

**Частное профессиональное образовательное учреждение
«Донецкий институт Южного Университета (ИУБиП)»**

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине

ОГСЭ.05	Физическая культура
(индекс)	(наименование)
	специальность
09.02.07	Информационные системы и программирование
(шифр)	(наименование)

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	3
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ	4
3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	6

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование:

Умения:

У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3 – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

Знания:

З1 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 – основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

З3 – средства профилактики перенапряжения.

Общие компетенции:

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, 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

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства, представление оценочного средства
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	ОК 3,4,6,7,8	Тестирование, контрольные нормативы,
2	Здоровый образ жизни	ОК 3,4,6,7,8	Рефераты, устный опрос.
3	Легкая атлетика	ОК 3,4,6,7,8	Контрольные нормативы, тестирование, учебная игра.
4	Гимнастика	ОК 3,4,6,7,8	Контрольные нормативы, тестирование, учебная игра.
5	Спортивные игры	ОК 3,4,6,7,8	Контрольные нормативы, тестирование, учебная игра, соревнования.

3. Оценка освоения учебной дисциплины

Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине Физическая культура, направленные на формирование общих компетенций. Основными формами и видами оценивания являются: текущий контроль (тесты, опрос и др.), рубежный контроль (контрольные нормативы, реферат).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
УМЕНИЯ У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). ЗНАНИЯ З1 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 – основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); З3 – средства профилактики перенапряжения	Оценка общей физической подготовки. Выполнение практических, самостоятельных и индивидуальных заданий. Спортивные соревнования Контрольные нормативы Беседа Оценка текущего контроля, беседа. Устный опрос Дневник здоровья Оценка текущего контроля, беседа. Оценка текущего контроля, беседа. Дифференцированный зачет

4. Комплект оценочных средств

4.1 Формируемые компетенции

В процессе изучения дисциплины студенты должны:

Овладеть компетенциями:

Перечень названий и шифров компетенций в соответствии с ФГОС СПО:

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, 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

4.2 Критерии оценки устного и письменного ответа

Оценка	Критерии
5	Полное раскрытие темы, указание точных названий и определений, правильная формулировка понятий и категорий..
4	Недостаточно полное раскрытие темы, несущественные ошибки в определении понятий и категорий, формулах, статистических данных, кардинально не меняющих суть изложения, наличие грамматических и стилистических ошибок.
3	Ответ отражает общее направление изложения лекционного материала, наличие достаточного количества несущественных или одной-двух существенных ошибок в определении понятий и категорий, формулах, статистических данных, наличие грамматических и стилистических ошибок.
2	Тема не раскрыта, большое количество существенных ошибок, наличие грамматических и стилистических ошибок. Студент демонстрирует непонимание вопросов контрольной работы

Перечень вопросов для подготовки к зачету

1. Психолого-педагогические основы физкультурного образования.
2. Динамика факторов риска среди молодежи.

3. Культура здоровья и спорта.
4. Формирование мотивационно - ценностного отношения к целенаправленной двигательной активности.
5. Подходы к физическому воспитанию в разных странах.
6. Системы оздоровления в открытых и закрытых помещениях.
7. Рекреационный и оздоровительный туризм.
8. Олимпийской движение современности.
9. Адаптация и здоровье человека.
10. Общие методы оценки здоровья индивида.
11. Массаж и его влияние на организм человека.
12. Влияние двигательной активности на умственную и физическую работоспособность.
13. Физическая культура, спорт и туризм: экономика, менеджмент, маркетинг, реклама, право.
14. Биологическая необходимость двигательной активности человека.
15. Здоровье и физические нагрузки.
16. Связь физического состояния с психическим и социальным благополучием.
17. Стресс как адаптационный синдром, его значение в сохранении здоровья человека.
18. Проблемы оздоровительной тренировки студентов с ослабленным здоровьем.
19. Влияние современных тенденций развития общества на состояние здоровья человека.
20. Современные подходы к определению понятия «здоровья».
21. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
22. Влияние различных факторов внешней среды на механизм адаптации человека в процессе занятий оздоровительной физкультурой.

4.3. Задания для проведения текущего контроля, зачета

№	Задание	баллы	юноши	девушки
1	Бег 100 м (сек)	0	>15.7	>18.1
		1	15.6 - 14.6	17.6 - 18.0
		2	14.5 - 13.9	17.5 - 16.5
2	Наклон в положении стоя на возвышении (см)	0	>1	>6
		1	2-4	7-10
		2	5-7	11-13
3	Бег 1000 м (мин.сек)	0	>4.00	>5.55
		1	3.99 -3.44	5.54 - 5.20
		2	3.43 - 3.35	5.21 - 5.00
4	Челночный бег 3x10м (с)	0	>7.8	>8.4
		1	7.7 - 7.2	8.3 – 8.0

		2	7.1 - 6.8	8.1 - 7.4
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	0		>7
		1		8 - 10
		2		11 - 13
6	Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	0	>6	
		1	7 - 9	
		2	10 - 12	
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	0	>19	>14
		1	20- 24	15 - 17
		2	25 - 28 и выше	18- 19 и выше
8	Прыжок в длину с места (см)	0	>200	>160
		1	201-224	161-175
		2	225-235	176 - 185

Практическое задание № 1. Оценка индивидуального уровня физической кондиции

Формулы для вычисления физической кондиции (ФК):

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа $O = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$;

Прыжки в длину с места $\Pi = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$;

Поднимание туловища $C = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$;

Вис на перекладине $B = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$;

Наклоны туловища вперед $H = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$;

Формула для бега :

Бег 1000 м $B = (\text{НВП} - P) : \text{НВП}$.

Обозначения: P - результат в соответствующих тестах; НВП - норматив из таблицы, соответствующий данному тесту, возрасту и полу.

Общий уровень физической кондиции $\text{ОУФК} = (O + \Pi + C + B + H + B) : 6$

Оценка индивидуального уровня физической кондиции

Значение ОУФК и ФК	Оценка
От 0,61 и выше	Супер
от 0,21 до 0,60	Отлично
от -0,20 до 0,20	Хорошо
от -0,60 до -0,21	Удовлетворительно
от -1,00 до -0,61	Неудовлетворительно
от -1,01 и ниже	Опасная зона

Расчет двигательного возраста

По таблице возрастных оценочных нормативов находим возраст, соответствующий Вашему результату в каждом тесте, складываем все найденные значения возрастов и делим на количество тестов. Полученное число - ваш двигательный возраст.

Условия выполнения задания:

1. Выполнение упражнений, заданий проводится на двух уроках, на третьем производится расчет показателей.
2. Студент получает оценку, соответствующую полученному уровню.

ОБРАЗЕЦ РАЗДАТОЧНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

ФАМИЛИЯ, ИМЯ (группа) _____

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТОВ:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа $O = (P - \text{НВП})$:

НВП _____

Прыжки в длину с места $\Pi = (P - \text{НВП})$: НВП _____

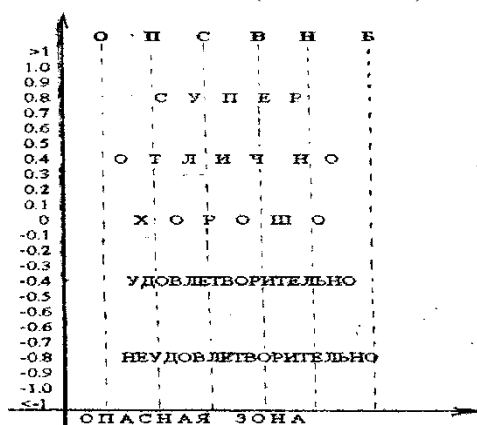
Поднимание туловища $C = (P - \text{НВП})$: НВП _____

Вис на перекладине $B = (P - \text{НВП})$: НВП _____

Наклоны туловища вперед $H = (P - \text{НВП})$: НВП _____

Формула бега :

Бег 1000 м $B = (\text{НВП} - P)$: НВП _____

**Практическое задание № 2. Контрольные нормативы.**

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ 2-3 КУРСОВ.**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000м (мин, с)	13,30	14,00	б/вр
2. Бег 30м (с)	4,6	5,0	5,4
3. Бег 60м (с)	8,2	8,6	9,0
4. Бег 100м (с)	13,8	14,2	14,8

5. Прыжок в длину с места (см)	230	215	205
6. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	430	415	405
7. Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	12	10	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	13	11	9
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	50	45	30
10. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	6
11. Поднимание туловища за 30 сек	28	26	24
12. Прыжки со скакалкой за 1 минуту (количество раз)	135	125	115
13. Наклон из положения стоя (см)	10	8	5
14. Штрафные броски из 10 раз.	6	5	4
15. Приём и передача мяча над собой сверху.	20	15	10
16. Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6.	5	4	3
17. Челночный бег 3х10м (сек)	7,0	7,5	8,0

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ 2-3 КУРСОВ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000м (мин, с)	12,30	12,00	б/вр
2. Бег 30м (с)	5,2	5,6	5,8
3. Бег 60м (с)	10,4	10,8	11,2
4. Бег 100м (с)	16,2	16,8	17,4
5. Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
6. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	340	320	310
7. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	15	10

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	10	9	7
9.Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)	45	35	27
10.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
11. Прыжки со скакалкой за 1 минуту (количество раз)	125	115	105
14.Наклон из положения стоя (см)	15	12	10
15.Штрафные броски из 10 раз.	6	5	4
16.Приём передача мяча над собой сверху.	20	15	10
17.Приём передача мяча над собой снизу.	20	15	10
18.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6.	5	4	3
19.Челночный бег 3х10 м (сек)	8,40	9,30	9,70

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к **специальной медицинской группе** оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к **подготовительной медицинской группе** оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны.