

Александровск-Сахалинский колледж (филиал)
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Сахалинский государственный университет»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор колледжа

Л.С.Салтынская

« 06 » 06 20 15 г.

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность: 20.02.04 «Пожарная безопасность»

Квалификация: техник

Форма обучения: очная

Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине **ОГСЭ.05 «Физическая культура»** программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности **20.02.04 «Пожарная безопасность»** разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (приказ Минобрнауки РФ от «18» апреля 2014 г. № 354) и рабочей программы дисциплины **ОГСЭ.05 «Физическая культура»**.

Разработчик:

Долбнёва Т.В, преподаватель АСК(ф)СахГУ

Комплект контрольно-оценочных средств рассмотрен на заседании ЦК психолого-педагогических дисциплин

Протокол № 8 от 28 апреля 2015 г.
Председатель Т.И.С. Томина С.И.

Рекомендована научно-методическим советом АСК(ф)СахГУ
Протокол № 4 от 22.06 2015 г.

Общие положения

Результатом освоения учебной дисциплины являются освоенные умения и усвоенные знания, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Формой аттестации по учебной дисциплине являются:

3 семестр - зачет.

4 семестр – зачет.

5 семестр – зачет.

6 семестр – зачет.

7 семестр – зачет.

8 семестр – зачет.

1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

1.1. Освоенные умения:

У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.2. Усвоенные знания

З.1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

З.2. Основы здорового образа жизни.

1.3. Формируемые компетентности

Общие компетенции:

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

ОК 6. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

2. Распределение оценочных средств по элементам знаний, умений и компетенциями текущего контроля и промежуточной аттестации

№ п/п	Раздел дисциплины	Коды оцениваемых знаний	Коды оцениваемых умений	Коды формируемых ОК	Формы текущего контроля успеваемости. Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
1.	Раздел 1. Легкая атлетика	З.1; З.2	У. 1	ОК 2; ОК 6; ОК 8; ОК 10	Тест (контрольные упражнения)
2.	Раздел 2. Настольный теннис	З.1; З.2	У.1	ОК 2; ОК 6; ОК 8; ОК 10	Тест (контрольные упражнения)
3.	Раздел 3. Баскетбол	З.1; З.2	У. 1	ОК 2; ОК 6; ОК 8; ОК 10	Тест (контрольные упражнения)
4.	Раздел 4. Мини - волейбол	З.1; З.2	У.1	ОК 2; ОК 6; ОК 8; ОК 10	Тест (контрольные упражнения)
5.	Промежуточная аттестация	З.1; З.2	У.1	ОК 2; ОК 6; ОК 8; ОК 10	Зачёт

6.	Раздел 5. Лыжная подготовка	3.1; 3.2	У.1	ОК 2; ОК 6; ОК 8; ОК 10	Тест (контрольные упражнения)
7.	Раздел 6. Бадминтон	3.1; 3.2	У.1	ОК 2; ОК 6; ОК 8; ОК 10	Тест (контрольные упражнения)
8.	Раздел 7. Легкая атлетика	3.1; 3.2	У.1	ОК 2; ОК 6; ОК 8; ОК 10	Тест (контрольные упражнения)
9.	Промежуточная аттестация	3.1; 3.2	У.1	ОК 2; ОК 6; ОК 8; ОК 10	Зачёт
10.	Раздел 8. Легкая атлетика	3.1; 3.2	У.1	ОК 1; ОК 6; ОК 8; ОК 10	Тест (контрольные упражнения)
11.	Раздел 10. Настольный теннис	3.1; 3.2	У.1	ОК 2; ОК 6; ОК 8; ОК 10	Тест (контрольные упражнения)
12.	Раздел 9. Баскетбол	3.1; 3.2.	У.1	ОК 2; ОК 6; ОК 8; ОК 10	Тест (контрольные упражнения)
13.	Промежуточная аттестация	3.1; 3.2	У.1	ОК 2; ОК 6; ОК 8; ОК 10	Зачёт
14.	Раздел 12. Лыжная подготовка	3.1; 3.2	У.1	ОК 2; ОК 6; ОК 8; ОК 10	Тест (контрольные упражнения)
15.	Раздел 13. Волейбол	3.1; 3.2	У.1	ОК 2; ОК 6; ОК 8; ОК 10	Тест (контрольные упражнения)
16.	Раздел 14. Бадминтон	3.1; 3.2.	У.1	ОК2; ОК6; ОК8; ОК10	Тест (контрольные упражнения)
17.	Промежуточная аттестация	3.1; 3.2	У.1	ОК 2; ОК 6; ОК 8; ОК 10	Зачёт
18.	Раздел 15. Легкая атлетика	3.1; 3.2	У.1	ОК 2; ОК 6; ОК 8; ОК 10	Тест (контрольные упражнения)
19.	Раздел 16. Настольный теннис	3.1; 3.2	У.1	ОК 2; ОК 6; ОК 8; ОК 10	Тест (контрольные упражнения)
20.	Раздел 17. Мини - волейбол	3.1; 3.2	У.1	ОК 2; ОК 6; ОК 8; ОК 10	Тест (контрольные упражнения)
21.	Промежуточная аттестация	3.1; 3.2	У.1	ОК 2; ОК 6; ОК 8; ОК 10	Зачёт
22.	Раздел 18. Лыжная подготовка	3.1; 3.2	У.1	ОК 2; ОК 6; ОК 8; ОК 10	Тест (контрольные упражнения)
23.	Раздел 19. Волейбол	3.1; 3.2	У.1	ОК 2; ОК 6; ОК 8; ОК 10	Тест (контрольные упражнения)
24.	Промежуточная аттестация	3.1; 3.2	У.1	ОК 2; ОК 6; ОК 8; ОК 10	Зачёт

3. Формы и содержание текущего контроля и оценивания по дисциплине

3.1. Раздел 1. Легкая атлетика

Проверяемые результаты обучения: знания – 3.1, 3.2; умения – У.1; общие компетенции – ОК 2; ОК 3; ОК 8; ОК 10.

Форма проверки: Тест (контрольные упражнения).

Условия контроля: выполняется на стадионе и в спортивном зале после изучения раздела 1 «Легкая атлетика».

Время выполнения: 2 час 40 минут.

Содержание текущего контроля:

Контрольные упражнения:

№	Характеристика упражнений	Пол	2 курс		
			5	4	3
1	Бег 100 м (с)	Д	16,1	17,4	18,7
		Ю	13,8	14,5	15,0
2	Кросс 500 м (мин)	Д	1,55	2,05	2,15
	1000 м (мин)	Ю	3,25	3,40	4,00
	2000 м (мин)	Д	10,30	12,80	13,30
	3000 м (мин)	Ю	12,30	14,00	15,00
3	Прыжки с разбега (см)	Д	370	340	280
		Ю	430	400	360
4	Прыжки с места (см)	Д	200	180	155
		Ю	235	200	180
5	Прыжки в высоту (см)	Д	115	105	95
		Ю	135	125	110
6	Отжимание	Д	12	10	8
7	Подтягивание	Ю	13	11	8
8	Пресс	Д	60	50	40

Литература:

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2005. 450 с.
2. Решетникова Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. М.: Мастерство, 2002. 380 с.

3.2. Раздел 2. Настольный теннис

Проверяемые результаты обучения: знания – 3.1, 3.2; умения – У.1; общие компетенции – ОК 2; ОК 3; ОК 8; ОК 10.

Форма проверки: Тест (контрольные упражнения).

Условия контроля: выполняется в спортивном зале после изучения раздела «Настольный теннис».

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание текущего контроля:

Контрольные упражнения:

№ п/п	Характеристика упражнений	2 курс		
		«5»	«4»	«3»
Критерии оценки (девушки)				
1.	Подача по зонам (10 раз)	7	5	3
2.	Передача «накат» (10 раз, количество ошибок)	2	3	4
3.	Прием с подачи (10 раз)	7	6	5
Критерии оценки (юноши)				
1.	Подача по зонам (10 раз)	8	6	4
2.	Передача «накат» (10 раз, количество ошибок)	3	4	5
3.	Прием с подачи (10 раз)	8	6	4

Литература:

1. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. М.: СпортАкадемияПресс, 2002. 143 с.
2. Решетникова Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. М.: Мастерство, 2002. 380 с.

3.3. Раздел 3. Баскетбол

Проверяемые результаты обучения: знания – 3.1, 3.2; умения – У.1; общие компетенции – ОК 2; ОК 3; ОК 8; ОК 10.

Форма проверки: Тест (контрольные упражнения).

Условия контроля: выполняется в спортивном зале после изучения раздела 3 «Баскетбол».

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание текущего контроля:

Контрольные упражнения:

№	Характеристика упражнений	Пол	2 курс		
			5	4	3
1	Атака на кольцо с двух шагов (10 раз)	д	8	6	4
		ю	9	7	5
2	Штрафной бросок (10 раз)	д	6	5	4
		ю	8	7	5
3	Разновидность ведения (стоя на месте) на время	д	1,45	1,30	1,15
		ю	2,15	2,00	1,45
4	Передача мяча в стену (одной рукой от плеча) в течении 1-ой минуты	д	52	50	48
		ю	56	54	52

Литература:

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2001. 450 с.

2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2004. 336 с.

3. Решетникова Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. М.: Мастерство, 2002. 380 с.

3.4. Раздел 4. Мини-волейбол

Проверяемые результаты обучения: знания – 3.1, 3.2; умения – У.1; общие компетенции – ОК 2; ОК 3; ОК 8; ОК 10.

Форма проверки: Тест (контрольные упражнения).

Условия контроля: выполняется в спортивном зале после изучения раздела 4 «Мини-волейбол».

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание текущего контроля:

Контрольные упражнения:

№ п/п	Характеристика упражнений	2 курс		
	Критерии оценки (девушки)	«5»	«4»	«3»
1.	Подача по зонам (10 раз)	5	4	3
2.	Прием с подачи (10 раз)	5	4	3
	Критерии оценки (юноши)			
1.	Подача по зонам (10 раз)	6	5	4
2.	Прием с подачи (10 раз)	6	5	4

Литература:

1. Решетникова Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. М.: Мастерство, 2002. 380 с.

3.5. Раздел 5. Лыжная подготовка

Проверяемые результаты обучения: знания – 3.1, 3.2; умения – У.1; общие компетенции – ОК 2; ОК 3; ОК 8; ОК 10.

Форма проверки: Тест (контрольные упражнения).

Условия контроля: выполняется на стадионе после изучения раздела 5 «Лыжная подготовка».

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание текущего контроля:

Контрольные упражнения:

№ п/п	Характеристика упражнений	2 курс		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег на лыжах 1 км	9.00	11.30	13.00
	Критерии оценки (юноши)			
1.	Бег на лыжах 3 км.	15.00	15.30	16.30

Литература:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учеб. пособия для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2000. 368 с.

2. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. М.: СпортАкадемияПресс, 2001. 228 с.

3.6. Раздел 6. Бадминтон

Проверяемые результаты обучения: знания – 3.1, 3.2; умения – У.1; общие компетенции – ОК 2; ОК 3; ОК 8; ОК 10.

Форма проверки: Тест (контрольные упражнения).

Условия контроля: выполняется в спортивном зале после изучения раздела 7 «Бадминтон».

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание текущего контроля:

Контрольные упражнения:

№ п/п	Характеристика упражнений	2 курс		
		«5»	«4»	«3»
1.	Подача в зону (10 раз)	5	4	3
2.	Нападающий удар (10 раз)	5	4	3
	Критерии оценки (юноши)			
1.	Подача в зону (10 раз)	6	5	4
2.	Нападающий удар (10 раз)	6	5	4

Литература:

1. Решетникова Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. М.: Мастерство, 2002. 380 с.

3.7. Раздел 7. Легкая атлетика

Проверяемые результаты обучения: знания – 3.1, 3.2; умения – У.1; общие компетенции – ОК 2; ОК 3; ОК 8; ОК 10.

Форма проверки: Тест (контрольные упражнения).

Условия контроля: выполняется на стадионе и в спортивном зале после изучения раздела 1 «Легкая атлетика».

Время выполнения: 2 час 40 минут.

Содержание текущего контроля:

Контрольные упражнения:

№	Характеристика упражнений	Пол	2 курс		
			5	4	3
1	Бег 100 м (с)	Д	16,1	17,4	18,7
		Ю	13,8	14,5	15,0
2	Кросс 500 м (мин)	Д	1,55	2,05	2,15
	1000 м (мин)	Ю	3,25	3,40	4,00

	2000 м (мин)	Д	10,30	12,80	13,30
	3000 м (мин)	Ю	12,30	14,00	15,00
3	Прыжки с разбега (см)	Д	370	340	280
		Ю	430	400	360
4	Прыжки с места (см)	Д	200	180	155
		Ю	235	200	180
5	Прыжки в высоту (см)	Д	115	105	95
		Ю	135	125	110
6	Отжимание	Д	12	10	8
7	Подтягивание	Ю	13	11	8
8	Пресс	Д	60	50	40

3.8. Раздел 8. Легкая атлетика

Проверяемые результаты обучения: знания – 3.1, 3.2; умения – У.1; общие компетенции – ОК 2; ОК 3; ОК 8; ОК 10.

Форма проверки: Тест (контрольные упражнения).

Условия контроля: выполняется на стадионе после изучения раздела 8 «Легкая атлетика».

Время выполнения: 2 час 40 минут.

Содержание текущего контроля:

Контрольные упражнения:

№	Характеристика упражнений	Пол	3 курс		
			5	4	3
1	Бег 100 м (с)	Д	16,0	17,2	18,5
		Ю	13,5	14,2	15,0
2	Кросс 500 м (мин)	Д	1,50	2,05	2,10
	1000 м (мин)	Ю	3,20	3,30	3,55
	2000 м (мин)	Д	10,00	12,00	13,00
	3000 м (мин)	Ю	12,00	13,30	14,30
3	Прыжки с разбега (см)	Д	375	350	300
		Ю	450	420	380
4	Прыжки с места (см)	Д	210	185	160
		Ю	240	210	190
5	Прыжки в высоту (см)	Д	120	110	95
		Ю	140	125	115
6	Отжимание	Д	10	8	5
7	Подтягивание	Ю	12	10	7
8	Пресс	Д	70	60	50

Литература:

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2005. 450 с.

3.9. Раздел 9. Настольный теннис

Проверяемые результаты обучения: знания – 3.1, 3.2; умения – У.1; общие компетенции – ОК.2; ОК 3; ОК 8; ОК 10.

Форма проверки: Тест (контрольные упражнения).

Условия контроля: выполняется в спортивном зале после изучения раздела 10 «Настольный теннис».

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание текущего контроля:

Контрольные упражнения:

№ п/п	Характеристика упражнений	3 курс		
		«5»	«4»	«3»
	Критерии оценки (девушки)			
1.	Подача по зонам (10 раз)	8	6	4
2.	Передача «накат» (10 раз, количество ошибок)	1	2	3
3.	Прием с подачи (10 раз)	8	7	6
	Критерии оценки (юноши)			
1.	Подача по зонам (10 раз)	8	7	6
2.	Передача «накат» (10 раз, количество ошибок)	4	5	6
3.	Прием с подачи (10 раз)	8	7	6

Литература:

- Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. М.: СпортАкадемияПресс, 2002. 143 с.
- Решетникова Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. М.: Мастерство, 2002. 380 с.

3.10. Раздел 10. Баскетбол

Проверяемые результаты обучения: знания – 3.1, 3.2; умения – У.1; общие компетенции – ОК.2; ОК 3; ОК 8; ОК 10.

Форма проверки: Тест (контрольные упражнения).

Условия контроля: выполняется в спортивном зале после изучения раздела 3 «Баскетбол».

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание текущего контроля:

Контрольные упражнения:

№	Характеристика упражнений	Пол	3 курс		
			5	4	3
1	Атака на кольцо с двух шагов (10 раз)	д	9	7	5
		ю	10	8	6
2	Штрафной бросок (10 раз)	д	7	6	5
		ю	10	8	6
3	Разновидность ведения (стоя на месте) на время	д	2,00	1,45	1,30
		ю	2,30	2,15	2,00
4	Передача мяча в стену (одной рукой от плеча) в течении 1-ой минуты	д	56	54	52
		ю	60	58	56

3.11. Раздел 11. Лыжная подготовка

Проверяемые результаты обучения: знания – 3.1, 3.2; умения – У.1; общие компетенции – ОК.2; ОК 3; ОК 8; ОК 10.

Форма проверки: Тест (контрольные упражнения).

Условия контроля: выполняется на стадионе после изучения раздела 12 «Лыжная подготовка».

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание текущего контроля:

Контрольные упражнения:

№ п/п	Характеристика упражнений	3 курс		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег на лыжах 1 км	8.30	11.00	12.30

	Критерии оценки (юноши)			
1.	Бег на лыжах 3 км.	14.30	15.00	16.00

Литература:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учеб. пособия для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2000. 368 с.
2. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. М.: СпортАкадемияПресс, 2001. 228 с.

3.12. Раздел 12. Волейбол

Проверяемые результаты обучения: знания – 3.1, 3.2; умения – У.1; общие компетенции – ОК.2; ОК 3; ОК 8; ОК 10.

Форма проверки: Тест (контрольные упражнения).

Условия контроля: выполняется в спортивном зале после изучения раздела 6 «Волейбол».

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание текущего контроля:

Контрольные упражнения:

	Упражнения		3 курс		
			3	4	5
1	Верхняя передача через сетку в парах	Д	15	19	22
		Ю	18	22	25
2	Нижняя передача в стену (расстояние от стены не менее 1 м)	Д	12	15	18
		Ю	14	17	20
3	Подача мяча через сетку (из 10 попыток)	Д	6	7	8
		Ю	7	8	9
4	Верхняя передача над собой	Д	6	7	8
		Ю	8	9	10

Литература:

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2001. 450 с.
2. Решетникова Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. М.: Мастерство, 2002. 380 с.
3. Савин М.В. Беляева А.В. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений физической культуры. М.: СпортАкадемияПресс, 2002. 368 с.

3.13. Раздел 13. Бадминтон

Проверяемые результаты обучения: знания – 3.1, 3.2; умения – У.1; общие компетенции – ОК.2; ОК 3; ОК 8; ОК 10.

Форма проверки: Тест (контрольные упражнения).

Условия контроля: выполняется в спортивном зале после изучения раздела 7 «Бадминтон».

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание текущего контроля:

Контрольные упражнения:

№ п/п	Характеристика упражнений	3 курс		
	Критерии оценки (девушки)	«5»	«4»	«3»
1.	Подача в зону (10 раз)	6	5	4
2.	Нападающий удар (10 раз)	6	5	4
	Критерии оценки (юноши)			

1.	Подача в зону (10 раз)	8	7	6
2.	Нападающий удар (10 раз)	8	7	6

Литература:

1. Решетникова Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. М.: Мастерство, 2002. 380 с.

3.14. Раздел 14. Легкая атлетика

Проверяемые результаты обучения: знания – 3.1, 3.2; умения – У.1; общие компетенции – ОК2; ОК 3; ОК 8; ОК 10.

Форма проверки: Тест (контрольные упражнения).

Условия контроля: выполняется на стадионе после изучения раздела 8 «Легкая атлетика».

Время выполнения: 2 час 40 минут.

Содержание текущего контроля:

Контрольные упражнения

№	Характеристика упражнений	Пол	4 курс		
			5	4	3
1	Бег 100 м (с)	Д	16,0	17,2	18,5
		Ю	13,5	14,2	15,0
2	Кросс 500 м (мин)	Д	1,50	2,05	2,10
	1000 м (мин)	Ю	3,20	3,30	3,55
	2000 м (мин)	Д	10,00	12,00	13,00
	3000 м (мин)	Ю	12,00	13,30	14,30
3	Прыжки с разбега (см)	Д	375	350	300
		Ю	450	420	380
4	Прыжки с места (см)	Д	210	185	160
		Ю	240	210	190
5	Прыжки в высоту (см)	Д	120	110	95
		Ю	140	125	115
7	Подтягивание	Ю	12	10	7
8	Пресс	Д	70	60	50

3.15. Раздел 15. Настольный теннис

Проверяемые результаты обучения: знания – 3.1, 3.2; умения – У.1; общие компетенции – ОК2; ОК 3; ОК 8; ОК 10.

Форма проверки: Тест (контрольные упражнения).

Условия контроля: выполняется в спортивном зале после изучения раздела 10 «Настольный теннис».

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание текущего контроля:

Контрольные упражнения:

№ п/п	Характеристика упражнений	4 курс		
	Критерии оценки (девушки)	«5»	«4»	«3»
1.	Подача по зонам (10 раз)	8	6	4
2.	Передача «накат» (10 раз, количество ошибок)	1	2	3
3.	Прием с подачи (10 раз)	8	7	6
	Критерии оценки (юноши)			

1.	Подача по зонам (10 раз)	8	7	6
2.	Передача «накат» (10 раз, количество ошибок)	4	5	6
3.	Прием с подачи (10 раз)	8	7	6

Литература:

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2001. 450 с.
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2004. 336 с.
3. Решетникова Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. М.: Мастерство, 2002. 380 с.

3.16. Раздел 16. Мини-волейбол

Проверяемые результаты обучения: знания – 3.1, 3.2; умения – У.1; общие компетенции – ОК2; ОК 3; ОК 8; ОК 10.

Форма проверки: Тест (контрольные упражнения).

Условия контроля: выполняется в спортивном зале после изучения раздела 17 «Мини-волейбол».

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание текущего контроля:

Контрольные упражнения:

№ п/п	Характеристика упражнений	4 курс		
		«5»	«4»	«3»
	Критерии оценки (девушки)			
1.	Подача по зонам (10 раз)	7	6	5
2.	Прием с подачи (10 раз)	7	6	5
	Критерии оценки (юноши)			
1.	Подача по зонам (10раз)	9	7	6
2.	Прием по зонам (10раз)	9	7	6

Литература:

1. Решетникова Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. М.: Мастерство, 2002. 380 с.

3.17. Раздел 17. Лыжная подготовка

Проверяемые результаты обучения: знания – 3.1, 3.2; умения – У.1; общие компетенции – ОК2; ОК 3; ОК 8; ОК 10.

Форма проверки: Тест (контрольные упражнения).

Условия контроля: выполняется на стадионе после изучения раздела 18 «Лыжная подготовка».

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание текущего контроля:

Контрольные упражнения:

№ п/п	Характеристика упражнений	4 курс		
		«5»	«4»	«3»
	Критерии оценки (девушки)			
1.	Бег на лыжах 1 км	7.00	10.30	12.00
	Критерии оценки (юноши)			
1.	Бег на лыжах 3 км.	14.30	15.00	15.30

Литература:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учеб. пособия для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2000. 368 с.

2. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. М.: СпортАкадемияПресс, 2001. 228 с.

3.18. Раздел 18. Волейбол

Проверяемые результаты обучения: знания – 3.1, 3.2; умения – У.1; общие компетенции – ОК2; ОК 3; ОК 8; ОК 10.

Форма проверки: Тест (контрольные упражнения).

Условия контроля: выполняется в спортивном зале после изучения раздела 19 «Волейбол».

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание текущего контроля:

Контрольные упражнения:

	Упражнения		4 курс		
			3	4	5
1	Верхняя передача через сетку в парах	Д	15	19	22
		Ю	18	22	25
2	Нижняя передача в стену (расстояние от стены не менее 1 м)	Д	12	15	18
		Ю	14	17	20
3	Подача мяча через сетку (из 10 попыток)	Д	6	7	8
		Ю	7	8	9
4	Верхняя передача над собой	Д	6	7	8
		Ю	8	9	10

Литература:

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2001. 450 с.

2. Решетникова Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. М.: Мастерство, 2002. 380 с.

3. Савин М.В. Беляева А.В. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений физической культуры. М.: СпортАкадемияПресс, 2002. 368 с.

4. Формы и содержание промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура»

3 семестр

Форма контроля: зачет.

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание аттестации:

Накопительная таблица:

№ п/п	Фамилия, имя студента	Оценки по разделам				
		Легкая атлетика	Настольный теннис	Баскетбол	Мини- волейбол	Итоговая оценка
1.						
2.						

4 семестр

Форма контроля: зачет.

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание аттестации:

Накопительная таблица:

№ п/п	Фамилия, имя студента	Оценки по разделам			
		Лыжная подготовка	Бадминтон	Легкая атлетика	Итоговая оценка

1.					
2.					

5 семестр

Форма контроля: зачет.

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание аттестации:

Накопительная таблица:

№ п/п	Фамилия, имя студента	Оценки по разделам			
		Легкая атлетика	Настольный теннис	Баскетбол	Итоговая оценка
1.					
2.					

6 семестр

Форма контроля: зачет.

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание аттестации:

Накопительная таблица:

№ п/п	Фамилия, имя студента	Оценки по разделам			
		Лыжная подготовка	Волейбол	Бадминтон	Итоговая оценка
1.					
2.					

7 семестр

Форма контроля: зачет.

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание аттестации:

Накопительная таблица:

№ п/п	Фамилия, имя студента	Оценки по разделам			
		Легкая атлетика	Настольный теннис	Мини- волейбол	Итоговая оценка
1.					
2.					

8 семестр

Форма контроля: зачет.

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание аттестации:

Накопительная таблица:

№ п/п	Фамилия, имя студента	Оценки по разделам		
		Лыжная подготовка	Волейбол	Итоговая оценка
1.				
2.				

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
Дополнения и изменения к комплекту контрольно-оценочных средств по базовой дисциплине ОГСЭ.05 «Физическая культура»

Учебный год	Дополнения и изменения, внесённые в КОС	Протокол ЦК
2014-15		
2015-16		
2016-17		