Частное профессиональное образовательное учреждение

Вологодский кооперативный колледж

**Комплект контрольно-оценочных средств**

**по учебной дисциплине**

**Физическая культура**

по специальности

**38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

Вологда, 2020

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин
Протокол № 1 от «02» сентября 2020 г.
Председатель цикловой комиссии
_____ С.А. Петрова

Утверждаю
Заместитель директора по учебной работе
_____ А.А. Дроздова

Одобрено на заседании методического совета
Протокол № 1 от «09» сентября 2020 г.

**Организация-разработчик:** ЧПОУ Вологодский кооперативный колледж

**Разработчик:** Березина Я.С., преподаватель ЧПОУ Вологодский кооперативный колледж,
Дроздова А.А., преподаватель ЧПОУ Вологодский кооперативный колледж

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности **38.02.04 Коммерция (по отраслям)** учебной дисциплины **Физическая культура**.

# I ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 1.1 Область применения

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины (УД) **Физическая культура** ППССЗ по специальности **38.02.04 Коммерция (по отраслям).**

## 1.2 Результаты освоения программы учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате освоения программы УД у обучающихся должны быть сформированы следующие общие компетенции (ОК).

Таблица 1. Показатели оценки сформированности ОК

| Общие компетенции | Показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
|---|---|---|
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством. | – Взаимодействие с обучающимися, преподавателями, коллегами, руководством | Наблюдение за учебной деятельностью студентов |
| ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения. | – Применение спортивно-оздоровительных методов и средств для коррекции физического развития и телосложения | Наблюдение за учебной деятельностью студентов |

В ходе освоения УД обучающиеся осваивают следующие знания и умения.

Таблица 2. Показатели оценки освоения знаний и умений

| Знания, умения | Показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
|---|---|---|
| З1. Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | – Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта в контрольных точках. |
| З2. Знать основы здорового образа жизни | – Знание основ здорового образа жизни | Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта в контрольных точках. |
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | – Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств. Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики. |

## 1.3 Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине

Таблица 3. Контроль и оценка освоения УД Физическая культура

| Элемент УД (раздел, тема) | Текущий контроль | | Промежуточная аттестация | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Оценочное средство | Проверяемые умения, знания | Форма контроля | Оценочное средство | Проверяемые умения, знания |
| Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности | тестовое задание, выполнение рефератов по теме | З1, З2 | дифференцированный зачет | тестовое задание, сдача контрольных нормативов | З1, З2 У1 |
| Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | выполнение комплексов специальных упражнений на развитие физических качеств, сдача контрольных нормативов | З1, З2 У1 | | | |
| Раздел 3. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | выполнение комплексов специальных упражнений на развитие физических качеств, сдача контрольных нормативов | З1, З2 У1 | | | |

Обязательной формой аттестации по итогам освоения программы УД является дифференцированный зачет.

## II КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Предметом оценки освоения УД являются умения и знания, направленные на формирование общих компетенций. Контроль и оценка этих дидактических единиц осуществляются с использованием следующих форм и методов.

**2.2 Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по УД**

Промежуточный контроль знаний по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета за счет времени, отведенного на изучение дисциплины (на последнем занятии, два академических часа) по результатам сдачи контрольных нормативов (или защиты реферата для студентов заочного отделения и студентов специальной медицинской группы).

Промежуточный контроль для студентов, относящихся по состоянию здоровья к подготовительной группе, осуществляется по итогам текущих оценок.

**Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов**

**Лёгкая атлетика**

| Виды упражнений | Пол | 1 курс | | | 2 – 3 курс | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 100 м | Ю | 14.8 | 14.5 | 13.8 | 14.5 | 14.0 | 13.5 |
| | Д | 18.0 | 17.5 | 16.5 | 17.5 | 17.0 | 16.0 |
| Бег 2000 м | Д | 5.20 | 5.00 | 4.30 | 5.20 | 5.00 | 4.30 |
| Бег 1000 м | Ю | 3.50 | 3.40 | 3.30 | 3.40 | 3.30 | 3.20 |
| Бег 3000 м | Ю | 13.00 | 12.30 | 11.50 | 12.30 | 11.50 | 11.00 |
| | Д | 15.00 | 14.30 | 13.00 | 14.30 | 13.30 | 12.30 |
| Прыжок в длину с места | Ю | 210 | 230 | 250 | 220 | 240 | 260 |
| | Д | 140 | 150 | 170 | 150 | 170 | 185 |
| Тройной прыжок с места | Ю | 600 | 620 | 640 | 640 | 660 | 680 |
| | Д | 500 | 530 | 550 | 520 | 540 | 560 |
| Подтягивание на перекладине | Ю | 7 | 9 | 12 | 9 | 11 | 14 |
| | Д | 17 | 19 | 21 | 19 | 21 | 24 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. | Ю | 20 | 25 | 30 | 25 | 30 | 35 |
| | Д | 20 | 25 | 30 | 25 | 30 | 35 |
| Отжимание: от пола, от скамейки | Ю | 20 | 25 | 30 | 25 | 30 | 35 |
| | Д | 8 | 10 | 12 | 10 | 11 | 14 |
| Поднимание туловища лежа на бедрах на скамейке за 1 мин. | Ю | 15 | 20 | 25 | 20 | 25 | 30 |
| | Д | 15 | 20 | 25 | 20 | 25 | 30 |
| Прыжки через скакалку. Кол. раз за 30 сек. | Ю | 70 | 75 | 80 | 75 | 80 | 85 |
| | Д | 60 | 64 | 68 | 64 | 68 | 72 |

**Волейбол**

| Виды упражнений | Пол | 1 курс | | | 2 – 3 курс | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Передача мяча двумя руками сверху над собой | Ю | 7 | 9 | 12 | 10 | 12 | 14 |
| | Д | 5 | 7 | 9 | 6 | 8 | 10 |
| Нижняя передача мяча в стенку | Ю | 7 | 9 | 12 | 10 | 12 | 14 |
| | Д | 5 | 7 | 9 | 6 | 8 | 10 |
| Передача мяча в парах через сетку | Ю | 8 | 10 | 12 | 10 | 12 | 14 |
| | Д | 6 | 8 | 10 | 8 | 10 | 12 |
| Передача мяча через сетку из 5 попыток | Ю | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| | Д | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |

**Баскетбол**

| Виды упражнений | Пол | 1 курс | | | 2 – 3 курс | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Змейка с ведением мяча 2х15 м. сек. | Ю | 9.0 | 8.7 | 8.4 | 8.7 | 8.5 | 8.0 |
| | Д | 10.0 | 9.6 | 9.4 | 9.2 | 9.4 | 9.0 |
| Челночный бег с ведением мяча 3х10м | Ю | 8.6 | 8.3 | 8.0 | 8.4 | 8.1 | 7.8 |
| | Д | 9.0 | 8.6 | 8.4 | 8.6 | 8.4 | 8.2 |
| Передача мяча в стенку за 30 сек. (кол. раз) | Ю | 17 | 22 | 27 | 20 | 25 | 28 |
| | Д | 15 | 20 | 25 | 20 | 24 | 26 |
| Штрафной бросок из 5 попыток | Ю | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| | Д | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| Броски с точек 5 попыток | Ю | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| | Д | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| Броски в движении 5 попыток | Ю | 2 | 2 | 5 | 3 | 4 | 5 |

**Примерный перечень тем для рефератов**

1. Закон о ФК и спорту Вологодской области.
2. Закон о ФК и спорту Российской Федерации.
3. Оздоровительная и лечебная физическая культура при нарушениях сердечно – сосудистой системы.
4. Оздоровительная и лечебная физическая культура при нарушении работы органов зрения.
5. Оздоровительная и лечебная физическая культура при нарушениях пищеварительного тракта.
6. Оздоровительная и лечебная физическая культура в акушерстве и гинекологии.
7. Оздоровительная и лечебная физическая культура в урологических заболеваниях.
8. Оздоровительная и лечебная физическая культура в ортопедии.
9. Оздоровительная и лечебная физическая культура в травматологии.
10. Оздоровительная и лечебная физическая культура при нарушениях органов дыхания.
11. Оздоровительная и лечебная физическая культура при расстройствах обмена веществ в организме.
12. Алкоголь как один из факторов риска.
13. Оздоровительная и лечебная физическая культура при сахарном диабете.
14. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом
15. Техника безопасности при занятиях баскетболом, волейболом, футболом.
16. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
17. Судейство соревнований по лёгкой атлетике.
18. Судейство соревнований по лыжному спорту.
19. Судейство соревнований по баскетболу.
20. Судейство соревнований по футболу.
21. Спасение утопающих летом. Транспортировка утопающих.
22. Спасение утопающих зимой. Транспортировка.
23. Действия спасателя в процессе оживления утопающего.
24. Плаванье – оздоровительное значение.
25. Лыжный спорт – оздоровительное значение.
26. Баскетбол – оздоровительное значение.
27. Футбол – оздоровительное значение.
28. Лёгкая атлетика - оздоровительное значение.
29. Основы здорового образа жизни студента.
30. Производственная гимнастика.
31. Утренняя гигиеническая гимнастика.
32. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.

33. Врачебно – педагогический контроль.
34. Самоконтроль, его цели, задачи, методы исследования. Дневник самоконтроля.
35. Определение нагрузки по показателям пульса, частоте дыхания.
36. Физическая культура и возраст
37. Физическая культура и её составные части.
38. Позвоночник основа здоровья
39. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
40. Фитнес. Понятие. Система фитнес.
41. Атлетическая гимнастика: мужская, женская.
42. Пауэрлифтинг.
43. Йога и здоровье.
44. Массаж, понятие виды массажа.
45. Гидропроцедуры как средство восстановления работоспособности (сауна, баня)
46. Внешняя среда и её воздействие на организм человека.
47. Закаливание, суть правила средства.
48. Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний.
49. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
50. Смысл понятий: здоровье, резервы человеческого организма, ЗОЖ.
51. Правильное питание. Требования к соотношению основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества)
52. Раздельное питание
53. Вес и ростовые индексы. Раскрыть содержание
54. Анорексия понятие
55. Ожирение понятие
56. Вредные привычки (курение и его роль в развитии онкологических и респираторных заболеваний)

**Критерии оценивания рефератов**

Реферат пишется студентом самостоятельно на основе собранных и обработанных материалов в соответствии со структурой реферата, которая включает:

- Титульный лист
- Оглавление
- Введение
- Основную часть
- Заключение
- Приложение
- Список литературы и источников

Объем реферата должен быть не менее 12-18 стр. машинописного текста (аналог – компьютерный текст Time New Roman, размер шрифта 14 через полтора интервала), включая титульный лист.

1. **Титульный лист** должен содержать название учебного заведения, дисциплины, исполнителя (студента), преподавателя, которому сдана работа на проверку.
2. **Оглавление.** В оглавлении должен быть указан план работы, который содержит введение, название основных разделов, глав, параграфов, заключение, приложения (если есть), список используемой литературы, нумерацию страниц.
3. **Введение.** Введение – одна из составных и важных частей реферата. При работе над введением необходимо опираться на навыки, приобретенные при написании изложений и сочинений. В объеме реферата введение, как правило, составляет 1-2 машинописные страницы. Введение обычно содержит вступление, обоснование актуальности выбранной темы, краткий обзор литературы и источников по проблеме, формулировку цели и задач реферата, структуру реферата.
4. **Основная часть.** В основной части четко, логично, последовательно, согласно с планом реферата излагается суть исследуемой темы. Все рассуждения нужно аргументировать. Важно добиться того, чтобы основная идея, выдвинутая во введении, пронизывала всю работу, а весь материал был нацелен на раскрытие главных задач. Каждый раздел основной части должен открываться определенной задачей и заканчиваться краткими выводами.

   При изложении материала необходимо соблюдать общепринятые правила: не рекомендуется вести повествование от первого лица единственного числа (такие утверждения лучше выражать в безличной форме); при упоминании в тексте фамилий обязательно ставить инициалы перед фамилией; каждая глава (параграф) начинается с новой строки; при изложении различных точек зрения и научных положений, цитат, выдержек из литературы, необходимо указывать источники, т.е. приводить ссылки.
5. **Заключение**

   Заключение – самостоятельная часть реферата. Оно не должно быть продолжением содержания работы. Заключение должно содержать: основные выводы в сжатой форме; оценку полноты и глубины решения тех вопросов, которые вставали в процессе изучения темы.

   Заключение по объему не должно превышать введение (1-2 машинописные страницы). Следует избегать типичных ошибок: увлечение второстепенным материалом, уходом от проблемы, категоричность и пестрота изложения, бедный или слишком наукообразный язык, неточность цитирования, отсутствие ссылок на источник.
6. **Приложения**

   Приложение помещается после заключения и включает материалы, дополняющие основной текст реферата. Это могут быть: таблицы, схемы, фрагменты источников, иллюстрации, фотоматериалы, словарь терминов, афоризмы, изречения, рисунки и т.д.

   В тексте реферата необходимо делать примечания. Пример: (см. приложение 1, С.4).

   Приложение является желательным, но не обязательным элементом реферата.
7. **Список источников и литературы**

   Список использованной литературы завершает работу. В нем фиксируются только те источники, с которыми работал автор реферата.

   Минимальное число источников – пять, причем не менее 60% источников должно быть последних пяти лет издания.

**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» ставится, если,** 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» ставится, если,** имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

**Оценка «неудовлетворительно» ставится, если,** тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

**2.3 Перечень практических работ**

Таблица 4. Практические работы по УД Физическая культура

| № | Название практического занятия | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1 | Общая физическая подготовка, специальные упражнения, прыжки, медленный бег, игры | 2 |
| 2 | Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Прыжки в шаге, подвижные игры. | 2 |
| 3 | Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. КН – бег 100 м | 2 |
| 4 | Эстафетный бег, прыжки с места – одинарный, тройной. КН – бег 500м | 2 |
| 5 | Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 1000м – девушки и 2000 м – юноши. | 2 |
| 6 | ОФП, специальные упражнения волейболиста, подвижные игры с мячом. | 2 |
| 7 | ОФП. Прыжковые упражнения. Круговая тренировка, игры. | 2 |
| 8 | Обучение технике приема и передачи сверху. Передачи в парах, в стенку, игры. | 2 |
| 9 | Обучение технике приема и передачи снизу. Передачи в парах, в стенку, игры. КН – передачи верхняя и нижняя. | 2 |
| 10 | Обучение технике подач – верхняя прямая и боковая. Подвижные игры. | 2 |
| 11 | Физическая подготовка волейболиста, прыжки, ускорения, челночный бег, подвижные игры. | 2 |
| 12 | Совершенствование техники подач, приема, передач мяча. Игра у сетки. | 2 |
| 13 | Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра. Правила в волейболе. | 2 |
| 14 | Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра. | 2 |
| 15 | Технические приемы на оценку, учебная игра. | 2 |
| 16 | Бег 15 мин.. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости. | 2 |
| 17 | Бег 16 мин.. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости. | 2 |
| 18 | Бег 16 мин.. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости. | 2 |
| 19 | Бег 17 мин.. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору. Развитие выносливости. | 2 |
| 20 | Бег 17 мин.. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору. Развитие выносливости. | 2 |
| 21 | Бег 18 мин.. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору. Развитие выносливости. | 2 |
| 22 | Бег 19 мин.. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору. Развитие выносливости. | 2 |
| 23 | Бег 2000м (дев.), 3000м (юн.) на результат. Развитие выносливости. | 2 |
| 24 | Обучение технике ловли мяча, передачи на месте и в движении, броски в кольцо. | 2 |
| 25 | Обучение технике передач в движении, ведение мяча, учебная игра. | 2 |
| 26 | ОФП. Развитие ловкости, быстроты, ускорения, подвижные игры. | 2 |
| 27 | Обучение технике штрафного броска, броски с точек. Двухсторонняя игра. | 2 |
| 28 | Специальные беговые упражнения, медленный бег, прыжки, подвижные игры. | 2 |
| 29 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. КН – 100м. | 2 |
| 30 | Совершенствование техники прыжков с места. КН – одинарный прыжок. Эстафетный бег, подвижные игры. | 2 |
| 31 | Совершенствование техники бега на средние дистанции. КН – 500 м (девушки) и 1000 м (юноши). | 2 |
| 32 | Общая физическая подготовка, специальные упражнения, прыжки, медленный бег, подвижные игры | 2 |
| 33 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег на выносливость 2-3 км | 2 |
| 34 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Челночный бег. Эстафетный бег. | 2 |
| 35 | ОФП. Совершенствование техники бега, прыжков – одинарный и тройной. Подвижные игры. | 2 |
| 36 | Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м – девушки и 3000 м – юноши. | 2 |
| 37 | ОФП, специальные упражнения, круговая тренировка. Двухсторонняя игра. | 2 |
| 38 | Совершенствование техники приема и передач. Двухсторонняя игра. | 2 |
| 39 | Совершенствование техники подач. Двухсторонняя игра.. | 2 |
| 40 | ОФП. Скоростно-силовая тренировка. Двухсторонняя игра. | 2 |
| 41 | Обучение технике блокировки и нападающего удара. Двухсторонняя игра. | 2 |
| 42 | Тактика игры в защите. Правила игры. Судейство. Двухсторонняя игра. | 2 |
| 43 | Тактика игры в нападении. Правила игры. Судейство. Двухсторонняя игра. | 2 |
| 44 | Технические приемы, правила игры и судейство на оценку. Двухсторонняя игра. | 2 |
| 45 | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. | 2 |
| 46 | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. | 2 |
| 47 | Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. | 2 |
| 48 | Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. | 2 |
| 49 | Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. | 2 |
| 50 | Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. | 2 |
| 51 | Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. | 2 |
| 52 | Бег 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. | 2 |
| 53 | Бег 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. | 2 |
| 54 | Бег на результат 2000м (дев.), 3000м (юн.). Правила соревнований по кроссу. | 2 |
| 55 | Совершенствование техники игры. Двухсторонняя игра. | 2 |
| 56 | Совершенствование техники игры. Двухсторонняя игра. | 2 |
| 57 | Двухсторонняя игра. Правила, судейство игр. | 2 |
| 58 | Технические приемы на оценку, знание правил и судейство. | 2 |