

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Южно-Уральский государственный колледж»

Утверждаю:

Председатель ПЦК ФК и ОБЖ

_____ / Козицына Е.С.
подпись председателя ПЦК

«09» июня 2023 г

Комплект
контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура

Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
по профессии/специальности СПО
38.02.05. Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

Г. Челябинск, 2023 г.

Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»). Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.
регистрационный номер рецензии 375 от 23 июля 2015 г. С уточнениями Научно-методического совета Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО». Протокол №3 от 25 мая 2017 г.

Организация-разработчик : ГБПОУ «ЮУГК»

Разработчики:

Тарицин Евгений Олегович

Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....	4
1.1. Область применения	4
1.2. Система контроля и оценки освоения программы УД.....	6
1.2.1. Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины	6
2. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	7
3. Задания для оценки освоения умений и усвоения знаний.....	9

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины (далее УД) программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) по профессии/специальности (специальностям) СПО 38.02.05. Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.

Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:

1. Формирование элементов профессиональных компетенций (ПК) и элементов общих компетенций (ОК):

Таблица 1.

Профессиональные и общие компетенции	Показатели оценки результата	Средства проверки (№№ заданий)
ОК2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Знать способы организации собственной деятельности. Уметь организовывать собственную деятельность. Владеть приёмами организации деятельности. Знать типовые методы и способы решения профессиональных задач. Уметь эффективно и качественно оценивать решение профессиональных задач.	3.1. №15,16,17,18
ОК3 Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Знать способы принятия решений в разных ситуациях. Уметь нести ответственность за принятое решение. Владеть технологией принятия решений.	3.1. № 9,10,11,12,13,14.
ОК4 Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	Знать пути нахождения информации. Уметь применять информацию для эффективно выполнения профессиональных задач. Владеть информационной культурой	3.1. № 1, 2, 3, 4, 5, 6,7, 8,
ОК6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами, потребителями	Знать принципы работы в команде. Уметь эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами, потребителями. Владеть технологией общения	3.2. № 13, 14, 15
ОК7 Брать на себя ответственность за работу членов команды(подчинённых)	Знать составляющие ответственности. Уметь брать на себя ответственность за работу членов команды(подчинённых), за результат	3.2. № 13, 14, 15

), за результат выполнения заданий	выполнения заданий	
ОК10 Знать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда	Знать правила техники безопасности. Уметь нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда	3.1. № 15,18. 3.2. № 5, 6, 9

Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:

2. Освоение умений и усвоение знаний

Таблица 2.

Освоенные умения, усвоенные знания	Показатели оценки результата	№№ заданий для проверки
1	2	3
31 – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	-правильность формулирования роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -самостоятельность и эффективность поиска необходимой информации с использованием различных видов источников	Вопросы для зачета. 3.1. № 1, 2, 3, 4, 5.
32 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Внешние параметры - это время выполнения упражнения; количество повторений; длительность преодоления дистанций. Внутренние параметры – период восстановления; кислородный запрос; максимальное потребление кислорода	Вопросы для зачета 3.1. № 2, 3, 4, 5
33 – правила и способы планирования системы индивидуальных занятия физическими упражнениями различной направленности У 1 - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической	Уровень тренированности, типологические и личностные особенности. Порядок выполнения упражнений индивидуального контроля. Правильность техники выполнения комплексов упражнений	Вопросы для зачета. 3.1. № 6, 7. 3.2. № 1.1.1., 1.1.2. Вопросы для зачета 3.1. №8, 9, 10, 12, 13, 14 3.2. № 4, 7, 8

и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики		
У 2 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Правильность выполнения приемов самомассажа и релаксации	3.1. № 17
У3 – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями, а также при самостоятельных занятий	3.1. №18
У4 – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения	3.2. № 1.1.4., 9, 12, 13.2., 16.
У5 - выполнять приемы защиты и страховки	Выполнение приемов защиты и страховки	3.2. № 13.1., 13.2., 14.1., 14.2., 15.1., 15.2.
У6 – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физическими упражнениями	Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями	3.2. № 13.1., 13.2., 14.1., 14.2., 15.1., 15.2
У7 – выполнять контрольные нормативы, предусмотренным государственным стандартом по легкой атлетике, техническим видам спорта, спортивным играм, гимнастике и по лыжной подготовке	Выполнение контрольных нормативов, точность и правильность выполнения технических видов упражнений, овладения техникой и тактикой выполнения заданий, технически правильно осуществлять двигательные действия.	Задания для зачета в 3, 5, семестре 3.2. № 1; 2; 6; 14. Задания для зачета на 4, 6 - семестре № 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 16. 6 семестр - дифференцированный зачет

1.2 Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

1.2.1. Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины

Формой промежуточной аттестации освоения учебной дисциплины Физическая культура в конце 3-го, 4-го, 5-го семестра является зачет, в конце 6-го семестра дифференцированный зачет. Условием допуска к зачету является положительная аттестация по дисциплине.

Зачет проводится в два этапа:

1) теоретическая часть: ответы на вопросы по основным темам курса;

2) выполнения практических заданий – спортивных упражнений в соответствии с нормативами.

Предметом оценки освоения учебной дисциплины являются умения и знания. Итоговая оценка суммируется из оценки за устный ответ и оценки за выполнение упражнения.

Критерии оценивания:

Теоретической части (устных ответов):

Шкала оценивания	Критерии
5 (отлично)	<ul style="list-style-type: none">- содержание материала изложено в полном объеме, предусмотренном программой и уровнем усвоения;- материал изложен грамотным языком, с применением терминологии;- теоретический материал иллюстрирован конкретными примерами;- самостоятельный ответ (без наводящих вопросов)
4 (хорошо)	<ul style="list-style-type: none">- в ответе допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;- допущено 1-2 недочёта, исправленные по замечанию преподавателя;- допущена ошибка (недочёты) при освещении второстепенных вопросов, легко исправленные по замечанию преподавателя
3 (удовлетворительно)	<ul style="list-style-type: none">- содержание материала изложено в неполном объеме (или непоследовательно), но показано общее понимание вопроса и умения, достаточные для дальнейшего изучения программного материала;- допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов
2 (неудовлетворительно)	<ul style="list-style-type: none">- основное содержание материала не раскрыто;- непонимание (незнание) большей или наиболее важной части учебного материала;- допущены ошибки в определении понятий

Критерии оценивания практической части указаны в таблице п. 3.2. Контрольные нормативы и тесты по физической культуре обучающихся.

2. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник [для всех специальностей СПО] /А. А. Бишаева.- [7-е изд., стер.] - Москва : Издательский дом Академия, 2020. - 320с.- ISBN 978-5-4468-9406-2 –Текст : непосредственный

2. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – Москва : Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

Дополнительные источники :

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

3. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 02.08.2021).

4. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 02.08.2021).

3. Задания для оценки умений и усвоения знаний

3.1 Перечень вопросов для дифференцированного зачёта:

1. Основы здорового образа жизни и его компоненты.
2. Понятие о выносливости. Значение выносливости для здоровья и работоспособности человека.
3. Понятие о силе. Анатомо-физиологические и методические основы развития силовых способностей.
4. Гибкость. Значение для физкультурной и спортивной деятельности.
5. Понятие о скорости и скоростных способностях.
6. Рассказать порядок поэтапного выполнения бега на 200 м с высокого и низкого старта.
7. Рассказать порядок поэтапного выполнения бега на 400 м с высокого старта.
8. Рассказать технику выполнения некоторых силовых упражнений (подтягивание, пресс, отжимание).
9. Рассказать технику броска баскетбольного мяча в корзину
10. Рассказать технику ведения баскетбольного мяча.
11. Рассказать технику подачи волейбольного мяча.
12. Рассказать технику нападающего удара в волейболе.
13. Рассказать технику передвижения на лыжах классическим ходом.
14. Рассказать технику передвижения на лыжах коньковым ходом.
15. Причины травматизма на занятиях.
16. Характеристика способов передвижения и перестроения
17. Комплекс упражнений на расслабление
18. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Цели, задачи, основные методы самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3.2. Контрольные нормативы и тесты по физической культуре обучающихся:

№	Виды упражнений	пол	1 курс			2 курс			3 курс		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	1.1. Бег 100м (сек)	М	15,1	14,5	13,8	15,0	14,5	13,8	15,0	14,3	13,0
		Ж	18,7	17,5	17,0	18,0	17,5	17,0	17,0	16,0	15,0
	1.2. Бег 200 м (сек)	М	30,2	29,0	27,6	30,0	28,6	27,6	30,0	28,0	27,0
		Ж	37,0	35,0	34,0	36,0	35,0	34,0	34,0	32,0	30,0
	1.3. Бег 400 м (сек)	М	1,45	1,25	1,15	1,25	1,15	1,10	1,20	1,10	1,05
		Ж	1,50	1,45	1,30	1,35	1,30	1,25	1,30	1,25	1,20

2.	1.4. Кросс										
	Бег 500м (мин)	Ж	2,10	2,00	1,50	2,05	2,00	1,45	2,05	2,00	1,45
	Бег 1000м (мин)	М	3,45	3,30	3,15	3,40	3,25	3,10	3,40	3,25	3,10
	1.5. Бег 3000м юн//2000м дев (мин)	М	б/у врем	13,30	14,00	15,25	14,55	13,25	14,15	13,45	12,45
		Ж	12,25	11,55	11,15	12,05	11,35	10,05	11,50	11,30	10,45
	Прыжок в длину с места (см)	М	190	210	230	195	215	235	200	215	235
		Ж	150	170	190	155	175	195	160	180	195
	3. Челночный бег (сек)	М	15,0	14,5	14,0	15,0	14,3	13,8	15,0	14,5	14,0
		Ж	17,5	17,0	16,5	17,5	16,9	16,9	17,5	17,0	16,5
	4. Подтягивание на перекладине	М	6	10	12	7	11	14	8	11	14
5.	Метание спортивного снаряда 500гр (дев)//700гр (юн) (м)	М	29	34	39	26	31	36	32	34	36
		Ж	вес снаряда 150гр (дев. и юн.)			12	16	20	13	16	20
6	Толкание ядра 5 кг юн, 4 кг дев	М	7 м	8 м	8,5м	8 м	8,5 м	9 м	8 м	9,5м	10 м
		Ж	6 м	7 м	7,5 м	7 м	7,5 м	8 м	7,5 м	8 м	8,5 м
7.	Отжимание в упоре лежа	М	17	22	25	20	25	30	20	25	30
		Ж	8	10	14	9	12	15	9	12	15
8.	Пресс за 1 мин	М	30	35	40	35	40	45	35	40	45
		Ж	30	35	40	35	40	45	35	40	45
9.	Прыжки на скамейку за 30 сек	М	26	30	32	28	30	33	26	29	32
		Ж	23	25	28	24	26	28	23	25	28
10.	Подъем ног в висе на перекладине (согнув ноги)	М	10	13	16	10	15	18	10	13	18
		Ж	10	15	20	10	18	15	10	17	23
11.	Складка ноги вместе (или стоя на скамейке) (см)	М	+6	+8	+13	+6	+8	+13	+6	+8	+11
		Ж	+7	+10	+16	+8	+11	+16	+7	+10	+14

12.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	М	110	130	160	130	145	160	130	150	170
		Ж	125	145	160	130	145	160	130	150	170
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ											
13.	13.1. Штрафной бросок (из 5)	М	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5
Баскетбол		Ж									
	13.2. Ведение мяча «восьмёркой» с броском в корзину (сек)	М	27,0	25,0	23,0	25,0	23,0	21,0	23,5	21,5	19,5
		Ж	29,0	27,0	25,0	27,0	25,0	23,0	24,5	22,5	20,5
14.	14.1. Поддача мяча (из 5)	М	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5
Волейбол		Ж									
	14.2. Передача мяча над собой	М	6	6	12	10	13	16	12	16	20
		Ж									
15.	15.1. Набивание мяча ногой	М	20	25	35	20	30	40	20	35	50
Футбол		Ж	15	25	35	15	25	35	20	30	40
	15.2. Удар по воротам	М	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5
		Ж									
16.	5 000 м	М	28.0	27.0	26.0	26.30	26.0	25.0	25.0	24.30	24.0
Лыжный спорт	3 000 м	Ж	21.0	20.0	18.0	19.0	18.0	17.30	17.30	17.0	16.30