Частное профессиональное образовательное учреждение

Вологодский кооперативный колледж

Комплект контрольно-оценочных средств

по учебной дисциплине

Физическая культура

по специальности

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

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 **43.02.15 Поварское и кондитерское дело** 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 **43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

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 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержка необходимого уровня физической подготовленности	– Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – Умение применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности – Умение пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности	Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе письменных/устных ответов, тестирования. Экспертная оценка результатов деятельности в процессе выполнения практических занятий.

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. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	– Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта в контрольных точках.
З2. Основы здорового образа жизни;	– Знать основы здорового образа жизни;	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта в контрольных точках.
З3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	– Знать условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта в контрольных точках.

З4. Средства профилактики перенапряжения	– Знать средства профилактики перенапряжения	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;	– 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.
У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств. Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики.
У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности	– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности	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

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.

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 – З4	дифференцированный зачет	тестовое задание, сдача контрольных нормативов	З1 – З4 У1 – У3
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	выполнение комплексов специальных упражнений на развитие физических качеств, сдача контрольных нормативов	З1 – З4 У1 – У3			
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	выполнение комплексов специальных упражнений на развитие физических качеств, сдача контрольных нормативов	З1 – З4 У1 – У3			

2.2 Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по УД

Промежуточная аттестация по дисциплине проходит в форме дифференцированного зачета. Дифференцированная зачетная работа представляет собой сдачу контрольных нормативов по основным видам спорта, которые осваивают обучающие в рамках программы дисциплины. Обучающие специальной медицинской группы дифференцированный зачет сдают в форме защиты реферата.

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся

Лёгкая атлетика

Виды упражнений	Пол	Балл		
		10	15	20
Бег 100 м	Ю	14.5	14.0	13.5
	Д	17.5	17.0	16.0
Бег 2000 м	Д	5.20	5.00	4.30
Бег 1000 м	Ю	3.40	3.30	3.20
Бег 3000 м	Ю	12.30	11.50	11.00
	Д	14.30	13.30	12.30
Прыжок в длину с места	Ю	220	240	260
	Д	150	170	185
Тройной прыжок с места	Ю	640	660	680
	Д	520	540	560
Подтягивание на перекладине	Ю	9	11	14
	Д	19	21	24
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	Ю	25	30	35
	Д	25	30	35
Отжимание: от пола, от скамейки	Ю	25	30	35
	Д	10	11	14
Поднимание туловища лежа на бедрах на скамейке за 1 мин.	Ю	20	25	30
	Д	20	25	30
Прыжки через скакалку. Количество раз за 30 сек.	Ю	75	80	85
	Д	64	68	72

Волейбол

Виды упражнений	Пол	Балл		
		10	15	20
Передача мяча двумя руками сверху над собой	Ю	10	12	14
	Д	6	8	10
Нижняя передача мяча в стенку	Ю	10	12	14
	Д	6	8	10
Передача мяча в парах через сетку	Ю	10	12	14
	Д	8	10	12
Передача мяча через сетку из 5 попыток	Ю	2	3	4
	Д	2	3	4

Баскетбол

Виды упражнений	Пол	Балл		
		10	15	20
Челночный бег с ведением мяча 3х10м	Ю	8.4	8.1	7.8
	Д	8.6	8.4	8.2
Передача мяча в стенку за 30 сек. (кол. раз)	Ю	20	25	28
	Д	20	24	26
Штрафной бросок из 5 попыток	Ю	2	3	4
	Д	1	2	3

Броски с точек 5 попыток	Ю	2	3	4
	Д	1	2	3
Броски в движении 5 попыток	Ю	3	4	5

Критерии оценивания результатов

Каждое занятие зачетной работы оценивается баллом, который соответсвует сданному нормативу. Максимальное количество баллов 400

Шкала оценивания

Шкала в процентах	Шкала в баллах	Оценка	Вербальный аналог
100-86	400-344	5	Отлично
85-71	343-284	4	Хорошо
70-60	283-240	3	Удовлетворительно
менее 60	менее 240	2	Неудовлетворительно

Критерии оценивания дифференцированного зачета

Оценка «Неудовлетворительно» ставится, если при выполнении заданий зачетной работы студент набрал менее 240 баллов.

Оценка «Удовлетворительно» ставится, если при выполнении зачетной работы студент набрал от 240 до 283 баллов.

Оценка «Хорошо» ставится, если при выполнении зачетной работы студент набрал от 284 до 343 баллов.

Оценка «Отлично» ставится, если при выполнении зачетной работы студент набрал от 344 до 400 баллов.

Примерный перечень тем для рефератов

1. Оздоровительная и лечебная физическая культура при нарушениях сердечно – сосудистой системы.
2. Оздоровительная и лечебная физическая культура при нарушении работы органов зрения.
3. Оздоровительная и лечебная физическая культура при нарушениях пищеварительного тракта.
4. Оздоровительная и лечебная физическая культура в акушерстве и гинекологии.
5. Оздоровительная и лечебная физическая культура в урологических заболеваниях.
6. Оздоровительная и лечебная физическая культура в ортопедии.
7. Оздоровительная и лечебная физическая культура в травматологии.
8. Оздоровительная и лечебная физическая культура при нарушениях органов дыхания.
9. Оздоровительная и лечебная физическая культура при расстройствах обмена веществ в организме.
10. Оздоровительная и лечебная физическая культура при сахарном диабете.
11. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом
12. Техника безопасности при занятиях баскетболом, волейболом, футболом.
13. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
14. Судейство соревнований по лёгкой атлетике.
15. Судейство соревнований по лыжному спорту.
16. Судейство соревнований по баскетболу.
17. Судейство соревнований по футболу.
18. Спасение утопающих летом. Транспортировка утопающих.
19. Спасение утопающих зимой. Транспортировка.
20. Действия спасателя в процессе оживления утопающего.
21. Плаванье – оздоровительное значение.
22. Лыжный спорт – оздоровительное значение.
23. Баскетбол – оздоровительное значение.
24. Футбол – оздоровительное значение.
25. Лёгкая атлетика - оздоровительное значение.

26. Основы здорового образа жизни студента.
27. Производственная гимнастика.
28. Утренняя гигиеническая гимнастика.
29. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
30. Врачебно – педагогический контроль.
31. Самоконтроль, его цели, задачи, методы исследования. Дневник самоконтроля.
32. Определение нагрузки по показателям пульса, частоте дыхания.
33. Физическая культура и возраст
34. Физическая культура и её составные части.
35. Позвоночник основа здоровья
36. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
37. Фитнес. Понятие. Система фитнес.
38. Атлетическая гимнастика: мужская, женская.
39. Пауэрлифтинг.
40. Йога и здоровье.
41. Массаж, понятие виды массажа.
42. Гидропроцедуры как средство восстановления работоспособности (сауна, баня)
43. Внешняя среда и её воздействие на организм человека.
44. Закаливание, суть правила средства.
45. Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний.
46. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
47. Смысл понятий: здоровье, резервы человеческого организма, ЗОЖ.
48. Правильное питание. Требования к соотношению основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества)
49. Раздельное питание
50. Вредные привычки (курение и его роль в развитии онкологических и респираторных заболеваний)

Критерии оценивания рефератов

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	Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Самостоятельная подготовка и выполнение подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2
2	Выполнение комплексов утренней гимнастики. Самостоятельная подготовка и выполнение подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2
3	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Самостоятельная подготовка и выполнение подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2
4	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	2
5	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2
6	Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой.	2
7	Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой.	2
8	Техника бега на средние дистанции. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Восптание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой ателетикой.	2
9	Техника бега на средние дистанции. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой ателетикой.	2
10	Техника бега на длиные дистанции. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой.	2
11	Техника бега на длиные дистанции. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой.	2
12	Техника бега по прямой и виражу. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.	2
13	Техника бега по прямой и виражу. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.	2
14	Техника эстафетного бега. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой.	2
15	Техника спортивной ходьбы. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой.	2

16	Прыжки в длину. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.	2
17	Прыжки в длину. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.	2
18	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений.	2
19	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений.	2
20	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах с предметами.	2
21	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах с предметами.	2
22	Выполнение различных видов беговых и прыжковых упражнений. Подвижные игры различной интенсивности.	2
23	Выполнение различных видов беговых и прыжковых упражнений. Подвижные игры различной интенсивности.	2
24	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в баскетбол.	2
25	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в баскетбол.	2
26	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в баскетбол.	2
27	Тренировочные игры в баскетбол. Двусторонняя игра. Воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений в процессе занятий спортивными играми.	2
28	Тренировочные игры в баскетбол. Двусторонняя игра. Воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений в процессе занятий спортивными играми.	2
29	Тренировочные игры в баскетбол. Двусторонняя игра. Воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений в процессе занятий спортивными играми.	2
30	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры в баскетбол	2
31	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры в баскетбол	2
32	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в волейбол.	2
33	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в волейбол.	2
34	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в волейбол.	2
35	Тренировочные игры в волейбол. Двусторонняя игра. Воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений в процессе занятий спортивными играми.	2
36	Тренировочные игры в волейбол. Двусторонняя игра. Воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений в процессе занятий спортивными играми.	2
37	Тренировочные игры в волейбол. Двусторонняя игра. Воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, координации	2

	движений в процессе занятий спортивными играми.	
38	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры в волейбол	2
39	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры в волейбол	2
40	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в футбол.	2
41	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в футбол.	2
42	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в футбол.	2
43	Тренировочные игры в футбол. Двусторонняя игра. Воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений в процессе занятий спортивными играми.	2
44	Тренировочные игры в футбол. Двусторонняя игра. Воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений в процессе занятий спортивными играми.	2
45	Тренировочные игры в футбол. Двусторонняя игра. Воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений в процессе занятий спортивными играми.	2
46	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры в футбол	2
47	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры в футбол	2
48	Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.	2
49	Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.	2
50	Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по аэробике.	2
51	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.	2
52	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.	2
53	Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по гимнастике с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп.	2
54	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники бега. Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения.	2
55	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники бега. Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения.	2
56	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники бега. Бег 25 минут. Специальные беговые упражнения.	2
57	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники бега на средние дистанции (500м, 1000м). Специальные беговые упражнения.	2
58	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники бега на длинные дистанции (2км, 3км). Специальные беговые	2

	упражнения.	
59	Бег на результат. Правила соревнований по кроссу. Воспитание выносливости, скоростно-силовых способностей в процессе занятия бегом.	2
60	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2
61	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2
62	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2
63	Формирование профессионально значимых качеств.	2
64	Формирование профессионально значимых качеств.	2
65	Формирование профессионально значимых качеств.	2
66	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	2
67	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	2
68	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	2
69	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	2
70	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2
71	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2
72	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2
73	Самостоятельная разработка и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2
74	Самостоятельная разработка и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2
75	Самостоятельная разработка и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2