

**Санкт Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»**



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по учебно-методической работе

О.В. Фомичёва

20 23 г

**Контрольно-оценочные средства
для текущего контроля и промежуточной аттестации
по учебной дисциплине**

ОД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальностей технологического, социально-экономического, естественнонаучного и гуманитарного профилей

Санкт-Петербург

2023г.

Разработчик: Моисеенко А.М., Никифоров О.Н., - преподаватели СПб ГБПОУ АУГСГиП

Одобрены на заседании цикловой комиссии

физической культуры и ОБЖ

Протокол № 6

« 28 » 06 20 23г.

Председатель цикловой комиссии

 /Моисеенко В.М. /

КОС соответствует ФГОС

Эксперт

 , преподаватель СПб ГБПОУ «Академия управления городской средой, градостроительства и печати

Дата _____

Подпись _____

1. Результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура» подлежащие проверке.

Общей целью образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха

Данная цель реализуется по трём основным направлениям

1. Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

2. Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность

3. Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья

Центральной идеей конструирования рабочей программы и её планируемых результатов в средней общеобразовательной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование)

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов:**

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В части гражданского воспитания должны отражать:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности

В части патриотического воспитания должны отражать:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России

В части эстетического воспитания должны отражать:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности

В части физического воспитания должны отражать:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью

В части трудового воспитания должны отражать:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни

В части экологического воспитания должны отражать:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности

В части ценностей научного познания должны отражать:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными познавательными действиями:

базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;
- базовые исследовательские действия:*
- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
 - овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
 - формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
 - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
 - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать пара- метры и критерии решения;
 - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
 - давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
 - осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
 - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
 - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
 - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) *общение:*

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

— развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) *совместная деятельность:*

— понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

— выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

— принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

— оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

— предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

— осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) *самоорганизация:*

— самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

— самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

— давать оценку новым ситуациям;

— расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

— делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

— оценивать приобретённый опыт;

— способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) *самоконтроль:*

— давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

— владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

— уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) *принятие себя и других:*

— принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

— признавать своё право и право других на ошибки;

— развивать способность понимать мир с позиции другого человека

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

— характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

— ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

— положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

— проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

— контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

— планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

— выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

— демонстрировать простоты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

— характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

— положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

— выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

— планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

— организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

— проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

— демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

— выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2.Формы текущего контроля и оценивания по учебной дисциплине «Физическая культура» по специальностям:

КОС включает оценочные материалы, и критерии оценки для проведения текущей аттестации в форме дифференцированного оценивания выполнения тестовых упражнений по разделам и темам учебной программы «Физическая культура»:

Форма КОС (текущая) (ноябрь)
Бег на дистанцию 100м
Бег на дистанцию 500 м (девушки) Бег на дистанци. 1000 м (юноши)
Прием мяча сверху 2-я руками , прием мяча снизу 2-я руками (кол-во раз).
Форма КОС (текущая) (март)
Подтягивание на перекладине (кол. раз)
Поднимание туловища (1 мин / раз)
Прыжок в длину с места (м, см).
Передача 2-х мячей в паре 10раз (сек.)
Форма КОС (текущая) (май)
Поднос ног к перекладине (кол. раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)
Челночный бег с мячом 10х4 (сек.)
Тройной прыжок с места (м/см.)

Контрольные точки №1 (ноябрь)

№ п/П ТУ	Наименование тестового упражнения	Оценочные критерии					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8
ТУ 1	Бег – 100 м (сек)	14.8	15.3	15.8	15.8	16.3	16.8
ТУ 2	Бег – 500м (мин/сек)	-	-	-	1.45	1.55	2.05
ТУ -3	Бег – 1000м (мин/сек)	3.25	3.40	3.55	-	-	-
ТУ -4	Прием мяча сверху 2-мя руками (кол- во раз)	20	18	16	16	14	12
ТУ - 5	Прием мяча снизу (кол-во раз)	20	18	16	16	14	12

Контрольные точки №2 (март)

№ п/п ТУ	Наименование тестовое упражнение	Оценочные критерии					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8
ТУ 1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11	10	9	-	-	-
ТУ 2	Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	-	-	-	37	32	27
ТУ -3	Прыжок в длину с места (м/см)	2.25	2.15	2.10	2.10	2.00	1.90
ТУ -4	Передача 2-х баскетбольных мячей в паре (10 раз/ сек)	10	11	12	12	13	14

Контрольные точки №3 (май)

№ п/п ТУ	Наименование тестовое упражнение	Оценочные критерии					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8
ТУ 1	Поднимание ног до перекладины (кол-во раз)	11	10	9	-	-	-
ТУ 2	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа	-	-	-	13	12	11
ТУ -3	Челночный бег с мячом 10X4 (сек)	35.0	37.0	39.0	39.0	41.0	43.0
ТУ -4	Тройной прыжок с места (м/см)	9.00	8.30	8.00	8.00	7.30	7.00

2 Формы промежуточной аттестации, оценочные средства и критерии оценки.

КОС включает оценочные материалы, и критерии оценки для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Зачетные требования на 1 курс 1 семестр (зимний)

№ п/п ТУ	Наименование тестовое упражнение	Оценочные критерии					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8
ТУ 1	Бег 100м (сек.)	14,8	15,3	15,8	15,8	16,3	16,8
ТУ 2	Бег 500м (мин/сек)	-	-	-	1,45	1,55	2,05
ТУ -3	Бег 1000м (мин/сек)	3,25	3,40	3,55	-	-	-
ТУ -4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11	10	9	-	-	-
ТУ-5	Поднимание туловища за 1 мин.(кол-во раз)	-	-	-	37	32	27
ТУ-6	Прием-передача в/б мяча сверху в парах (кол-во раз)	20	18	16	16	14	12
ТУ-7	Прием – передача в/б мяча снизу в парах (кол-во раз)	20	18	16	16	14	12

Зачетные требования 1 курс 2 семестр (летний)

№ п/п ТУ	Наименование тестовое упражнение	Оценочные критерии					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8
ТУ 1	Поднимание ног до перекладины (кол-во раз)	11	10	9	-	-	-
ТУ 2	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (кол- во раз)	-	-	-	13	12	11
ТУ 3	Ведение баскетбольного мяча с поворотом через левое и правое плечо (сек)	12	13	14	14	15	16
ТУ -4	Тройной прыжок с места (м/см)	9,10	8,40	8,10	8,10	7,40	7,10
ТУ- 5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11	10	9	-	-	-
ТУ- 6	Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	-	-	-	37	32	27
ТУ- 7	Ведение баскетбольного мяча – 2 шага- бросок по кольцу (из 3-х попыток – кол-во попаданий)	2	1	Техника выполнения правильная	1	Техника выполнения правильная	Техника выполнения правильная
ТУ- 8	Прыжок в длину с места с двух ног (м/см)	2,25	2,15	2,10	2,10	2,00	1,90

3.Требования к дифференцированному зачету по учебной дисциплине «Физическая культура».

Дифференцированный зачет по учебной дисциплине «Физическая культура» выставляется на основании данных выполнения обучающимся тестовых упражнений по текущей и промежуточной аттестациям , усвоения полного объема учебного материала, качества его выполнения в соответствии с ФГОС по специальностям.