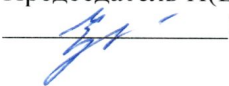


**Департамент образования  
Ямало-Ненецкого автономного округа  
государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
Ямало-Ненецкого автономного округа  
«Новоуренгойский многопрофильный колледж»**

**РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА**  
на заседании предметной (цикловой)  
комиссии  
педагогике, психологии и частных  
методик  
Председатель П(Ц)К  
 Е.В.Черноштан

**УТВЕРЖДЕНА**  
Заместитель директора по УМР

 О.В. Стрелецкая

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**


**по дисциплине** АФК.01. «Физическая культура»  
(наименование дисциплины)  
**для профессии** 16199 Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин  
(для лиц с нарушением интеллектуального развития)  
(код и название специальности, профессии)  
**уровень подготовки** базовый  
**форма обучения** очная

Новый Уренгой 2022

Контрольно-оценочные средства дисциплины АФК.01. «Адаптивная физическая культура» составлены в соответствии с установленными квалификационными требованиями по профессии 16199 «Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин», с учетом ФГОС СПО.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ямало–Ненецкого автономного округа «Новоуренгойский многопрофильный колледж»

Разработчик: Брусник Татьяна Александровна преподаватель ГБПОУ ЯНАО «Новоуренгойский многопрофильный колледж» общеобразовательного и профессионального циклов кандидат педагогических наук.

  
(подпись)

Брусник Т.А.  
(ФИО)

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| ПАСПОРТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ.....       | 4  |
| 1.1 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины..... | 4  |
| 1.2 Организация контроля по дисциплине .....               | 5  |
| ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ.....                                      | 7  |
| ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ .....                                     | 7  |
| ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ (РУБЕЖНЫЙ) КОНТРОЛЬ.....                     | 10 |

## I. ПАСПОРТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Контрольно-оценочные средства предназначены для проверки результатов освоения дисциплины АФК.01 «Адаптивная физическая культура» основной профессиональной образовательной программы по профессии 16199 Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин

Контрольно-оценочные средства позволяют оценивать освоение умений и усвоения знаний по дисциплине.

### 1.2. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения,<br/>усвоенные знания)</b>  | <b>Формы и методы контроля и оценки<br/>результатов обучения</b>   |
|--|--|
| <b>Умеет:</b><br>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.        | - Тестирование и оценка состояния физического развития в соответствии с возрастом студента, (см. таблицу)<br><br>- Оценка самоотчетов студентов о занятиях в спортивных секциях с представлением документов (справки, награды, свидетельства)<br><br>- Подготовка сообщений для саморазвития и оздоровления для достижения жизненных и профессиональных целей. |
| <b>Знает:</b><br>➤ о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br><br>➤ - основы здорового образа жизни | Подготовка и защита рефератов, подбор комплексов утренней гимнастики, общей физической подготовки, общеразвивающих упражнений  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета (1,2,3 семестр), д/зачет (4 семестр)</b>  |  |

## 1.2 Организация контроля по дисциплине

### Список используемых оценочных средств:

- 1) Реферат (сообщение)
- 2) Тест
- 3) Устная оценка

| Содержание учебного материала по программе УД   | Тип оценочного средства<br>(соответствует списку представленному выше) |   |   |
|---|--|---|---|
|   | 1  | 2 | 3 |
| Раздел 1. Укрепление здоровья посредством легкоатлетических упражнений<br>Тема 1.1<br>Организационно-методическое занятие со студентами | 1  | 2 |   |
| Тема 1.2<br>Методика повышения функционального резерва организма в беговых упражнениях на различных дистанциях                          |  | 1 | 1 |
| Тема 1.3<br>Основы техники бега на короткие дистанции   | -  | 1 | 1 |
| Тема 1.4<br>Основы техники бегового шага  | -  | - | 1 |
| Тема 1.5<br>Основы техники прыжков в длину  | -  | 1 | 1 |
| Раздел 2. Совершенствование двигательных качеств, посредством баскетбола<br>Тема 1.6<br>Перемещения и остановки игрока в баскетболе.    | 1  |   | 1 |
| Тема 1.7<br>Прием и передача мяча в баскетболе  | -  | - | 1 |
| Тема 1.8<br>Ведение мяча в баскетболе   | -  | - | 1 |
| Тема 1.9<br>Броски мяча в баскетболе  | -  | - | 1 |
| Раздел 3. Гимнастика как средство укрепления здоровья<br>Тема 1.10<br>Основы техники акробатических упражнений в гимнастике             | 1  | - | 1 |
| Тема 1.11<br>Основы техники стойки на лопатках  | -  | - | 1 |
| Тема 1.12<br>Основы техники стойки на голове  | -  | - | 1 |



|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| Тема 1.13<br>Основы техники стойки на руках   | - | - | 1 |
| Тема 1.14<br>Оздоровительные виды гимнастики  | 1 | - | 1 |
| Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей посредством лыжной подготовки<br>Тема 1.15<br>Основы техники скользящего шага в лыжной подготовке | 1 | - | 1 |
| Тема 1.16<br>Основы техники одновременно одношажного хода   | - | - | 1 |
| Тема 1.17<br>Основы техники конькового хода   | - | - | 1 |
| Тема 1.18<br>Спуски и подъемы в лыжной подготовке   | - | - | 1 |
| Раздел 5. Совершенствование двигательных качеств, посредством волейбола<br>Тема 1.19<br>Стойки и перемещения в волейболе. Основы верхней передачи мяча в волейболе                                      | 1 | - | 1 |
| Тема 1.20<br>Основы приема и передачи двумя снизу в волейболе   | - | - | 1 |
| Тема 1.21<br>Подачи мяча в волейболе  |   | - | 1 |
| Тема 1.22<br>Мониторинг двигательных качеств  | - | 1 | 1 |
| Тема 1.23<br>Выполнение контрольных заданий   | - | 1 | 1 |

Промежуточного (рубежный) контроль освоения дисциплины осуществляется в форме зачета. Зачет проводится в виде зачета (1,2,3 семестр), д/зачет (4 семестр)

Для характеристики **уровня освоения** учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

**Комплект заданий****1 семестр.**

Тема 1.1

Организационно-методическое занятие со студентами

Тема 1.2

Методика повышения функционального резерва организма в беговых упражнениях на различных дистанциях

1. Тест по ОФП упрощенный (приложение 1)

**2 семестр.**

Тема 1.14

Основы техники акробатических упражнений в гимнастике

1. Тест по ОФП упрощенный (приложение 1)

**3 семестр.**

Тема 1.1

Организационно-методическое занятие со студентами

Тема 1.2

Методика повышения функционального резерва организма в беговых упражнениях на различных дистанциях

1. Тест по ОФП упрощенный (приложение 1)

**4 семестр.**

Тема 1.14

Основы техники акробатических упражнений в гимнастике

1. Тест по ОФП упрощенный (приложение 1)

**ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ****1 семестр.**

Тема 1.3

Основы техники бега на короткие дистанции

Тема 1.4

Основы техники бегового шага

Тема 1.5

Основы техники прыжков в длину

Тема 1.6

Перемещения и остановки игрока в баскетболе.

Тема 1.7

Прием и передача мяча в баскетболе

Тема 1.8

Ведение мяча в баскетболе

Тема 1.9

Броски мяча в баскетболе

Тема 1.10

Основы техники акробатических упражнений в гимнастике

Тема 1.11

Основы техники стойки на лопатках

Тема 1.12  
Основы техники стойки на голове  
Тема 1.13  
Основы техники стойки на руках  
Тема 1.14  
Оздоровительные виды гимнастики

## **2 семестр.**

Тема 1.17  
Основы техники кувырка назад  
Тема 1.18  
Основы техники стойки на лопатках  
Тема 1.19  
Основы техники стойки на голове  
Тема 1.20  
Основы техники стойки на руках  
Тема 1.25  
Ритмическая гимнастика  
Тема 1.26  
Стойки и перемещения в волейболе  
Тема 1.27  
Основы верхней передачи мяча в волейболе  
Тема 1.28  
Основы приема и передачи двумя снизу в волейболе  
Тема 1.29  
Поддачи мяча в волейболе  
Тема 1.21  
Основы техники скользящего шага в лыжной подготовке  
Тема 1.22  
Основы техники одновременно одношажного хода  
Тема 1.23  
Основы техники конькового хода  
Тема 1.24  
Спуски и подъемы в лыжной подготовке  
Тема 1.6  
Основы техники прыжков в длину  
Тема 1.7  
Техника отталкивания в прыжках  
Тема 1.8  
Основы техники полета и приземления в прыжках  
Тема 1.9  
Основы техники спортивной ходьбы

## **3 семестр.**

Тема 1.3  
Основы техники бега на короткие дистанции  
Тема 1.4  
Основы техники бегового шага  
Тема 1.5  
Основы техники прыжков в длину  
Тема 1.6



Перемещения и остановки игрока в баскетболе.

Тема 1.7

Прием и передача мяча в баскетболе

Тема 1.8

Ведение мяча в баскетболе

Тема 1.9

Броски мяча в баскетболе

Тема 1.10

Основы техники акробатических упражнений в гимнастике

Тема 1.11

Основы техники стойки на лопатках

Тема 1.12

Основы техники стойки на голове

Тема 1.13

Основы техники стойки на руках

Тема 1.14

Оздоровительные виды гимнастики

#### **4 семестр.**

Тема 1.17

Основы техники кувырка назад

Тема 1.18

Основы техники стойки на лопатках

Тема 1.19

Основы техники стойки на голове

Тема 1.20

Основы техники стойки на руках

Тема 1.25

Ритмическая гимнастика

Тема 1.26

Стойки и перемещения в волейболе

Тема 1.27

Основы верхней передачи мяча в волейболе

Тема 1.28

Основы приема и передачи двумя снизу в волейболе

Тема 1.29

Подачи мяча в волейболе

Тема 1.21

Основы техники скользящего шага в лыжной подготовке

Тема 1.22

Основы техники одновременно одношажного хода

Тема 1.23

Основы техники конькового хода

Тема 1.24

Спуски и подъемы в лыжной подготовке

Тема 1.6

Основы техники прыжков в длину

Тема 1.7

Техника отталкивания в прыжках

Тема 1.8

Основы техники полета и приземления в прыжках

Тема 1.9

Основы техники спортивной ходьбы

## **ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ (РУБЕЖНЫЙ) КОНТРОЛЬ**

### **Комплект заданий**

#### **1 семестр.**

##### **Зачет**

Тема 1.30

Мониторинг двигательных качеств

1. Тест по ОФП упрощенный (приложение 1)

Тема 1.31

Выполнение контрольных заданий

1. Реферат (приложение 4)

2. Составления комплекса упражнений

3. Упрощенный тест по баскетболу (приложение 3)

#### **2 семестр.**

##### **Зачет**

Тема 1.30

Мониторинг двигательных качеств

1. Тест по ОФП упрощенный (приложение 1)

Тема 1.31

Выполнение контрольных заданий

1. Реферат (приложение 4)

2. Составление комплекса упражнений.

3. Упрощенный тест по волейболу (приложение 2)

#### **3 семестр.**

##### **Зачет**

Тема 1.30

Мониторинг двигательных качеств

1. Тест по ОФП упрощенный (приложение 1)

Тема 1.31

Выполнение контрольных заданий

1. Реферат (приложение 4)

2. Составления комплекса упражнений

3. Упрощенный тест по баскетболу (приложение 3)

#### **4 семестр.**

##### **Д/Зачет**

Тема 1.30

Мониторинг двигательных качеств

1. Тест по ОФП упрощенный (приложение 1)

Тема 1.31

Выполнение контрольных заданий

1. Реферат (приложение 4)

2. Составление комплекса упражнений.

### 3. Упрощенный тест по волейболу (приложение 2)

3.3. Оценка уровня физических способностей студентов

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)  | Возраст, лет | Оценка           |                        |                   |                   |                        |                       |   |   |   |
|-------|------------------------|--|--------------|------------------|------------------------|-------------------|-------------------|------------------------|-----------------------|---|---|---|
|       |                        |  |              | Юноши            |                        |                   |                   | Девушки                |                       |   |   |   |
|       |                        |  |              | 5                | 4                      | 3                 | 5                 | 4                      | 3                     | 5 | 4 | 3 |
| 1     | Скоростные             | Бег 30 м, с  | 16 17        | 4,4 и выше 4,3   | 5,1—4,8<br>5,0—4,7     | 5,2 и ниже<br>5,2 | 4,8 и выше<br>4,8 | 5,9—5,3<br>5,9—5,3     | 6,1 и ниже<br>6,1     |   |   |   |
| 2     | Координационные        | Челночный бег 3x10 м, с  | 16 17        | 7,3 и выше 7,2   | 8,0—7,7<br>7,9—7,5     | 8,2 и ниже<br>8,1 | 8,4 и выше<br>8,4 | 9,3—8,7<br>9,3—8,7     | 9,7 и ниже 9,6<br>6,1 |   |   |   |
| 3     | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места, см   | 16 17        | 230 и выше 240   | 195—210<br>205—220     | 180 и ниже<br>190 | 210 и выше<br>210 | 170—190<br>170—190     | 160 и ниже<br>160     |   |   |   |
| 4     | Выносливость           | 6-минутный бег, м  | 16 17        | 1500 и выше 1500 | 1300—1400<br>1300—1400 | 1100 и ниже 1100  | 1300 и выше 1300  | 1050—1200<br>1050—1200 | 900 и ниже 900<br>900 |   |   |   |
| 5     | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя, см  | 16 17        | 15 и выше 15     | 9—12<br>9—12           | 5 и ниже 5        | 20 и выше 20      | 12—14<br>12—14         | 7 и ниже 7<br>7       |   |   |   |
| 6     | Силовые                | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16 17        | 11 и выше 12     | 8—9<br>9—10            | 4 и ниже 4        | 18 и выше 18      | 13—15<br>13—15         | 6 и ниже 6<br>6       |   |   |   |

3.4. Тест по волейболу.

| Виды упражнений                            | Критерии оценивания  | Шкала оценивания  |
|--|--|---|
| <p>Подача сверху, снизу.<br/>Злопытки.</p> | <p>Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки. Техника подачи соблюдается. Три попытки подачи.</p>   | <p>За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется:<br/>5 баллов – отлично<br/>4 балла – хорошо<br/>3 балла – удовлетворительно<br/>2 или 1 балл – неудовлетворительно</p> |
| <p>Передача мяча над сеткой в движении</p> | <p>Передача выполняется с соблюдением техники верхней или нижней передачи. Обучающиеся двигаются в волейбольной стойке туда и обратно вдоль сетки. Из трех попыток.</p>  |   |
| <p>Прием мяча сверху, снизу</p>            | <p>При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру</p>   |   |
| <p>Нападающий удар</p>                     | <p>Оценивается взаимодействие обучающихся во время выполнения передачи для удара и непосредственно удара. Нападающий удар выполняется с соблюдением техники удара. Для выполнения упражнения дается несколько попыток.</p> |   |
| <p>Двусторонняя игра</p>                   | <p>Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.</p>   |   |



3.5. Тест по баскетболу.

| Виды упражнений                      | Критерии оценивания   | Шкала оценивания   |
|--------------------------------------|---|--|
| Ведение мяча правой и левой рукой    | Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность переводить мяч из одной руки в другую                                   | За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется:<br>5 баллов – отлично<br>4 балла – хорошо<br>3 балла – удовлетворительно<br>2 или 1 балл – неудовлетворительно |
| Штрафные броски                      | Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и более)  |  |
| Передача мяча из-за головы и от пола | Оценивается техника передачи, точность передачи   |  |
| Бросок по кольцу с двух шагов        | Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги   |  |
| Двусторонняя игра                    | Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке. |  |

### 3.6. Темы рефератов.

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Развитие физической культуры и спорта в России.
3. Олимпиада 2014г.
4. Волейбол в России в 21 веке.
5. Баскетбол в России в 21 веке.
6. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.
7. Оздоровительные виды гимнастики
8. Комплексы упражнений по силовой подготовке.
9. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в настольный теннис.
10. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.
11. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения техники лыжных ходов.
12. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения техники плавания.

#### Критерии оценивания.

*Оценка 5* ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

*Оценка 4* – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

*Оценка 3* – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

*Оценка 2* – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

*Оценка 1* – реферат выпускником не представлен.