

Министерство образования и науки Республики Башкортостан
ГБПОУ Дюртюлинский многопрофильный колледж

Рассмотрено на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН

Д.А. Хабибова Д.А.

Протокол № 5

от « 28 » 06 2022 г.

Утверждаю

Зам. директора по УР

Г.Р. Хамидуллина Г.Р.

« 30 » 06 2022 г.



**Комплект
контрольно-оценочных средств**

**ОГСЭ.05 Физическая культура
для специальности**

09.02.07. Информационные системы и программирование
(на базе среднего общего образования, базовой подготовки)

2022 г.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Результатом освоения дисциплины является формирование у обучающихся следующих компетенций:

ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен иметь:

Умения	Знания
<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ФГОС по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;- составить простейшую комбинацию из изученных упражнений	<ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;- основы здорового образа жизни

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;
- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании;
- уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа;

- овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки);
- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
- знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;
- уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями; знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

2. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Темы рефератов

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура и спорт в высшем и среднем учебном заведении.
3. Физическая культура личности студента.
4. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
5. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Аэробные виды нагрузок в различных системах упражнений.
10. Варианты двигательных режимов и особенности занятия физической культурой для женщин.
11. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
12. Социально - биологические основы физической культуры.
13. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
14. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
15. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
16. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
17. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
19. Особенности занятий физическими упражнениями и спортом.
20. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
22. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
23. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
24. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.
25. Наука о весе тела и питании человека.
26. Восстановительные средства здоровья (массаж, баня, закаливание).
27. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу, шейпинг).

28. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).

3. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Форма промежуточной аттестации – 1-6 семестр - **зачет**.

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах/зачтено		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах/зачтено		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

Тесты	Оценка в баллах/зачтено		
	5	4	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения	Формы и методы оценки
уметь:	
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение изученных упражнений
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Выполнение изученных упражнений
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ФГОС по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Выполнение контрольных тестов и зачётных нормативов
- составить простейшую комбинацию из изученных упражнений	Выполнение комбинации из изученных упражнений
знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Выполнение практических заданий
- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Выполнение практических заданий
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Выполнение практических заданий
- основы здорового образа жизни	Выполнение практических заданий

Критерии оценки (недифференцированной)

Оценка «зачтено» выставляется студенту, проявившему знания основного программного материала в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, знакомому с основной рекомендованной литературой, но допустившему неполные или слабо аргументированные ответы, испытывающему затруднения.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, обнаружившему значительные пробелы в знании программного материала, допустившему принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение

или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.