватель ОГБПОУ« БТЖТ Костромской области»

_____/Дыкина Галина Владимировна

Рассмотрено на заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин

_____

Протокол №_11_ от «_10_» __06__2020г.

Председатель ПЦК _____/М.В. Смирнова/

Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств……..4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке……..……5
3. Оценка освоения учебной дисциплины……..……7
3.1. Формы и методы оценивания……..……..…10
3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины……...12
4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине……14
5. Лист согласования …….35

1. Паспорт комплект контрольно-оценочных средств

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

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать, предусмотренными ФГОС по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки) следующими умениями, знаниями и общими компетенциями:

должен **уметь:**

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

У1 Достижения жизненных и профессиональных целей

У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации

У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения

У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки

У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

У7 Выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

31 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни

32 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности

33 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Студент должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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.

ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере в федеральных государственных образовательных стандартах среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО).

Формой аттестации по учебной дисциплине является **дифференцированный зачет.**

2.Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	**Показатели оценки результата**	**Форма контроля и оценивания**
У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры, комплексов упражнений атлетической гимнастики	- практические занятия - решение ситуативных задач - домашние задания проблемного характера -Дифференцированный зачет. **Оценка** подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа, приемов релаксации	- практические занятия - решение ситуативных задач - домашние задания проблемного характера -Дифференцированный зачет. **Оценка** подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими	- практические занятия - решение ситуативных задач

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	упражнениями	- домашние задания проблемного характера -Дифференцированный зачет. **Оценка** подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий, преодоления естественных препятствий	- практические занятия - решение ситуативных задач - домашние задания проблемного характера -Дифференцированный зачет. **Оценка** подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	демонстрация правильного выполнения приемов защиты, приемов самообороны, приемов страховки, приемов самостраховки	- практические занятия - решение ситуативных задач - домашние задания проблемного характера -Дифференцированный зачет. **Оценка** подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами,	демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой	- практические занятия - решение ситуативных задач - домашние задания проблемного характера

руководством, клиентами.		-Дифференцированный зачет. **Оценка** подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ФГОС по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма 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.	выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике, по гимнастике	- практические занятия - решение ситуативных задач - домашние задания проблемного характера -Дифференцированный зачет. **Оценка** подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
З1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья, на профилактику профзаболеваний, обоснование выбора оздоровительных систем на	- практические занятия - решение ситуативных задач - домашние задания

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. 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.	профилактику вредных привычек, на увеличение продолжительности жизни	проблемного характера -Дифференцированный зачет. **Оценка** подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
32 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности 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.	демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	- практические занятия - решение ситуативных задач - домашние задания проблемного характера -Дифференцированный зачет. **Оценка** подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
33 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- практические занятия - решение ситуативных задач - домашние задания проблемного характера -Дифференцированный зачет. **Оценка** подготовленных студентом фрагментов

ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере в федеральных государственных образовательных стандартах среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО).		занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1 Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине *«Физическая культура»*, направленные на формирование знаний, умений и общих компетенций.

Знания

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся **умеет:** - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

3.2Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

Наименование норматива	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18
Бег 2000 м				10,0	11,	12,20
Бег 3000 м	12,20	13	14			
Прыжки в длину с места	230	220	210	180	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
Сгибание разгибание рук в упоре лежа(отжимания)	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	55	49	45	42	36	30
Бег на лыжах 1 км	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 5 км	25	26	28	Без учета времени		
Бег на лыжах 10 км	Без учета времени					
Челночный бег 10х10 м	27	28	30			
«Челночный бег» 4х9 м.				10,4	10,8	11,2
Прыжки через скакалку за 1 мин.	140	130	110	140	110	80
Прыжок в длину с разбега (см)	4,60	4,20	3,70	3,80	3,40	3,10
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
Нормативы по баскетболу						
Передачи мяча Двумя руками от груди Одной от плеча	20	15	10	18	13	8
Ведение мяча						
Ведение мяча остановка в два шага бросок	3	2	1	3	2	1
Броски с близкого растояния	5 из 7	4 из 7	2 из 7	3 из 5	2 из 5	1 из 5
Штрафные броски	5 из 10	4 из 10	3 из 10	4 из 10	3 из 10	1 из 10
Броски с трех точек	3 из 9	2 из 9	1 из 9	3 из 9	2 из 9	1 из 9
Лыжный спорт						
Бесшажный ход	Техника бесшажного хода					
Одношажный ход	Техника одношажного хода					
Попеременный ход	Техника по переменного хода					
Четырехшажный ход	Техника четырехшажного хода					
Коньковый ход	Техника конькового хода					
Бег на лыжах 1 км	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Нормативы по волейболу						
Передача мяча двумя руками снизу	25	20	18	25	20	15
Передача мяча двумя руками сверху	25	20	18	25	20	15
Нижняя прямая подача	4 из 5	3 из 5	2 из5	3 из 5	2 из 5	1 из5
Нижняя боковая подача	4 из 5	3 из 5	2 из5	3 из 5	2 из 5	1 из5
Верхняя подача	4 из 5	3 из 5	2 из5	3 из 5	2 из 5	1 из5

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Тема 1. Легкая атлетика.	*Контрольный урок. Практическое занятие№4,7,10,13,79,84,87,90,152,155,159,161,164,167,170,*	*У1, У3, З 1, 32, ОК 1- ОК 6 ОК 11*	Тестирование Контрольные нормативы	*ОК 1- ОК 6 ОК 11*	зачет	*У1, У2, У3, У4 З 1, 32, ОК 1- ОК 6 ОК 11*
Тема 2. Гимнастика	*Контрольный урок. Практическое занятие№16,18,21,97,100,102,*	*У1, У2, З 1, 32, ОК 1- ОК 6 ОК 11*		*ОК 1- ОК 6 ОК 11*		*У1, У2, У3, У4 З 1, 32,ОК 1- ОК 6, ОК 11*
Тема 3. Баскетбол	*Контрольный урок. Практическое занятие №28,31,34,105,108,111,114*	*ОК 1- ОК 6 ОК 11*		*У1, У2, З 1, 32, ОК 1- ОК 6 ОК 11*		*У1, У2, У3, У4 З 1, 32, 33, 34, 35 ОК 1- ОК 6, ОК 11*
Тема 4. Лыжный спорт.	*Контрольный урок. Практическое занятие № 38,44,47,121,124*	*ОК 1- ОК 6 ОК 11*		*У1, У2, З 1, 32, ОК 1- ОК 6, ОК 11*		*У1, У2, У3, У4 З 1, 32, ОК 1- ОК 6, ОК 11*
Тема 5.Волейбол	*Контрольный урок. Практическая работа № 51,54,57,60,129,132,136 .*	*У1, У2, З 1, 32, 33, ОК 1- ОК 6 ОК 11*		*У1, У2, З 1, 32, ОК 1- ОК 6, ОК 11*		*У1, У2, У3, У4 З 1, 32, ОК 1- ОК 6, ОК 11*

3.3. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

Легкая атлетика.
Текущий контроль: История развития физической культуры (**реферат**)- традиционная система отметок в баллах за выполненный студентом реферат.
2.Учебно-практические занятия: **Легкая атлетика.**
Текущий контроль:
Рассказать теоретически и выполнить практически предложенные контрольные нормативы

1. Низкий старт. Время выполнения 1 минута
2. Бег 100 метров. Время выполнения (см. контрольный норматив)
3. Прыжки в длину с разбега. Время выполнения 7 минут. (см. контрольный норматив).
4. Метание гранаты. (девушки 500 гр., юноши 700 гр.)
5. Прыжки в длину с места. (см. контрольный норматив).
6. Тройной прыжок в длину.
7. Кросс по пересеченной местности. Время выполнения 22 минуты.
8. Прыжки на скакалке. Время выполнения 1 минута.

Рубежный контроль : Тестовое задание по разделу легкая атлетика.
Общие рекомендации по выполнению тестового задания
1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. второе название легкой атлетики:
а. королева спорта
б. быстрее, выше, сильнее
в. силовой выносливостью
2. Плоскостопие приводит к:
а. микротравмам позвоночника
б. перегрузкам организма
в. потере подвижности
3. К видам легкой атлетики относятся:
а. Гимнастика, тяжелая атлетика;
б. шорт-трек, опорный прыжок;
в. Метание, прыжки, бег;
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
а. локтевой, лучезапястный суставы
б. плечевой, локтевой суставы
в. лучезапястный, локтевой суставы
5. К метаниям входящих в состав Олимпийских видов относятся:
а. камня, молота, гранаты;
б. молот, диск, копье, ядро;
в. малого мяча, ядро, граната;
6. Динамическая сила необходима при:
а. толкании ядра
б. гимнастике
в. беге

7. С низкого старта бегают:
а. на короткие дистанции;
б. на средние дистанции;
в. на длинные дистанции;
8. Наиболее опасным для жизни является …… перелом.
а. открытый
б. закрытый с вывихом
в. закрытый
9.Бег на длинные дистанции развивает:
а. ловкость;
б. быстроту;
в. выносливость.
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
а. углеводы
б. жиры
в. белки
11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
а. Древний Египет
б. Древний Рим
в. Древняя Греция
12. Бег по пересеченной местности называется:
а. марш-бросок;
б. кросс;
13. Один из способов прыжка в высоту называется:
а. перешагивание;
б. перекатывание;
в. переступание;
г. перемахивание.
14. Самым опасным кровотечением является:
а. артериальное
б. венозное
в. капиллярное
15. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является…..
а. сильное выталкивание ногами;
б. разноименная работа рук;
в. быстрое выпрямление туловища.
16. Какие виды прыжков не относятся к легкой атлетике:
а. прыжок в длину с разбега;
б. прыжок в высоту с разбега;
в. тройной прыжок;
г. Прыжок с трамплина;
17. Линия которая обозначает начало дистанции:
а. финишная
б. центральная
в. стартовая
18. Какие виды метания не относятся к легкой атлетике.
а. метание бумеранга;
б. метание копья;

в. метание молота;
г. толкание ядра;
19.Прыжок а длину с разбега состоит из следующих частей…
а. разбег ;
б. отталкивание;
в. полёт;
г. приземление;
д. метание;
20. Энергия для существования организма измеряется в:
а. ваттах
б. калориях
в. углеводах

Текущий контроль: Гимнастика.
История развития гимнастики в России (доклад)- традиционная система отметок в баллах за выполненный студентом доклад.
Учебно-практические занятия:
Рассказать теоретически и выполнить практически предложенные контрольные нормативы:

1. Тест на гибкость(см. контрольные норматив). Время выполнения 1 минута.
2. Перестроение в две шеренги, в три шеренги, в одну колонну, две колонны, три колонны. Время выполнения 4 минуты.
3. Выполнить контрольный норматив подтягивание. Время выполнения 2 минуты. (см. контрольные норматив).
4. Выполнить контрольный норматив комбинация акробатики. Время выполнения 5 минут.
5. Сгибание разгибание рук в упоре. Время выполнения 1 минута. . (см. контрольные норматив).
6. Выполнить контрольный норматив прыжки ч/з гимнастического козла. Время выполнения 3 минуты.
7. Выполнить контрольный норматив поднимание туловища из положения лежа. Время выполнения 1 минута. (см. контрольные норматив).

Рубежный контроль : Тестовое задание по разделу **Гимнастика**
Общие рекомендации по выполнению тестового задания
1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
а. бокс
б. гимнастика
в. керлинг
2. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
а. батут
б. скакалка
в. мостик
3. Какие виды гимнастики вы знаете? Перечислите.
4. При переломе голени шину фиксируют на:
а. голеностопе, коленном суставе
б. бедре, стопе, голени
в. голени

5. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:
а. быстрота
б. гибкость
в. силовая выносливость
6. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для:
а. всестороннего развития физической подготовленности;
б. развития выносливости, скорости;
в. формирования правильной осанки.
7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
а. окунуть пострадавшего в холодную воду
б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
в. поместить пострадавшего в холод
8 Строевые упражнения служат…
а. как средства общей физической подготовки;
б. как средство управления строем;
в. как средство развития физических качеств.
9. Что называется дистанцией?
а. расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
б. расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
в. расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.
10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
а. ваттах
б. калориях
в. углеводах
11. Что такое интервал?
а. расстояние между направляющими и замыкающими в колонне;
б. расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
в. расстояние правым и левым флангом в колонне.
12 Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях:
а. на брусьях;
б. на высокой перекладине;
в. на гимнастическом бревне.
13 Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке?
а. энергичное отталкивание ногами;
б. опора головой о мат;
в. прижимание к груди согнутых ног.
14. Под физической культурой понимается:
а. выполнение физических упражнений
б. ведение здорового образа жизни
в. наличие спортивных сооружений
15. Кровь возвращается к сердцу по:
а. артериям
б. капиллярам
в. венам
16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
а. Хуан Антонио Самаранчу

б. Пьеру Де Кубертену
в. Зевсу
17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
а. от 40 до 80 уд\мин
б. от 90 до 100 уд\мин
в. от 30 до 70 уд\мин
18. Акробатические упражнения в первую очередь совершают функцию:
а. сердечнососудистой системы;
б. дыхательной системы;
в. вестибулярного аппарата.
19.Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
а. затылком, ягодицами, пятками
б. затылком, спиной, пятками
в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками
20. Быстрота необходима при:
а. рывке штанги
б. спринтерском беге
в. гимнастике

Текущий контроль: **Спортивные игры. Баскетбол.**
История развития баскетбола в России (реферат)
Учебно-практические занятия:
Рассказать теоретически и выполнить практически предложенные контрольные нормативы:

1. Выполнить контрольный норматив передачи мяча в баскетболе. Время выполнения 3 минуты
2. Выполнить контрольный норматив ведение мяча. Время выполнения 3 минуты
3. Выполнить контрольный норматив броски с близкого расстояния. Количество попаданий в кольцо.
4. Выполнить контрольный норматив штрафные броски .Количество попаданий в кольцо.
5. Выполнить контрольный норматив броски одной от плеча. Количество попаданий в кольцо.
6. Выполнить контрольный норматив броски трех точек. Количество попаданий в кольцо.
7. Выполнить контрольный норматив ведение остановка два шага бросок. Количество попаданий в кольцо.

Рубежный контроль : Тестовое задание по разделу спортивные игры баскетбол.
Тестовое задание. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ.
Общие рекомендации по выполнению тестового задания
1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Под физической культурой понимается:
а. выполнение физических упражнений
б. ведение здорового образа жизни
в. наличие спортивных сооружений
2. В каком году была создана Международная федерация баскетбола?

а. 1934 г.
б. 1933 г.
в.1932 г.
3. Олимпийский флаг имеет……. Цвет.
а. красный
б. синий
в. белый
4. Следует прекратить прием пищи за …….. до тренировки.
а. за 4 часа
б. за 30 мин
в. за 2 часа
5. Размер баскетбольной площадки составляет:
а. 20 х 12 м
б. 28 х 15 м
в. 26 х 14 м
6. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?
а. 5 человек.
б. 10 человек.
в. 12 человек.
7. Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен …
а. с линии штрафного броска;
б. из-под щита;
в. из-за линии трехочковой зоны.
8. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается …
а. за одно очко;
б. за два очка;
в. за три очка.
9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в …. году.
а. 1960 г
б. 1980 г
в. 1970 г
10. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает и игры?
а. три.
б. пять.
в. семь.
11. В баскетболе играют ….. периодов и …. минут.
а. 2х15 мин
б. 4х10 мин
в. 3х30 мин
12. За нарушения правил баскетбола, такие, как: «ведение двумя руками», «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает (дает) …
а. штрафной бросок в кольцо;
б. предупреждение;
в. вбрасывание из-за боковой линии.
13.На владение мяча для атаки по кольцу отводится
а. 35 секунд

б. 30 секунд
в. 24 секунды
г. не лимитировано
14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
а. затылком, ягодицами, пятками
б. затылком, спиной, пятками
в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками
15.Баскетбольное кольцо.
а. корзина
б. ведро
в. сетка
16. Система атаки.
а. бросок
б. нападение
в. ведение
17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:
а. беге на 100 м
б. беге на 1000 м
в. в хоккее
18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:
а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
в. синий, желтый, красный, зеленый, черный
19. Вес баскетбольного мяча составляет:
а. 500-600 г
б. 100-200 г
в. 900-950 г
20 Действие игрока, направленное на попадание мячом в кольцо соперников.
а. нападение.
б. бросок.
в.фол.

Текущий контроль: Лыжная подготовка.
Учебно-практические занятия:
Рассказать теоретически и выполнить практически предложенные контрольные нормативы:

1. Выполнить контрольный норматив техники бесшажного хода.
2. Выполнить контрольный норматив техника спусков и подъемов.
3. Выполнить контрольный норматив техники одношажного хода.
4. Выполнить контрольный норматив техники попеременного хода.
5. Выполнить контрольный норматив техники попеременного четырехшажного хода.
6. Выполнить контрольный норматив прохождение дистанции коньковым ходом.

Рубежный контроль : Тестовое задание по разделу Лыжный спорт.
Общие рекомендации по выполнению тестового задания
1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю
1.Вкаком из лыжных видов спорта используется оружие
а. биатлон
б. лыжные гонки

в. фристайл
2. Где проводились зимние Олимпийские игры 2014 г.
а. Лондон
б. Турин
в. Сочи
3. При переломе предплечья фиксируется:
а. локтевой, лучезапястный сустав
б. плечевой, локтевой сустав
в. лучезапястный, плечевой сустав
4. Быстрота необходима при:
а. рывке штанги
б. спринтерском беге
в. гимнастике
5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
а. наложить шину
б. наложить шину и повязку
в. наложить повязку
6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
а. спринтерский бег
б. стайерский бег
в. плавание
7.Какой из перечисленных лыжных ходов не существует
а. бесшажный
б. попеременный
в. трехшажный
8. Во время урока по лыжной подготовке у занимающихся начали мерзнуть ноги. Назовите последовательность правильных действий.
а. Сняв лыжи сделать не большую пробежку
б. уменьшить скорость передвижения
в. развести костер и обогреть ноги
9. Темный цвет крови бывает при …… кровотечении.
а. артериальном
б. венозном
в. капиллярном
10. Какой вид торможения целесообразно применять в экстремальной ситуации:
а. торможение падением
б. торможение плугом
в. торможениеупором
11. Какой из лыжных ходов является самым быстрым:
а. попеременный двухшажный ход
б. одновременный одношажный ход
в. коньковый
12.В каком году лыжные гонки внесли в олимпийский вид спорта
а. 1924
б.1930
в.1935
13. Наиболее опасным для жизни переломом является……перелом.
а. закрытый

б. открытый
в. закрытый с вывихом
14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
а. белки
б. жиры
в. углеводы
15. Мужчины не принимают участие в:
а. спортивной гимнастике
б. керлинге
в. художественной гимнастике
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
а. сердца, легких
б. памяти
в. зрения
17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:
а. быстрота
б. гибкость
в. силовая выносливость
18. Скоростная выносливость необходима в:
а. боксе
б. лыжном спорте
в. баскетболе
19. При подготовке классических беговых лыж мазь накладывают:
а. на всю поверхность скользящей поверхности
б. на носок скользящей поверхности
в. на колодку скользящей поверхности
20. Назовите основной принцип подразделения лыжных ходов на попеременные и одновременные:
а. по варианту работы рук
б. по варианту работы ног
в. по длине проката
г. по скорости передвижения
Текущий контроль: Спортивные игры. Волейбол.
Учебно-практические занятия:
Рассказать теоретически и выполнить практически предложенные контрольные нормативы:

1. Выполнить контрольный норматив техника нижней передачи.

Отлично-17 раз
Хорошо-13раз
Удовлетворительно-10

2. Выполнить контрольный норматив. Техника верхней передачи.

Отлично-17 раз
Хорошо-13раз
Удовлетворительно-10

3. Выполнить контрольный норматив. Техника нижней прямой подачи.

Отлично - из 5 раз-3
Хорошо - из 5 раз- 2
Удовлетворительно –из 5 раз-1.

4. Выполнить контрольный норматив. Техника нижней боковой подачи.

Отлично - из 5 раз-3
Хорошо - из 5 раз- 2
Удовлетворительно –из 5 раз-1.

5. Выполнить контрольный норматив. Техника верхней прямой подачи.

Отлично - из 5 раз-3
Хорошо - из 5 раз- 2
Удовлетворительно –из 5 раз-1.

6. Выполнить контрольный норматив. Блок.

Отлично - из 5 раз-3
Хорошо - из 5 раз- 2
Удовлетворительно –из 5 раз-1.

Рубежный контроль : Тестовое задание по разделу. **Спортивные игры. Волейбол.**

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1 Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ..:

а. США (а)
б. Канаде
а. Германии

2. В волеболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перещается в зону...

а. 2
б. 3
в. 5
г. 6

3. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?

а. круг
б. треугольник
в. трапеция

4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

а. в 1956 году
б. в 1957 году
в. в 1958 году

5. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является …

а. нижняя передача мяча двумя руками;
б. нижняя передача одной рукой;
в. верхняя передача двумя руками.

6. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча …

а. на все пальцы обеих рук;
б. на три пальца и ладони рук;
в. на ладони;

7. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч …

а. на сомкнутые предплечья;
б. на раскрытые ладони;
в. на сомкнутые кулаки.

8. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является …
а. прием игроком стойки волейболиста;
б. своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;()
в. своевременное сгибание и разгибание ног.
9. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается …
а. коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
б. полусогнутыми руками;
в. полным выпрямлением рук и ног.
10. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?
а. Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
б. Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
в. Прием на все пальцы рук.
11. Подготовительные упражнения применяются…
а. Если обучающийся недостаточно физически развит
б. Если необходимо устранить ошибки в технике
в. Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
12. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?
а. Сверху двумя руками.
б. Снизу двумя руками.
в. Одной рукой снизу.
13. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?
а. Охлаждать поврежденный сустав.
б. Согревать поврежденный сустав.
в. Обратиться к врачу.
14. Какой подачи не существует?
а. Одной рукой снизу.
б. Двумя руками снизу.
в. Верхней прямой.
г. Верхней боковой.
15. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из …
а. двух партий;
б. трех партий;
в. пяти партий.
16. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?
а. До 15 очков.
б. До 20 очков.
в. До 25 очков.
17. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?
а. Допускается.
б. Не допускается.
в. Допускается с согласия команды соперника.
18. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то …
а. подача считается проигранной;

б. подача повторяется этим же игроком;
в. подача повторяется другим игроком этой же команды.
19. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то …
а. подача повторяется;
б. игра продолжается;
в. подача считается проигранной.
20. При каком счете может закончиться игра в первой партии?
а. 15:13;
б. 25:26;
в. 27:29.

4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине (дифференцированный зачет).

Предметом оценки являются умения и знания, компетенции. Оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной системы оценивания и проведение дифференцированного зачета.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов:

1) Тестовых заданий;
2) Задание на установление соответствия;
3) Задания на установление правильной последовательности;
4) Задание на заполнение пропущенного ключевого слова;
5) Задание, предполагающее письменный ответ.

I. ПАСПОРТ

Инструкция для обучающихся:

Внимательно прочитайте задания.

Со 1-го по 18-е – задания тестового типа. Из предложенных вариантов ответов выберете тот, который считаете правильным и запишите в зачетный лист букву, обозначающую данный вариант ответа.

19-е задание- записать алгоритм выполнения упражнения

20 –е задание - продолжить фразу

21- е задание - вставьте пропущенное ключевое слово

Выполняет каждый студент группы.

Количество вариантов задания для экзаменующегося – 2 варианта (в котором по 21 заданию).

Время выполнения задания – 40 минут.

Оборудование: записи на доске, экземпляр заданий для каждого студента.

Назначение:

КОМ предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОУДб.06 «Физическая культура» для профессии СПО 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТА, СДАЮЩЕГО ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ .

Вариант 1.

1. Второе название легкой атлетики:
а. королева спорта
б. быстрее, выше, сильнее
в. силовой выносливостью
2. Плоскостопие приводит к:
а. микротравмам позвоночника
б. перегрузкам организма
в. потере подвижности
3. К видам легкой атлетики относятся:
а. Гимнастика, тяжелая атлетика;
б. шорт-трек, опорный прыжок;
в. Метание, прыжки, бег;
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
а. локтевой, лучезапястный суставы
б. плечевой, локтевой суставы
в. лучезапястный, локтевой суставы
5. К метаниям входящих в состав Олимпийских видов относятся:
а. камня, молота, гранаты;
б. молот, диск, копье, ядро;
в. малого мяча, ядро, граната;
6. Динамическая сила необходима при:
а. толкании ядра
б. гимнастике
в. беге
7. С низкого старта бегают:
а. на короткие дистанции;
б. на средние дистанции;
в. на длинные дистанции;
8. Наиболее опасным для жизни является …… перелом.
а. открытый
б. закрытый с вывихом
в. закрытый
9.Бег на длинные дистанции развивает:
а. ловкость;
б. быстроту;
в. выносливость.
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
а. углеводы
б. жиры
в. белки
11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
а. Древний Египет
б. Древний Рим
в. Древняя Греция
12. Бег по пересеченной местности называется:
а. марш-бросок;

б. кросс;
13. Один из способов прыжка в высоту называется:
а. перешагивание;
б. перекатывание;
в. переступание;
г. перемахивание.
14. Самым опасным кровотечением является:
а. артериальное
б. венозное
в. капиллярное
15. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является…..
а. сильное выталкивание ногами;
б. разноименная работа рук;
в. быстрое выпрямление туловища.
16. Какие виды прыжков не относятся к легкой атлетике:
а. прыжок в длину с разбега;
б. прыжок в высоту с разбега;
в. тройной прыжок;
г. Прыжок с трамплина;
17. Линия которая обозначает начало дистанции:
а. финишная
б. центральная
в. стартовая
18. Какие виды метания не относятся к легкой атлетике.
а. метание бумеранга;
б. метание копья;
в. метание молота;
г. толкание ядра;
19.Прыжок в длину с разбега состоит из следующих частей…
а. разбег ;
б. отталкивание;
в. полёт;
г. приземление;
д. метание;
20. Продолжите фразу ««Физическая культура» - это часть общечеловеческой культуры, ….
21. Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено по разделам: теоретическому, …….. и контрольному;

Преподаватель: _____
(подпись)

Вариант 2

1. К видам легкой атлетики относятся:
а. Гимнастика, тяжелая атлетика;
б. шорт-трек, опорный прыжок;
в. Метание, прыжки, бег;
2. Второе название легкой атлетики:
а. королева спорта
б. быстрее, выше, сильнее
в. силовой выносливостью
3. Плоскостопие приводит к:
а. микротравмам позвоночника
б. перегрузкам организма
в. потере подвижности
4. К метаниям входящих в состав Олимпийских видов относятся:
а. камня, молота, гранаты;
б. молот, диск, копье, ядро;
в. малого мяча, ядро, граната;
5. При переломе плеча шиной фиксируют:
а. локтевой, лучезапястный суставы
б. плечевой, локтевой суставы
в. лучезапястный, локтевой суставы
6. Динамическая сила необходима при:
а. толкании ядра
б. гимнастике
в. беге
7.Бег на длинные дистанции развивает:
а. ловкость;
б. быстроту;
в. выносливость.
8. Наиболее опасным для жизни является …… перелом.
а. открытый
б. закрытый с вывихом
в. закрытый
9. С низкого старта бегают:
а. на короткие дистанции;
б. на средние дистанции;
в. на длинные дистанции;
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
а. углеводы
б. жиры
в. белки
11. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является…..
а. сильное выталкивание ногами;
б. разноименная работа рук;
в. быстрое выпрямление туловища.
12. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
а. Древний Египет
б. Древний Рим

в. Древняя Греция
13. Один из способов прыжка в высоту называется:
а. перешагивание;
б. перекатывание;
в. переступание;
г. перемахивание.
14. Бег по пересеченной местности называется:
а. марш-бросок;
б. кросс;
15. Самым опасным кровотечением является:
а. артериальное
б. венозное
в. капиллярное
16. Какие виды метания не относятся к легкой атлетике.
а. метание бумеранга;
б. метание копья;
в. метание молота;
г. толкание ядра;
17. Энергия для существования организма измеряется в:
а. ваттах
б. калориях
в. углеводах
18. Какие виды прыжков не относятся к легкой атлетике:
а. прыжок в длину с разбега;
б. прыжок в высоту с разбега;
в. тройной прыжок;
г. Прыжок с трамплина;
19.Прыжок в длину с разбега состоит из следующих частей…
а. разбег ;
б. отталкивание;
в. полёт;
г. приземление;
д. метание;
20. Цель физического воспитания – формирование…
21. Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено по разделам: ……., практическому и контрольному.

Преподаватель: _____
(подпись)

III. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

III а. УСЛОВИЯ

Выполняет каждый студент группы.
Количество вариантов задания для экзаменующегося – один вариант (из 20 заданий).
Время выполнения задания – 40 минут.
Оборудование: записи на доске, экземпляр заданий для каждого студента.

III б: **Эталоны ответов:**

Вариант 1	Вариант 2
1 а 2. б 3.в 4.б 5.б 6.а 7.а 8.а 9.в 10.в 11.в 12.б 13. а 14.а 15.в 16.г 17.в 18. а 19.а,б,в,г 20. ..направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством 21. ..практическому	1 в 2. а 3.б 4.б 5.б 6.а 7.в 8.а 9.а 10.в 11.в 12.в 13. а 14.б 15.а 16.а 17.б 18. г 19. а,б,в,г 20… физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности; 21. теоретическому

IIIв. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Процент	**Качественная оценка индивидуальных образовательных**

результативности (правильных ответов)	**достижений**	
	Балл	**Вербальный аналог**
90÷100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70÷79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

Основные источники и литература

Для студентов

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник для НПО И СПО. М.; Академия, 2018
2.Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков-2-е изд.,стер.М.:КНОРУС,2016.-214с.-(Среднее профессиональное образование)
3.Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М.: КНОРУС,2016-256с.-(Среднее профессиональное образование)

Для преподавателя

1. Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков-2-е изд.,стер.-М.:КНОРУС,2016.-214с.(Среднее профессиональное образование)
2. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М.: КНОРУС,2016-256с.(Среднее профессиональное образование)
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 №170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 №148-ФЗ, с изменениями, внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
4. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
5. Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
6. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получе-ния среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
7. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция).

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).

Лист согласования

Дополнения и изменения к комплекту КОС на 20__-20__ учебный год по дисциплине

ОУДб .06 «Физическая культура»

В комплект КОС внесены следующие изменения: _____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Дополнения и изменения в комплекте КОС обсуждены на заседании ПЦК_____
_____

«____»_____ 202__ г. (протокол №___)

Председатель ПЦК _____/_____/

Пронумеровано, прошнуровано
и заверено печатью 12
Двадцать два листа

Директор Т.А. Чупрова

«10» 06 2020 г.