

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

Рассмотрено:

Председатель ПЦК ФК и БЖД

_____/ Е.С. Козицына
подпись председателя ПЦК

«08» июня 2023 г

Комплект
контрольно-оценочных средств
по общеобразовательной учебной дисциплине
ОУДБ.12 Физическая культура

Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по
профессии/специальности СПО
40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

Челябинск, 2023 г.

Организация-разработчик рабочей программы: ГБПОУ «ЮУГК»

Разработчики:

Тарицин Е.О. – преподаватель физической культуры

Кляпиков В.А. - преподаватель физической культуры

Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....	4
1.1 Область применения.....	4
1.2. Система контроля и оценки освоения программ физической культуры.....	9
1.2.1 Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины.....	9
2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов, дополнительной литературы	24
3. Задания для оценки освоения умений и освоения знаний.....	27

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 Физическая культура основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО профессии 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» базовой подготовки

Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:

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

Таблица 1.

Личностные	Показатели оценки результата	№№ заданий для проверки
1	2	3
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	-рациональность организации собственной деятельности в соответствии с поставленной целью; -правильность выбора способов (технологии) решения задачи в соответствии с заданными условиями и имеющимися ресурсами; -эффективность и качественная оценка решения профессиональных задач.	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	-рациональность выбора способа разрешения проблемы в соответствии с заданными критериями; -анализ ситуации по заданным критериям и	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11

	определение рисков; -верность оценки последствий принятых решений; ответственность за принятое решение.	
Метапредметные	Показатели оценки результата	№№ заданий для проверки
1	2	3
ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	– четкость выполнения обязанностей при работе в команде и / или выполнении задания в группе.	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11
ОК 10. Развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.	– соблюдение норм профессиональной этики при работе в команде.	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11
Предметные	Показатели оценки результата	№№ заданий для проверки
1	2	3
ОК 11. Знать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.	-четкость соблюдения правил игр и безопасности; -верность оценки последствий принятых решений.	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11

Освоение умений и усвоение знаний

Таблица 4

Основные умения, освоенные знания	Показатели оценки результата	№ урока для проверки заданий
--	---	---

1.Знать-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	-владение способами физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной само регуляции и само поддержки.	1, 2,25,27,28,54,58
2.Знать - методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	–позитивная динамика достижений в процессе освоения курса; –результативная самостоятельная работа.	3,4,26,29,30,59,
1.Уметь - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизни и профессиональных целей	-правильный выбор способа разрешения проблемы в соответствии с заданными критериями; - владение механизмом целеполагания, планирования, организации, анализа, рефлексии, самооценки успешности собственной деятельности и коррекции результатов.	1-59

2.Уметь в плавании	базовые элементы координации движений и техники плавания различными ми стилями на разные дистанции	16,17,42,43,44
--------------------	--	----------------

3. Уметь в лыжном спорте	базовые элементы на развитие координации движений и техники передвижения на лыжах различными ход	22;23;24;25;26;27;28;29,38,39,40,41
--------------------------	--	-------------------------------------

4. Уметь в легкой атлетике	базовые элементы на развитие координации движений и техники двигательных действий	5,6,7,8,9,52,53,54,55,56
5. Уметь в баскетболе	базовые элементы на развитие координации движений, техники двигательных действий и тактики взаимодействий	10,11,12,31,32,33,34,
6. Уметь в настольном теннисе	базовые элементы на развитие координации движений, техники двигательных действий и тактики взаимодействий	13;14; 15; 35,36,37
7. Уметь в волейболе	базовые элементы на развитие координации движений, техники двигательных действий и тактики взаимодействий	18,19,20,21,46,47,48
8. Уметь в атлетической гимнастике	базовые элементы на развитие силы, быстроты, скорости, гибкости, ловкости, выносливости	22,24,23,49;50;51;

1.2 Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

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

Занятия по физической культуре студенты колледжа посещают в течение 2 семестров. По окончании каждого семестра студенты сдают зачет. В каждом семестре проводится аттестация по предмету. Студенты, не прошедшие аттестацию и пропустившие занятия по физической культуре без уважительной причины, сдают зачет по индивидуальному графику в рамках дополнительных образовательных услуг. Требованиями для получения зачета являются: 1. 100% посещаемость занятий по физической культуре.

2. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке в начале и конце каждого семестра.

На зачете учитываются: - уровень знаний по теории физической культуры;

- уровень общей физической подготовки (результаты сдачи контрольных нормативов по ОФП)
- уровень спортивной подготовки (участие в спартакиадах колледжа, района, города)
- уровень навыков и умений самостоятельных занятий.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ОСНОВАМ ЗНАНИЙ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором студент демонстрирует понимание изученного материала, логично его излагает, приводя примеры из практики и своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствуют логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применять знания на своем опыте

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программ

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ОСНОВАМ УМЕНИЙ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

Оценка «5» - студент демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений направленных на развитие конкретных физических (двигательных) способностей или комплекс утренней гимнастики, может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточность в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - допускаются грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленная на конкретную физическую способность (двигательную) Испытывает затруднения в организации места занятия, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - студент не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно надлежащим темпе ,легко и точно.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и чётко наблюдается некоторая скованность движений

Оценка «3» - двигательное действие

выполнено в основном правильно, допущенная одна грубая или несколько мелких ошибок, приведшая к неуверенному или напряженному выполнению .

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно с грубыми ошибками, неуверенно, неточно.

Обязательные контрольные зачетные задания

Номер урока	раздел программы	нормативы ОФП
	1 семестр	
№9	легкая атлетика	100 м
№24	атлетическая гимнастика	атлетическая гимнастика
	2 семестр	
№8	баскетбол	штрафные броски
№11	настольный теннис	подачи
№15	лыжи	дев-2, юн-3 км
№18	плавание	100 м
№22	волейбол	верхняя прямая подача
№29	легкая атлетика	эстафетный бег 4x100 м
№30	атлетическая гимнастика	атлетическая гимнастика

Нормативы ОФП

возрастная группа от 13 до 15 лет

Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
Оценки	3	4	5	3	4	5
л/а	10.0	9.7	8.7	10.9	10.6	9.6
Бег на 60м						
бег чел	7	8	9	7	8	9
1 мин. кол.раз						
Лыжи Бег на	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
2км (мин, с)						
Подтягивание	4	6	10			
(кол.раз)						
Отжимание	20	21	22	7	9	15
(кол.раз)						
Прыжок в длину с	175	185	200	150	155	175
места						
БаскетболШтрафной	3	4	5	3	4	5
бросок						
Волейбол подача	3	4	5	3	4	5
Настольный	3	4	5	3	4	5
теннисподача						

Нормативы ОФП
возрастная группа от 16 до 17 лет

Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
Оценки	3	4	5	3	4	5
л/а	10.0	9.7	8.7	10.9	10.6	9.6
бег на 100м						
бегчел.1мин	8	9	10	8	9	10
(кол.раз)						
лыжи бег на 3 ;	18.45	17.45	16.30	19.15	18.45	17.30
5км(м,с)						
Плавание	Без учёта	Без учёта	0,41	Без учета	Без учета	1.10
50 м	времени	времени		времени	времени	
Подтягивание	8	10	13			
(кол.раз)						
Отжимание	23	25	30	9	10	16
(кол.раз)						
Прыжок в длину с	200	210	230	160	170	5
места						

Поднимание туловища из положения лежа (кол.раз) 1 мин.	30	40	50	25	30	40
Баскетбол Штрафной бросок	4	5	6	4	5	6
Волейбол подача	4	5	6	4	5	6
Настольный теннис подача	4	5	6	4	5	6

Нормативы ОФП
возрастная группа от 18 до 29 лет

Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
Оценки	3	4	5	3	4	5
л/а Бег на 100м бег чел. Кол.раз 1 мин	15.1 8	14.8 9	13.5 10	11.35 8	11.15 9	10.30 10
лыжи Бег на 2км. – жен.; 3 км - муж. (мин, с)	26.30	25.30	23.30	20.20	19.20	18.00
Плавание 50 м	Без учёта времени	Без учёта времени	0,42	Без учета времени	Без учета времени	1.10
Подтягивание (кол.раз)	9	10	13			
Отжимание (кол.раз)	30	32	35	10	12	14
Прыжок в длину с места	215	230	240	170	180	195

Поднимание туловища из положения лежа (кол.раз) 1 мин.	34	40	47	34	40	47
Баскетбол Штрафной бросок	5	6	7	5	6	7
Волейбол подача	5	6	7	5	6	7
Настольный теннисподача	5	6	7	5	6	7

Теоретический раздел

№31	Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Составить комплекс упражнений утренней оздоровительной гимнастики на общее развитие, выполнение образовательных нормативов ОФП самостоятельно.
№32	Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Составить комплекс упражнений утренней оздоровительной гимнастики на развитие мышц, выполнение образовательных нормативов ОФП самостоятельно.
№33	Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Составить комплекс упражнений утренней оздоровительной гимнастики аэробной направленности, выполнение образовательных нормативов ОФП самостоятельно.
№34	Тема 1. 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Составить комплекс упражнений утренней оздоровительной гимнастики силовой направленности, выполнение образовательных нормативов ОФП

№35	Тема 1.5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Составить комплекс упражнений утренней оздоровительной гимнастики на общее развитие, выполнение образовательных нормативов ОФП самостоятельно
№36	Тема 1.6. Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Составить комплекс упражнений утренней оздоровительной гимнастики на общее развитие, выполнение образовательных нормативов ОФП самостоятельно.

2.Перечень рекомендуемых 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).

Интернет источники:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>
3. Сайт общественной молодежной организации «Российский спортивный союз молодежи (РосМолСпорт) <http://rosmolsport.ru/rate>

4.Официальный сайт Министерства по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области
<http://www.chelsport.ru>

5.Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)
<http://gto.ru>

3. Задание для оценки умений и усвоений знаний 1 курс

Наименование разделов, тем, занятий учебной дисциплины (МДК)	№ п/п	Контрольно-оценочные средства (задания для выполнения практических и лабораторных работ, задачи, упражнения, тестовые задания, вопросы для сам.работы, диктанты (технический, терминологический, орфографический), вопросы для контрольной работы, экзаменационные вопросы и т.п.)	Знания, Умения (З,У)*	ПК*	ОК***	Методические материалы (методические указания для выполнения практических и лабораторных работ, для самостоятельной работы, курсового проектирования, рефератов и т.д.)	Примечание (количество вариантов, заданий...)
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1 Теоретический							

Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1	Контрольно-нормативная оценка техники элементов физических упражнений Задание №31	3 1; 3 2		ОК2	Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно	1
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	Контрольно-нормативная оценка техники элементов физических упражнений Задание №32	3 1; 3 2		ОК 6	Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно	1
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий	3	Контрольно-нормативная оценка техники элементов физических упражнений Задание №33	3 1; 3 2		ОК 3	Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям	1

физическими упражнениями.						физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно	
Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	4	Контрольно-нормативная оценка техники элементов физических упражнений Задание №34	3 1; 3 2		ОК 10	Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно	1
Тема 1.5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	5	Контрольно-нормативная оценка техники элементов физических упражнений Задание №35	3 1; 3 2		ОК 11	Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно	1

Тема 1.6. Психофизически основы учебного и производственно го труда. Средства физической культуры в регуливании работоспособнос ти		Контрольно- нормативная оценка техники элементов физических упражнений Задание №36	3 1; 3 2		ОК 2	Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно	
Тема 1.7. Физическая культура в профессиональн ой деятельности специалиста		Контрольно- нормативная оценка техники элементов физических упражнений Задание №37	3 1; 3 2		ОК 3	Методические указания по составлению и оформлению комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно	
Тема 2.1. Контрольные		Контрольно- нормативная оценка	У4; У1		ОК 6	Методические указания по составлению и оформлению	3

испытания: легкая атлетика		пробегающий дистанций ОФП Задание №1; №11; №21				комплекса оздоровительной гимнастики. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Методические указания по выполнению обязательных контрольных нормативов ОФП самостоятельно	
Тема 2.2 Контрольные испытания: баскетбол	6	Контрольно-нормативная оценка техники и тактики учебной игры Задание №8; №18; №28;	У 5 У1		ОК6	Методические указания по выполнению нормативов	3
Тема 2.3 Контрольные испытания: настольный теннис	7	Контрольно-нормативная оценка техники и тактики учебной игры Задание №10; 20; №30;	У 6 У1		ОК10	Методические указания по выполнению нормативов	3
Тема 2.4 Контрольные испытания: лыжная подготовка	8	Контрольно-нормативная оценка передвижения на лыжах дистанций ОФП Задание №2; №12; №22;	У 3 У1		ОК11	Методические указания по выполнению нормативов	3

Тема 2.5 Контрольные испытания: плавание	9	Контрольно- нормативная оценка проплываний дистанций ОФП Задание №13; №23; №3	У 2 У1		ОК2	Методические указания по выполнению нормативов	3
Тема 2. 6 Контрольные испытания: волейбол	10	Контрольно- нормативная оценка техники и тактики учебной игры Задание №9; №29; №19;	У 7 У1		ОК3	Методические указания по выполнению нормативов	3
Тема 2.7 Контрольные испытания ОФП	11	Контрольно- нормативная оценка общей физической подготовки ОФП Задание №4; №5; №6; №7; №15; №14; №24; №25; №26; №16; №17; №27	У 8 У1		ОК6	Методические указания по выполнению нормативов	12

