

Темы рефератов:

1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;
2. Основы здорового образа жизни.
3. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
4. Правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
5. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;
6. Обоснование выбора оздоровительных систем на укрепления здоровья, профилактику профзаболеваний, профилактику вредных привычек.
7. Основы здорового образа жизни

Критерии оценки

Условия, при которых выставляется оценка

отлично

материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.

хорошо

тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.

удовлетворительно

тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.

неудовлетворительно

при защите реферата обнаружено непонимание основного содержания учебного материала.

Областное государственное бюджетное образовательное учреждение
профессионального образования Свердловский областной колледж искусств и культуры.

Комплект контрольно-оценочных средств

по учебной дисциплине

Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы
по профессии начального профессионального образования

-

Екатеринбург, 2016 г.

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального профессионального образования по профессии:

и общеобразовательной программы учебной дисциплины физическая культура, разработана на основе примерной программы учебной дисциплины физическая культура для профессии начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования, рекомендованной экспертным советом по профессиональному образованию (протокол № / от «» 20 г.

Разработчик:

Юраков С.Л. преподаватель физического воспитания

Рецензент: _____ руководитель МК общеобразовательных дисциплин.

Утверждено на заседании МК

протокол № _____

« » _____ 2016 г.

Общие положения

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

- освоить составляющие общие компетенции учебной дисциплины:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Формой аттестации по учебной дисциплине является «Зачёт»

1. Формы контроля и оценивания элементов учебной дисциплины

Элемент учебной дисциплины	Форма контроля и оценивания	
	Текущий контроль	Промежуточный контроль
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		Тест
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Тест	
Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Практическое занятие	
Тема 2.2 Лёгкая атлетика.	Практическое занятие	
Тема 2.3. Спортивные игры.	Практическое занятие	
Тема 2.4. Акробатика и гимнастика	Практическое занятие	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		

Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие	
--	----------------------	--

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке на зачете

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих общих компетенций:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, общие компетенции)	Показатели оценки результата
<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p> <p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)</p>	<p>Обоснование необходимости профессиональной подготовки для осуществления профессиональной деятельности.</p> <p>Соответствие техники выполнения упражнения требованиям нормативов</p> <p>Ответственность за свои действия и поступки</p> <p>Определить последствия риска</p> <p>Осуществление контроля, оценки и коррекции деятельности по процессу и результатам</p> <p>Распределять функции (роли) участников группы.</p> <p>Осуществлять анализ выполненных задач.</p> <p>Обоснование необходимости физической подготовки для выполнения воинской обязанности</p>

I. ПАСПОРТ

Контрольно-оценочное средство

Назначение:

КОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» НПО по профессиям:

Задание для зачёта

Вариант 1

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

Задание

Выполните спринтерский бег. Обоснуйте выбор техники бега на спринтерской дистанции. Определите и охарактеризуйте этапы спринтерского бега (устно).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Организация бега на 100,400,1000м.	Баллы	Не выполнил	
1	Старт.		
2	Стартовый разбег.		
3	Бег на дистанции.		
4	Бег на финише.		
Заключительный этап			
1	Финиширование.		
2	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 2

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

Задание

Выполните прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Обоснуйте выбор техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Определите и охарактеризуйте этапы прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (устно).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Организация прыжка в длину с разбега.	Баллы	Не выполнил	
1	Разбег.		
2	Отталкивание.		
3	Полёт.		
4	Приземление.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;

- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 3

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

Задание

Выполните комплекс дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой. Обоснуйте выбор техники выполнения комплекса дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой.. Определите направленность дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой. (устно).

Определите направленность дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой. (устно).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Организация выполнения	Выполнил	Не выполнил	
------------------------	----------	-------------	--

комплекса упражнений			
1	Поворачивать голову направо и налево. На каждый поворот делать шумный вдох носом.		
2	Захватить резко, из положения руки в стороны скрестноправой рукой –левое плечо, а левой рукой правое плечо, повторять в темпе прогулочного шага.		
3	Поворачивать туловище налево и направо, выполнять при повороте вдох		
4	Наклон вперёд и назад ,при наклоне назад руками обхватить плечи.		
5	Полуприсед выдохом.		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 4

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

Задание

Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Организация подтягивания в висе на высокой перекладине .	Баллы	Не выполнил	
1	Положение тела		
2	Различные позы		
3	Сокращение мышц		
4	Дыхание		
Заключительный этап			

1	Общая характеристика стретчинга		
---	---------------------------------	--	--

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 5

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

Задание

Выполните приседание на одной ноге. Обоснуйте технику приседания. Определите и охарактеризуйте технику приседания (устно).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Организация приседания на одной ноге	Баллы	Не выполнил	
1	Опора на шведскую стенку или партнёра		
2	Выполнение приседания		
3	Отмах свободной ногой		
4	Удержание равновесия		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 6

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

Задание

Выполните прыжки в группировке. Обоснуйте выбор техники прыжка. Определите и охарактеризуйте этапы прыжка и подготовки к нему.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Организация прыжка вверх в группировке	Выполнил	Не выполнил	
1	Выполнение «Разпрыжки»		
2	Выполнение техники прыжка вверх с подтянутыми к груди коленями («группировка»)		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с выполнением упражнения.		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 7

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

Задание

Выполните подъёма ног в угол 90 градусов в вися на шведской стенке. Обоснуйте выбор техники подъёма ног в угол 90 градусов в вися на шведской стенке. Определите и охарактеризуйте этапы подъёма ног в угол 90 градусов в вися на шведской стенке.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Организация подъёма ног в угол 90 градусов в вися на шведской стенке	Выполнил	Не выполнил	
1	Выполнение вися на перекладине		
2	Выполнение подъёма ног		
3	Соскок с опоры.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с выполнением упражнения.		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ. ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
			17	4,3	5,0–4,7	4,8	5,9–5,3		
2	Координационные	Челночный бег 3'10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
			17	7,2	7,9–7,5	8,4	9,3–8,7		
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже 190	210 и выше	170–190	160 и ниже 160
			17	240	205–220	210	170–190		
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже 900
			17	1500	1300–1400	1300	1050–1200		
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже 7
			17	15	9–12	5	20	12–14	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа,	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше 18	13–15	6 и ниже 6
			17	12	9–10	4	13–15		

		количество раз (девушки)							
--	--	-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

III. ПАКЕТ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

IIIa. УСЛОВИЯ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, или тренажерного зала, лыжной базы.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;

- ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
Для занятий лыжным спортом:
- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст] – М.: ОИЦ «Академия», 2010.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 366 с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб.пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.

Дополнительные источники:

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений [Текст]: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
2. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
3. Жилкин А. И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2005. – 420с.
4. Кремнев И. Атлетическая гимнастика [Текст] / Кремнев И. – М.: Феникс, 2011. – 286 стр.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.
6. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.
7. Лотоненко А. [Физическая культура и здоровье](#) [Текст]: монография / [А.В. Лотоненко](#), [Г.Р. Гостев](#), [С.Р. Гостева](#), [О.А. Григорьев](#).- М.: «Еврошкола», 2008.- 450с.

8. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
9. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. – 144с.
10. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

СВЕРДЛОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИСКУССТВ И КУЛЬТУРЫ