

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

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПЦК ФК и БЖ

_____/ Козицына Е. С.
подпись председателя ПЦК

«09» июня 2023 г

Комплект
контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине
ОГСЭ. 05 Физическая культура

Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
по профессии/специальности СПО
54.02.01 Дизайн (по отраслям)

г. Челябинск, 2023

Разработчики:

ГБПОУ ЮУГК

(место работы)

Преподаватель

(занимаемая
должность)

В.А. Кляпиков

(инициалы,
фамилия)

Эксперты:

(место работы)

(занимаемая
должность)

(инициалы,
фамилия)

(место работы)

(занимаемая
должность)

(инициалы,
фамилия)

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 (профессиям) / специальности (специальностям) СПО 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

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)
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	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
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Знать принципы работы в команде. Уметь эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами, потребителями. Владеть технологией общения	3.2. № 13, 14, 15
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных	3.2. № 13, 14, 15

Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:

2. Освоение умений и усвоение знаний

Таблица 2.

Освоенные умения, усвоенные знания 1	Показатели оценки результата 2	№№ заданий для проверки 3
<p>31 – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни</p> <p>32 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p>	<p>-правильность формулирования роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>-самостоятельность и эффективность поиска необходимой информации с использованием различных видов источников</p> <p>Внешние параметры - это время выполнения упражнения; количество повторений; длительность преодоления дистанций. Внутренние параметры – период восстановления; кислородный запрос; максимальное потребление кислорода</p>	<p>Вопросы для зачета. 3.1. № 1, 2, 3, 4, 5.</p> <p>Вопросы для зачета 3.1. № 2, 3, 4, 5</p>
33 – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Уровень тренированности, типологические и личностные особенности. Порядок выполнения упражнений индивидуального контроля.	Вопросы для зачета. 3.1. № 6, 7. 3.2. № 1.1.1., 1.1.2.
У 1 - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Правильность техники выполнения комплексов упражнений	Вопросы для зачета 3.1. №8, 9, 10, 12, 13, 14 3.2. № 4, 7, 8
<p>У 2 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p> <p>У3 – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p> <p>У4 – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</p>	<p>Правильность выполнения приемов самомассажа и релаксации</p> <p>Проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями, а также при самостоятельных занятий</p> <p>Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения</p>	<p>3.1. № 17</p> <p>3.1. №18</p> <p>3.2. № 1.1.4., 9, 12, 13.2., 16.</p>
У5 - выполнять приемы защиты и страховки	Выполнение приемов защиты и страховки	3.2. № 13.1., 13.2., 14.1., 14.2., 15.1.,

У6 – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физическими упражнениями	Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями	15.2. 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, 7-семестре 3.2. № 1; 2; 6; 14. Задания для зачета на 4, 6, 8 - семестре № 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 16. 8 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, 6-го, 7-го семестра является зачет, в конце 8-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 искажившие содержание ответа; - допущено 1-2 недочёта, исправленные по замечанию преподавателя;

	- допущена ошибка (недочёты) при освещении второстепенных вопросов, легко исправленные по замечанию преподавателя
3 (удовлетворительно)	- содержание материала изложено в неполном объёме (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)	- 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

Интернет ресурсы:

- Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
- Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>
- Официальный сайт Министерства по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области <http://www.chelsport.ru>

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. Задания для оценки умений и усвоения знаний

3.1 Перечень вопросов для 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	2 курс			3 курс			4курс		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	1.1. Бег 100м (сек)	М	15,0	14,5	13,8	15,0	14,4	13,5	15,0	14,3	13,0
		Ж	18,0	17,5	17,0	18,0	17,4	16,0	17,0	16,5	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
	Прыжок в длину с места (см)	Ж	12,25	11,55	11,15	12,05	11,35	10,05	11,50	11,30	10,45
		М	190	210	230	195	215	235	200	215	235
	Челночный бег (сек)	Ж	150	170	190	155	175	195	160	180	195
		М	15,0	14,5	14,0	15,0	14,3	13,8	15,0	14,5	14,0
	Подтягивание на перекладине	Ж	17,5	17,0	16,5	17,5	16,9	16,9	17,5	17,0	16,5
		М	6	10	12	7	11	14	8	11	15
	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