Шевченко Елена Викторовна

ЧУ ПОО

Краснодарский техникум управления, информатизации и сервиса

Преподаватель физического воспитания

**Комплект контрольно-оценочных средств**

**учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура**

**по специальности**

**09.02.03 «Программирование в компьютерных системах»**

Комплект контрольно-оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура Разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 28.07.2014 № 804, зарегистрированного Минюст 21.08.2014 г. № 33733, укрупнённая группа 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

**I. Паспорт комплекта оценочных средств по дисциплине физическая культура.**

**1.Область применения комплекта оценочных средств**

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура специальности СПО

09.02.03 «Программирование в компьютерных системах»

* + 1. **Результаты освоения междисциплинарного курса, подлежащие проверке**

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контролируемые разделы (темы) дисциплины** | **Код контролируемой компетенции (или ее части)** | **Наименование**  **оценочного средства** |
|  | Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | ОК 2 | Задание № 2.4; 2.2 |
|  | Общая физическая подготовка | ОК 2,3,6 | Задание № 2.1; 2.4 |
|  | Лёгкая атлетика | ОК 2,3,6 | Задание № 2.4; 2.3 |
|  | Спортивные игры | ОК 2,3,6 | Задание № 2.4 |
|  | Аэробика/Атлетическая гимнастика | ОК 2,3,6 | Задание № 2.4 |
|  | Профессионально-прикладная физическая подготовка | ОК 2,3,6 | Задание № 2.4 |

Таблица 2

|  |  |
| --- | --- |
| **Общие компетенции** | **Показатели оценки результата** |
| ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Эффективность организации собственной деятельности;  Обоснованность выбора вида, методов и приемов решения профессиональных задач;  Рациональное распределение времени на все этапы решения задачи  Совпадение результатов самоанализа и экспертного анализа. |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | Обоснованность выбора действий в решении различных ситуаций;  Осознание ответственности за выбронное решение стандартных и нестандартных сисуаций. |
| ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | Эффективное решение поставленных задач в работе с коллективом;  Коммуникабельность в общении с колегами, руководством, потребителями. |

Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Таблица 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Основные показатели оценки результатов** | **Промежуточная аттестация** |
| У 1.Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. | показ комплексов: утренней гигиенической гимнастики, простейших упражнений ритмической и аэробной гимнастики. | Задание 2.1; 2.4 |
| У 2.Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации | Показ простейших элементов массажа и самомассажа | Задание 2.4 |
| У 3.Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. | Показ навыков страховки при выполнении упражнений | Задание 2.4 |
| У 4.Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. | Показать умение работать в команде при участии в спортивных соревнованиях и играх. | Задание 2.4 |
| У 5.Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, игровой подготовке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. | Показать умение выполнять упражнения:  -сгибание и разгибание рук в упоре лежа;  -подтягивание на перекладине;  -поднимание туловища из положения лежа на спине , руки за головой ,ноги закреплены;  -прыжки в длину с места;  -бег 30,60,100 метров;  -бег юноши-3 000 м, девушки-2 000 м | Задание 2.1;2.3 |
| З 1Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличения продолжительности жизни. | Написание рефератов на заданную тему. | Задание 2.2 |
| З 2. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. | Показать умение планировать физическую нагрузку и количество физических упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями и физической подготовленностью. | Задание 2.2 |
| З 3.Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Подготовить план индивидуальных занятий различной направленности. | Задание 2.2; 2.4 |

**2. Комплект оценочных средств**

**2.1. Задания для проведения зачета**

**Упражнения двигательной активности, подлежащие проверке:**

1. СКОРОСТНЫЕ :.Бег 30 м,60м.,100 м.,1000 м.

2. КООРДИАЦИОННЫЕ: Челночный бег 3х10 м., с упражнения на гибкость

3. СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ:

Прыжки в длину места, метание гранаты,

4. НА ВЫНОСЛИВОСТЬ:

Бег-кросс 6 минут без учета времени, бег 2 000,3 000 м. 1000м.500м.

5. НА ГИБКОСТЬ:

Мостики, стойка на голове и на лопатках, кувырки, колесо, сгибание и разгибание туловища в положении лежа.

6. СИЛОВЫЕ:

Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа.

**Условия выполнения задания**

Задания выполняются на спортивных площадках, стадионе, спортивном зале.

Для выполнения задания используются гимнастические скамейки, турник, брусья, гимнастические маты, баскетбольные и волейбольные мечи, скакалка.

**Критерии оценки:**

Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся выполнил 70-100 % нормативов.

Оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся выполнил 0-69% нормативы.

**2.2. Защита реферата**

**Требования к оформлению реферата**

Реферат должен быть представлен на бумажном носителе Объём реферата составляет 10-15 стр. машинописного текста в редакторе Тimes New Roman, через 1 интервал, 14 шрифтом. Нумерация листов начинается с третьего листа (после содержания) и заканчивается последним. На третьем листе ставится номер «3».

Номер страницы на титульном листе не проставляется. Номера страниц проставляются в центре нижней части листа без точки.

Список использованной литературы и приложения включаются в общую нумерацию листов.

Структура реферата должна соответствовать стандартным требованиям, предъявляемым к написанию реферата:

1. введение;

2. обоснование выбора темы;

3. изложение темы;

4. заключение.

Реферат должен быть изложен в виде доклада. Если обучающийся хорошо ориентируется в представленном им материале, отвечает на заданные вопросы, он получает оценку «зачтено». Если обучающийся неуверенно излагает материал, плохо отвечает на вопросы, то ему выставляется оценка «не зачтено».

**Тематика рефератов:**

1. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.

1. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.
2. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.
3. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.

5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

6. Социально-биологические основы физической культуры.

7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

8. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

9. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

11. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

12.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

13.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

**2.3 2 курс - нормы и требования**

легкая атлетика,о.ф.п, баскетбол, волейбол, тесты.Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ВИД** | **девушки** | | | **Юноши** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **1** | **Бег 1000м** | **Без учета** | | | |  |  | | --- | --- | |  | **3.30** | | **3.50** | **4.35** |
| **2** | **Бег 500м** | **2.00** | **2.25** | **2,50** | **-** | **-** | **-** |
|  | **Бег 100м.** | **16.2** | **17.0** | **18.0** | **13.8** | **14.2** | **15.0** |
| **3** | **Метание гранаты** | **23** | **18** | **12** | **38** | **29** | **25** |
| **8** | **Б.б Броски мяча в кольцо**  **с 5-ти точек (расстояние-4м от щита) 10 бросков** | **6** | **5** | **4** | **6** | **5** | **4** |
| **11** | **В. бНападающий удар через сетку из любой зоны с верхней передачи (в прыжке или без прыжка).** | **4** | **3** | **2** | **4** | **3** | **2** |
| **13** | **Прыжок в длину с места** | **185** | **170** | **165** | **230** | **220** | **185** |
| **14** | **Прыжки через скакалку** | **145** | **135** | **120** | **135** | **125** | **110** |
| **15** | **Поднимание туловища из положения лежа 60с** | **42** | **35** | **30** | **52** | **45** | **40** |
| **16** | **Ю-подтягивание на перекладине**  **Д-сгибание рук в упоре лежа от скамейки** | **-**  **25** | **-**  **20** | **-**  **8** | **12**  **-** | **10**  **-** | **8**  **-** |
| **17** | **Наклон вперед из положения стоя\*** |  |  |  |  |  |  |

**\* оценка 5 – касание лбом коленей**

**оценка 4 – касание ладонями пола оценка 3 – касание кулаком пола**

**3 курс - нормы и требования**

легкая атлетика,о.ф.п, баскетбол, волейбол, тесты

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ВИД** | **девушки** | | | **Юноши** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **1** | **Бег 1000м** | **Без учета** | | | |  |  | | --- | --- | |  | **3.25** | | **3.50** | **4.20** |
| **2** | **Бег 500м** | **1,50** | **2,15** | **2,30** | **-** | **-** | **-** |
|  | **Бег 100м.** | **16.0** | **16.5** | **17.0** | **13.5** | **14.0** | **1 4.5** |
| **3** | **Метание гранаты** | **28** | **23** | **18** | **43** | **35** | **30** |
| **8** | **Б.б Броски мяча в кольцо**  **с 5-ти точек (расстояние-4м от щита) 10 бросков** | **7** | **6** | **4** | **7** | **5** | **4** |
| **11** | **В.б Нападающий удар через сетку из любой зоны с верхней передачи (в прыжке ).** **Из 6 подач** | **5** | **4** | **3** | **6** | **5** | **4** |
| **13** | **Прыжок в длину с места** | **190** | **175** | **160** | **240** | **220** | **195** |
| **14** | **Прыжки через скакалку** | **150** | **135** | **120** | **130** | **120** | **110** |
| **15** | **Поднимание туловища из положения лежа 60с** | **45** | **37** | **30** | **55** | **45** | **40** |
| **16** | **Ю-подтягивание на перекладине**  **Д-сгибание рук в упоре лежа от скамейки** | **-**  **25** | **-**  **15** | **-**  **10** | **15**  **-** | **10**  **-** | **8**  **-** |
| **17** | **Наклон вперед из положения стоя\*** |  |  |  |  |  |  |

**\* оценка 5 – касание лбом коленей**

**оценка 4 – касание ладонями пола**

**оценка 3 – касание кулаком пола**

**4 курс - нормы и требования**

легкая атлетика,о.ф.п, баскетбол, волейбол, тесты

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ВИД** | **девушки** | | | **Юноши** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **1** | **Бег 1000м** | **Без учета** | | | |  |  | | --- | --- | |  | **3.20** | | **3.40** | **3.55** |
| **2** | **Бег 500м** | **1.45** | **2.00** | **2.20** | **-** | **-** | **-** |
|  | **Бег 100м.** | **16.0** | **16.5** | **17.0** | **13.5** | **13.8** | **14.2** |
| **3** | **Метание гранаты** | **30** | **25** | **18** | **45** | **39** | **35** |
| **8** | **Б.б Броски мяча в кольцо**  **с 5-ти точек (расстояние-4м от щита) 10 бросков** | **8** | **6** | **4** | **7** | **5** | **4** |
| **11** | **В.б Нападающий удар через сетку из любой зоны с верхней передачи (в прыжке ).** **Из 6 подач** | **5** | **4** | **3** | **6** | **5** | **4** |
| **13** | **Прыжок в длину с места** | **200** | **185** | **160** | **240** | **220** | **195** |
| **14** | **Прыжки через скакалку** | **155** | **135** | **120** | **140** | **120** | **110** |
| **15** | **Поднимание туловища из положения лежа 60с** | **40** | **35** | **30** | **50** | **45** | **40** |
| **16** | **Ю-подтягивание на перекладине**  **Д-сгибание рук в упоре лежа от скамейки** | **-**  **25** | **-**  **20** | **-**  **10** | **15**  **-** | **10**  **-** | **8**  **-** |
| **17** | **Наклон вперед из положения стоя\*** |  |  |  |  |  |  |

**\* оценка 5 – касание лбом коленей**

**оценка 4 – касание ладонями пола**

**оценка 3 – касание кулаком пола**

**2.3 Задания для проведения дифференцированного зачета**

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Таблица 5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 1. Бег 1000 (мин, с) | 3.25 | 3.50 | б/вр |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 1. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 1. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 1. Координационный 10 м (с)тест — челночный бег 3 | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики;  – производственной гимнастики;  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Таблица 6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 1. бег 500 м. | 1.50 | 2.10 | б/вр |
| 1. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 1. Приседание на одной ноге,   опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 1. Координационный 10 м (с)тест — челночный бег 3 | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики  – производственной гимнастики  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**2.4 Задания для проведения текущего контроля по разделам (темам) дисциплины.**

Таблица 7

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольное задание** | **Критерий оценки** |
| **1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.** |  |
| Выполнение комплексов дыхательных упражнений, утренней гимнастики, упражнений для глаз, формирования осанки, снижения массы тела, наращивания массы тела, профилактике плоскостопия, сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. | Правильное и качественное выполнение элементов упражнений. Оценка. |
| Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. | Правильный выбор элементов упражнений, скорости выполнения (ритма).Оценка. |
| **2. Общая физическая подготовка** |  |
| Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. | Четкость и правильность выполнения команд, упражнений. Оценка. |
| Подвижные игры различной интенсивности. | Быстрота, гибкость, координация двигательных действий. Оценка |
| **3.Легкая атлетика** |  |
| Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. | Бег на время на короткие, средние дистанции. ( 30м,100м,400м,800м). Оценка |
| Воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. | Бег на время на длинные дистанции. ( 2000м-девочки, 3000м-мальчики). Оценка |
| Воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. | Правильность выполнения техники бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, эстафетного бега. Техника спортивной ходьбы. Оценка |
| **4. Спортивные игры.** |  |
| Закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.  Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. | Правильность выполнения технико-тактических приемов игры  **Баскетбол**: перемещений по площадке. Ведения, передач, ловли мяча. Бросков мяча по кольцу. Тактика игры в нападении, защите.  **Волейбол.** Перемещении по площадке. Подач, приёмов, передач мяча. Нападающих и защитных действий.  Оценка. |
| **5. Аэробика/Атлетическая гимнастика** |  |
| Выполнение элементов аэробики/атлетической гимнастики. | Правильность, точность, качество выполнения техники.  Аэробика: Соединения и комбинации фитбол-аэробики, стретчинга, степ-аэробики, шейпинга.  Атлетической гимнастики: Упражнений на силовом комплексе, со свободными весами, с собственным весом.  Оценка. |
| **6. Профессионально-прикладная физическая подготовка** |  |
| Выполнение комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. | Правильность составления комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.  Оценка. |

**Условия выполнения задания**

1. Задания выполняются на спортивных площадках, стадионе, спортивном зале.
2. Для выполнения задания используются гимнастические скамейки, турник, брусья, гимнастические маты, баскетбольные и волейбольные мечи, скакалка, фитбол мячи, тренажеры, эстафетные палки, пневматическая винтовка, мишени, футбольные мячи.

**Шкала оценки образовательных достижений**

Таблица 8

|  |  |
| --- | --- |
| Процент результативности | Оценка уровня подготовки |
| балл (отметка) |
| 90 - 100 | 5 |
| 80 - 89 | 4 |
| 70 - 79 | 3 |
| менее 70 | 2 |

Критерии оценок ответов учащихся по 5-ти бальной шкале:

* **оценка "5"** ставится в том случае, если учащийся успешно освоил двигательное действие, без ошибочно выполняет полученное задание, установленный контрольный норматив, достиг 90-100% результативности усвоения технико-тактического умения;
* **оценка "4"** ставится, если учащийся удовлетворяет основным требованиям на оценку "5", но допустил одну ошибку, неточность выполнения и может ее исправить самостоятельно, выполняет установленный контрольный норматив, достиг 80-89% результативности усвоения технико-тактического умения;
* **оценка "3"** ставится, если учащийся не совсем освоил двигательное действие и допустил две ошибки при их выявлении и самостоятельно не может их исправить, выполнил установленный контрольный норматив, достиг 70-79% результативности усвоения технико-тактического умения;
* **оценка "2"** ставится, если учащийся не овладел двигательным действием в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок, чем необходимо для оценки "3", невыполнил установленный контрольный норматив, достиг менее 70% результативности усвоения технико-тактического умения.

**Критерии оценки:** Дифференцированный зачет ставится на основании сдачи контрольных заданий и нормативов, выполняемых обучаемым за семестр путем выведения средней оценки.