

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СТАРООСКОЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ИМ. А.А. УГАРОВА
(филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС»
ОСКОЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Утверждены:
решением Учёного совета
СТИ НИТУ «МИСиС»
от «22» июня 2020 г.
протокол № 23

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (КОС)

**для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по учебной дисциплине**

"Физическая культура"

Наименование специальности: 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)

Год набора: 2020

Квалификация выпускника: техник

Срок освоения: 3 года 10 месяцев

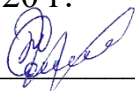
КОС по дисциплине разработаны на основе рабочей программы учебной дисциплины "Физическая культура".

Разработчик:

Кузьмина Ирина Владимировна, преподаватель ОПК СТИ НИТУ
«МИСиС»

Рекомендованы:

П(Ц)К филологических дисциплин и физического воспитания
протокол № 09 от «20» мая 2020 г.

Председатель П(Ц)К  Левченко Т.Н.

Согласованы:

на заседании НМС ОПК

протокол № 05 от «03» июня 2020 г.

Председатель НМС  Дерикот О.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2.КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ.....	11
3.КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Комплект контрольно- оценочных средств (КОС) для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины "Физическая культура." Занятия по Физической культуре проводятся как в традиционной форме, так и использованием активных и интерактивных форм и методов проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, творческая защита рефератов), информационных технологий. В комплекте оценочных средств представлены задания активного и интерактивного обучения.

Требования к результатам обучения студентов отнесенных к специальной медицинской группе, инвалидов и лиц с ОВЗ.

- Уметь составить и провести с группой комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Овладеть техникой спортивных игр.
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать правила судейства спортивных игр, правила настольных игр.
- 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.

Студенты имеющие полное освобождение от практической части занятий защищают реферативную работу по рекомендованной тематике каждый семестр.

Освоению данной дисциплины предшествует изучение следующих дисциплин: Физическая культура общеобразовательного цикла.

Текущий контроль осуществляется на занятии в ходе освоения материала в форме тестирования.

Промежуточная аттестация по дисциплине завершает освоение обучающимися программы дисциплины и осуществляется в форме зачета.

Результаты обучения по дисциплине: знания и умения, подлежащие контролю при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, общие компетенции)	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>У 1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У 2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности характерными для данной специальности</p> <p>У 3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения</p>	<p>– На оценку «отлично» студент успешно сдаёт нормативы, демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе соревнований</p> <p>На оценку «хорошо» студент демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств ,успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых нормативов, имеет положительные изменения в физических возможностях.</p> <p>На оценку «удовлетворительно» студент продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях.</p> <p>На оценку «неудовлетворительно» студент не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств, не выполняет теоретические или иные задания, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий</p>	<p>Текущий контроль: -тестирование (нормативы по ОФП) –оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха -студенты временно освобожденные (СМГ, инвалиды и лица с ОВЗ) подготовка, проведение и судейство соревнования по видам спорта, написание рефератов, ведение календаря самонаблюдения, устный опрос -участие в соревнованиях "Допризывной молодежи" различного уровня, сдача нормативов ГТО</p> <p>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</p>
<p>3 1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>3 2 Основы здорового образа жизни;</p> <p>3 3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для</p>	<p>– На оценку «отлично» студент успешно сдаёт нормативы, демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе соревнований</p> <p>На оценку «хорошо» студент демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств ,успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых нормативов, имеет положительные изменения в физических возможностях.</p> <p>На оценку «удовлетворительно» студент продемонстрировал несущественные сдвиги в</p>	<p>Текущий контроль: -тестирование (нормативы по ОФП) –оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха -студенты временно освобожденные (СМГ, инвалиды и лица с ОВЗ) подготовка, проведение и судейство соревнования по видам спорта, написание рефератов, ведение</p>

специальности 3 4 Средства профилактики перенапряжения	<p>формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях.</p> <p>На оценку «неудовлетворительно» студент не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств, не выполняет теоретические или иные задания, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий</p>	<p>календаря самонаблюдения, устный опрос</p> <p>-участие в соревнованиях "Допризывной молодежи" различного уровня, сдача нормативов ГТО</p> <p>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</p>
---	--	---

Результаты обучения: компетенции, подлежащие контролю при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации:

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля и оценки					
	Текущий контроль				Промежуточная аттестация	
	Формы контроля	Проверяемые ОК	Формы контроля	Проверяемые ОК	Формы контроля	Проверяемые ОК
Раздел 1. Основы физической культуры			Тестирование ОФП	ОК3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК8 У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34	Зачет в 3,5,7 семестре	ОК3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК8 У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	-устный опрос	ОК3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК8 У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34				
Раздел 2. Легкая атлетика			Тестирование ОФП	ОК3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК8 У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	– тестирование (контрольные нормативы по ОФП) – практические задания; – оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с	ОК3, ОК4, ОК5, ОК6,				

	обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха	ОК8 У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34				
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	– тестирование (контрольные нормативы по ОФП) – практические задания; – оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха нагрузки и отдыха	ОК3, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК8 У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34				
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	– тестирование (контрольные нормативы по ОФП) – практические задания; – оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха нагрузки и отдыха	ОК3, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК8 У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34				
Раздел 3. Баскетбол			Тестирование ОФП	ОК3, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК8 У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34		
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	– тестирование (контрольные нормативы по ОФП) – практические задания; – оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха	ОК3, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК8 У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34				
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	– тестирование (контрольные нормативы по ОФП) – практические задания; – оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха	ОК3, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК8 У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34				
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	– тестирование (контрольные нормативы по ОФП) – практические задания; – оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха нагрузки и отдыха	ОК3, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК8 У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34				
Тема 3.4.	– тестирование (контрольные нормативы по ОФП)	ОК3,				

Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	–практические задания; – оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха нагрузки и отдыха	ОК 4, ОК5, ОК6, ОК8 У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34				
Раздел 4. Волейбол			Тестирование	ОК3, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК8 У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34	Зачет в 4, 6 семестре, дифференцированный зачет в 8 семестре	ОК3, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК8 У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	– тестирование (контрольные нормативы по ОФП) –практические задания; – оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха	ОК3, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК8 У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34				
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	– тестирование (контрольные нормативы по ОФП) –практические задания; – оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха	ОК3, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК8 У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34				
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	– тестирование (контрольные нормативы по ОФП) –практические задания; – оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха	ОК3, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК8 У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34				
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	– тестирование (контрольные нормативы по ОФП) –практические задания; – оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха	ОК3, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК8 У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34				
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика			Тестирование ОФП	ОК3, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК8 У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34		
Тема 5.1	– тестирование (контрольные	ОК3,				

Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	нормативы по ОФП) –практические задания; – оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха нагрузки и отдыха	ОК 4, ОК5, ОК6, ОК8 У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34				
Раздел 6. Лыжная подготовка			Тестирование ОФП	ОК3, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК8 У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34		
Тема 6.1. Лыжная подготовка	– тестирование (контрольные нормативы по ОФП) –практические задания; – оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха нагрузки и отдыха	ОК3, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК8 У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34				

2.КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Оценочное средство № 1
Нормативы входного контроля
по дисциплине **«Физическая культура»**
оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08
У1, У2, У3, 31 32, 33, 34

Нормативы входного контроля 2 курс

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (сек)	8,6	8,9	9,1	9,6	9,9	10,4
Подтягивание (кол-во раз)	10	7	4	12	10	4
Прыжки в длину (см)	215	200	190	180	170	160

Нормативы входного контроля 3-4 курс

	Юноши	Девушки
--	-------	---------

Контрольные упражнения	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (сек)	8,5	8,6	8,9	9,2	9,6	10,1
Подтягивание (кол-во раз)	12	9	6	12	10	6
Прыжки в длину (см)	220	205	195	185	175	165

Оценочное средство № 2

Темы рефератов

по дисциплине "Физическая культура"

оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08

У1, У2, У3, З1 З2, З3, З4

1. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, З1 З2, З3, З4)
2. Ценностная ориентация индивидуальной физической деятельности. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, З1 З2, З3, З4)
3. Современное олимпийское и культурно-массовое движение (например: "спорт для всех"), и специальная направленность и формы организации. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, З1 З2, З3, З4)
4. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08, У1, У2, У3, З1 З2, З3, З4)
5. Основные формы и виды физических упражнений. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, З1 З2, З3, З4)
6. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, З1 З2, З3, З4)
7. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, З1 З2, З3, З4)
8. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуальных занятий. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08, У1, У2, У3, З1 З2, З3, З4)
9. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями, профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. (оцениваемые компетенции и их части

ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

10. Гигиена-наука и здоровье, отрасль медицины, изучающая влияния разнообразных факторов внешней среды. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

11. Влияния физических упражнений на здоровье и физическое развитие учащихся. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

12.Значение регулярных занятий физкультурой и спортом и рационального двигательного режима учащихся. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

13. Современные требования к научной организации умственного труда и отдыха. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

14. Значение состояния воздуха в жилых, учебных и спортивных помещениях. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

15. Рациональное питание. Гигиена сна. Гигиеническое значение ухода за кожей и полостью рта. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

16.Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

17. Гигиеническое требование к организации и проведению учебных занятий ,к спортивной одежде и обуви, к местам занятий, спортивному инвентарю и оборудованию. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

18.Профилактика травматизма и заболеваний средствами физической культуры. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

19. Правила и приема закаливания солнцем, воздухом и водой. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

20. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

21. Физическая культура , как неотъемлемая часть развития общества. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

22. Виды лёгкой атлетики. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

23.Гимнастика,как средство физического воспитания. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

24.Форма организации спортивной тренировки. (оцениваемые компетенции и

- их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)
- 25.Профилактика спортивного травматизма. Оказания первой помощи пострадавшему. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)
26. Самоконтроль при занятии физкультурой и спортом. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)
27. Врачебный контроль. Показания и противопоказания к занятиям физкультурой и спортом. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)
28. "Азбука" гандбола. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)
- 29.Тактика баскетбольной игры. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)
30. Плавание -популярный вид спорта молодёжи. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)
31. Основы техники передвижения на лыжах. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)
- 32.Техника нападения и защиты в волейболе. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)
33. Устройства бивака и его организация. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)
34. Какими были наши предки и характеристика их физического развития. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)
- 35.Влияние спорта на сердечнососудистую систему. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)
36. Физическая культура как жизненная потребность. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)
- 37.Движение-это жизнь! (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)
- 38.Закаливание и образ жизни. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)
39. "Баня парит, баня правит, баня всё поправит".(оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)
40. Поднимай тяжести, поднимай свой дух. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)
41. Заболевания и распространённость болезней. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)
- 42.Формирование здорового образа жизни и профилактика заболеваний. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)
43. Факторы риска здоровья. (оцениваемые компетенции и их части ОК03,

ОК04, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

44. Движение -здоровье- интеллект (о пользе физкультуры для физического и умственного развития). (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

45. Искусство отдыхать (об активных формах -походном туризме). (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

46. Лишний вес и другие проблемы (о лечебной физкультуре, и ведении здорового образа жизни). (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

47. Здоровый образ жизни: гимнастика (виды комплексов для различных целей; их назначений эффект). (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

48. Здоровый образ жизни: плавание (оздоровительный эффект; интересные цифры рекордов; стили и методы). (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

49. Здоровый образ жизни : ходьба (о пользе пеших прогулок; о видах спортивной ходьбы и их оздоровительном эффекте). (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

50. Здоровый образ жизни: вредные привычки (о вреде малоподвижного образа жизни; курения; употребление алкоголя). (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

51. Возраст молодости (об активном долголетии). (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

52. Искусство быть здоровым. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

53. История Олимпиад (возникновение, развитие и традиции олимпийского движения). (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

54. История спортивной игры. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

55. История олимпийского движения. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

56. Олимпийские игры (начало и конца 20 века). (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

57. Олимпийские чемпионы. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

58. Спортивные достижения нашего города, области, края. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

59. Рекордсмены нашего колледжа, города, области. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32,

33, 34)

60. Физическое воспитание студентов. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

Критерии оценки:

При оценке выполнения работы рекомендуется руководствоваться следующим:

-оценка «отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению;

-оценка «хорошо» – основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении;

-оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы;

-оценка «не удовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценочное средство № 3

Вопросы к устному опросу.

по дисциплине «Физическая культура»

1.Современное состояние физической культуры и спорта. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

2.Физическая культура и личность профессионала. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

3.Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

4.Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

5.Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала(оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

- 6.Современное состояние здоровья молодежи. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)
- 7.Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)
- 8.Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)
- 9.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)
- 10.Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)
- 11.Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)
- 12.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)
- 13.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. (оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08 У1, У2, У3, 31 32, 33, 34)

Критерии оценки устных ответов:

Оценка «5» - за ответ в котором студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» - за ответ если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки, если студент допустил одну ошибку или не более двух недочётов и может их исправить самостоятельно.

Оценка «3» - за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знаниях материала, нет должной аргументации и умения знания на практике.

Оценка «2» - студент не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил большое количество ошибок.

3.КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Оценочное средство № 1

Контрольные нормативы по ОФП

по дисциплине "Физическая культура"

оцениваемые компетенции и их части ОК03, ОК04, ОК 5, ОК06, ОК08

У1, У2, У3, З1 З2, З3, З4

Контрольные упражнения	к у р с	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (сек)	2	8,5	8,6	8,9	9,2	9,6	10,1
	3	8,4	8,5	8,6	9,0	9,4	9,9
Бег 100 м (сек)	2	14,2	14,5	15,0	16,4	16,8	17,5
	3	14,0	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5
Бег 1000 м (мин)	2	3,50	4,00	4,10	5,10	5,20	5,30
	3	3,40	3,50	4,00	5,00	5,10	5,20
Бег 500 м (мин)	2				2,10	2,20	2,30
	3				2,00	2,10	2,20
Бег 3000 м, 2000 м (мин)	2	14,30	15,30	16,30	10,30	11,30	13,00
	3	14,00	15,00	16,00	10,00	11,00	12,20
Прыжок в длину с места (см)	2	220	205	195	185	175	165
	3	235	220	210	187	177	157
Прыжок в длину с разбега (м)	2	4,50	4,10	3,50	3,50	3,10	2,90
	3	4,60	4,20	3,60	3,60	3,20	3,00
Скакалка за 30" (кол-во раз)	2	80	75	70	80	75	70
	3	85	80	75	80	75	70
Подтягивание (кол-во раз)	2	12	9	6	12	10	6
	3	13	10	8	14	12	9
Отжимание (кол-во раз)	2	12	9	6	12	10	6
	3	13	10	8	14	12	9
Пресс за 1 минуту (кол-во раз)	2	50	40	30	40	30	20
	3	52	42	32	42	32	22
Гиря 16 кг, 8 кг	2	32	22	17	17	12	7
	3	34	24	19	19	15	10
Челночный бег 3*10 м.(сек)	2	7,4	7,9	8,4	8,4	8,9	9,4
	3	7,3	7,8	8,2	8,2	8,7	9,2
Наклон на скамейке (см)	2	16	12	8	22	17	12
	3	17	13	9	23	19	15
Метание мяча (м)	2	37	33	25	24	20	15
	3	38	34	28	25	22	17
Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция: 10 м (очки)	2	25	20	15	25	20	15
	3						
Гимнастика - акробатическая связка		"5" – упражнение выполнено без ошибок.					

Волейбол 1) верхняя передача; 2) нижняя передача; 3) подача мяча; 4) работа в парах (через сетку).	“4” – упражнение выполнено с незначительными ошибками. “3” – допущена одна ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.
Баскетбол: 1) штрафной бросок; 2) ведение 2 шага бросок.	“2” – допущено две и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения.

Контрольные нормативы для студентов специальной медицинской группы с нарушениями работы сердечно сосудистой системы:

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 1000 м (мин)	Без учета времени			Без учета времени		
Бег 3000 м, 2000 м (мин)	Без учета времени			Без учета времени		
Прыжок в длину с места (см)	215	200	190	180	170	160
Скакалка (кол-во раз)	70	65	60	70	65	60
Подтягивание (кол-во раз)	10	7	4	12	10	4
Отжимание (кол-во раз)	10	7	4	12	10	4
Пресс (кол-во раз)	45	35	25	35	25	20
Гиря 16 кг, 8 кг	20	15	10	13	8	4
Челночный бег 3*10 м.(сек)	Без учета времени			Без учета времени		
Наклон на скамейке (см)	15	10	5	20	15	10
Метание мяча (м)	35	30	20	22	18	12
тест Купера 12мин. передвижение(м)	2700	2200	2100	2300	1900	1600
Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция: 10 м (очки)	25	20	15	25	20	15
Гимнастика - акробатическая связка	"5" – упражнение выполнено без ошибок. "4" – упражнение выполнено с незначительными ошибками. "3" – допущена одна ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения. "2" – допущено две и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения.					
Волейбол 1) верхняя передача; 2) нижняя передача; 3) подача мяча; 4) работа в парах (через сетку).						
Баскетбол: 1) штрафной бросок; 2) ведение 2 шага бросок.						

Контрольные нормативы для студентов специальной медицинской группы с нарушениями работы опорно-двигательного аппарата:

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 1000 м (мин)	Без учета времени			Без учета времени		
Бег 3000 м, 2000 м (мин)	Без учета времени			Без учета времени		
Прыжок в длину с места (см)	200	195	185	170	165	160

Подтягивание (кол-во раз)	10	7	4	12	10	4
Отжимание (кол-во раз)	10	7	4	12	10	4
Пресс за 1 минуту (кол-во раз)	50	40	30	40	30	20
Челночный бег 3*10 м.(сек)	Без учета времени			Без учета времени		
Наклон на скамейке (см)	15	10	5	20	15	10
Метание мяча (м)	35	30	20	22	18	12
тест Купера 12мин. передвижение(м)	2700	2200	2100	2300	1900	1600
Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция: 10 м (очки)	25	20	15	25	20	15
Гимнастика - акробатическая связка (для студентов с плоскостопием)	"5" – упражнение выполнено без ошибок. "4" – упражнение выполнено с незначительными ошибками. "3" – допущена одна ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения. "2" – допущено две и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения.					
Волейбол 1) верхняя передача; 2) нижняя передача; 3) подача мяча; 4) работа в парах (через сетку).						
Баскетбол: 1) штрафной бросок; 2) ведение 2 шага бросок.						

Контрольные нормативы для студентов специальной медицинской группы с вегетососудистой дистонией и внутричерепным давлением:

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 1000 м (мин)	Без учета времени			Без учета времени		
Бег 3000 м, 2000 м (мин)	Без учета времени			Без учета времени		
Прыжок в длину с места (см)	215	200	190	180	170	160
Прыжок в длину с разбега (м)	4,40	4,00	3,40	3,40	3,00	2,80
Скакалка (кол-во раз)	75	70	65	75	70	65
Подтягивание (кол-во раз)	10	7	4	12	10	4
Отжимание (кол-во раз)	10	7	4	12	10	4
Пресс (кол-во раз)	50	40	30	40	30	20
Челночный бег 3*10 м.(сек)	Без учета времени			Без учета времени		
Наклон на скамейке (см)	15	10	5	20	15	10
Метание мяча (м)	35	30	20	22	18	12
тест Купера 12мин. передвижение(м)	2700	2200	2100	2300	1900	1600
Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция: 10 м (очки)	25	20	15	25	20	15
Волейбол 1) верхняя передача; 2) нижняя передача; 3) подача мяча; 4) работа в парах (через сетку).	"5" – упражнение выполнено без ошибок. "4" – упражнение выполнено с незначительными ошибками. "3" – допущена одна ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного					

	<p>упражнения.</p> <p>“2” – допущено две и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения.</p>
--	--