ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО
На заседании цикловой комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин
Протокол №1 от 31.08.2021
Председатель Дем — Денисова Л.В.
(подпись) (И.О.Фамилия)

УТВЕРЖДАЮ
Директор *Т.Н.Лукьянова*
(подпись)
31.08.2021г
(дата)

Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине

Физическая культура

по специальности 33.02.01 Фармация

Балаково, 2021

Комплект контрольных оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования: **33.02.01**
Фармация и программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Разработчики: ЧПОУ «Межрегиональный многопрофильный колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины	4
2. Паспорт фонда оценочных средств	5
3. Комплект фонда оценочных средств	9

1. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен :

уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающихся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся формировать общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 12. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Паспорт фонда оценочных средств

2.1 Область применения фонда оценочных средств:

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения УД «Физическая культура».

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

2.2 Сводные данные о разделах, основных показателях оценки, формах контроля и аттестации, критериях оценивания

Результаты обучения (освоение умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: -о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения - практические задания -домашние задания -ведение дневника самонаблюдения *Оценка* подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Методы оценки результатов: -традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.
Должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, а иногда и ликвидации заболеваний достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой подготовкой проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	**Легкая атлетика.** 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): Бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.

	Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения соревнований по спортивным играм по упрощенным правилам. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. **Аэробика (девушки)** Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия. **Атлетическая гимнастика (юноши)** Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия. **Лыжная подготовка** Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. **Кроссовая подготовка** Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся проводится по приросту исходных показателям. Для этого организуется тестирование в

	контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе - в конце учебного года, семестра.

Результаты (освоенные общие компетенции)	**Основные показатели оценки результата**	**Формы и методы контроля и оценки**
ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.	- уметь организовывать собственную деятельность - уметь определять методы решения профессиональных задач - уметь оценивать эффективность решения профессиональных задач - уметь оценивать качество профессиональных задач	-наблюдение за деятельностью обучающегося -оценка результатов деятельности обучающегося - презентация
ОК6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	- умеет работать в коллективе - умеет работать в команде - умеет взаимодействовать с руководством - умеет взаимодействовать с социальными партнерами	- наблюдение и экспертная оценка взаимодействия и взаимоотношений в процессе выполнения работы на практических занятиях - анкетирование -деловые игры -ролевые игры
ОК12. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения	-уметь вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения	- анкетирование - интервьюирование - тестирование

жизненных и профессиональных целей.	жизненных и профессиональных целей.	-участие, спортивных массовых мероприятиях разного уровня, проведение мероприятия «День здоровья»

3. Комплект фонда оценочных средств

3.1. Задания для проведения текущего контроля (содержание всех заданий для текущего контроля).

Раздел: Легкая атлетика

Задание №1
1.Изучить инструкцию по технике безопасности.
2.Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
3.Продемонстрировать технику низкого старта.

Задание №2
1.Выполнить комплекс для развития скоростных качеств.
2.Описать технику выполнения беговых упражнений.
3.Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.

Задание№3
1.Продемонстрировать технику прыжка в длину с разбега.
2.Выполнить повторный бег 100-200м.
3.Выполнить специальные беговые упражнения.
4.Выполнить комплекс для развития скоростно-силовых качеств.

Раздел: Лыжная подготовка

Задание№1
1.Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.
2.Выполнить прохождение дистанции 3 км.
3.Выполнить строевые упражнения с лыжами и на лыжах.

Задание№2
1.Продемонстрировать технику спуска в основной и низкой стойке.
2.Освоить технику подъемов: ёлочкой и полуёлочкой.
3.Освоить технику конькового хода

Задание№3
1.Продемонстрировать технику попеременного четырёхшажного хода.
2.Передвижение на лыжах по пересечённой местности:3-5 км.
3.Освоение техники одновременного безшажного хода.

Раздел: Гимнастика

Задание№1
1.Выполнить упражнения для формирования правильной осанки.
2.Выполнить строевые приёмы.
3.Выполнить комплекс для развития качества «Гибкость».

Задание№2
1.Освоить комбинации акробатических упражнений.
2.Продемонстрировать технику «мост», «шпагат».
3.Выполнить упражнения: стойки, приседы, выпады, упоры.

Задание№3
1.Продемонстрировать акробатическую комбинацию.
2.Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
3.Выполнять страховки во время выполнения упражнений.

Критерии оценки уровня подготовки студента:
При выставлении оценок принимается во внимание:
- степень усвоения теоретических знаний;
- регулярность посещения учебных занятий;
- уровень овладения соответствующими практическими умениями и навыками;
- результаты выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений.
На основании этих критериев выставляются оценки:

Оценка **«отлично»** - оценивается качество (техника), нет нарушений, искажающих структуру двигательного действия.

Оценка «**хорошо»** - незначительные ошибки, не искажающие структуру двигательного действия и практически не сжигающие количественных показателей.

Оценка **«удовлетворительно»** - отклонения от правильного выполнения, нарушающие структуру двигательного действия и приводящие к значительному снижению результата.

Оценка **«неудовлетворительно»** - отклонения от правильного выполнения, нарушающие структуру двигательного действия и приводящие к значительному снижению результата.

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся осуществляется поэтапно: в начале и в конце учебного года.
Исследуются такие параметры, как:

-скорость-бег на 30 м /с,

-выносливость- бег на 1 000 м/мин и сек.
-скоростно-силовые –прыжок в длину с места.
-гибкость-подъём туловища за 30 сек./раз
-сила-подтягивание на перекладине, раз (юноши)
-челночный бег3х10м
-сгибание и разгибание рук в упоре максимальное количество раз

3.2. Задания для проведения промежуточной аттестации

Инструкции по выполнению дифференцированного зачёта:

На выполнение работы даётся 30 минут. Работа состоит из 25 заданий, включающих 1 вопрос по теоретической и 1 по практической части.

Задание №1
1.Что говорится в Конституции РФ о физической культуре и спорте?
2.Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать, оценить).

Задание №2
1.Меры по предупреждению травматизма во время занятий физической культурой.
2.Составьте и продемонстрируйте комплекс утренней гимнастики.

Задание №3
1.История олимпийских игр и их значение.
2.Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Предложите 2-3 варианта, продемонстрируйте одно из них.

Задание №4
1.Что понимается под физической культурой, какова ее роль и значение в воспитании здорового образа жизни человека?
2. Составьте и покажите простейшую комбинацию акробатических упражнений.

Задание №5
1.Охарактеризуйте, какие занятия физической культурой можно проводить после длительной болезни, какие включать в них упражнения и режимы физической нагрузки
2.Продемонстрируйте 3-4 упражнения на формирование правильной осанки

Задание №6

1.Что вы знаете о проведении XXIII Олимпийских Игр?
2.Какую первую помощь необходимо оказывать при кровотечениях в случаях получения травм во время занятий физическими упражнениями?

Задание №7
1.Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курение, употребление спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?
2.Составьте положение о проведении одного из видов соревнований «День здоровья», «Веселые старты».

Задание №8
1.Расскажите, какие символы и знаки Олимпийского движения вы знаете?
2.Опишите технику бега с низкого старта.

Задание №9
1.Какие измерения пульса вы знаете?
2.Продемонстрируйте жесты судьи по волейболу.

Задание №10
1.Назовите основные оздоровительные системы физического воспитания и их роль в формировании здорового образа жизни, предупреждении профессиональных заболеваний.
2. Опишите технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Задание №11
1.Расскажите о внешних признаках утомления, проявляющихся во время занятий физическими упражнениями.
2.Продемонстрируйте комплекс дыхательных упражнений по профилактике утомления.

Задание № 12
1.Расскажите о правилах спортивных соревнований и их назначении (на примере одного из видов спорта).
2.Составьте комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей.

Задание №13
1.Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
2.Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).

Задание №14
1.Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе?

2.Назвать упражнения, развивающие качество «быстрота».

Задание №15
1.Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля, методика анализа его данных (на личном примере).
2. Продемонстрировать комплекс общеразвивающих упражнений (3-4 упражнения).

Задание №16
1.Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?
2.С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физическое качество- гибкость, продемонстрировать.

Задание №17
1. Что является основным средством физического воспитания?
2. Составьте памятку по общим требованиям безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике.

Задание №18
1.Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия
2.С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности? (продемонстрировать)

Задание№19
1. Значение лыжной подготовки в физическом воспитании, успехи Российских лыжников на различных соревнованиях.
2.Составьте комплекс упражнений для самостоятельных занятий по коррекции осанки для сутулой спины, выполните фрагмент этого комплекса (5-7 упражнений).

Задание №20
1.Основные разновидности физических качеств необходимых для волейбола.
2. Назовите приемы мяча в волейболе. Какие вы знаете передачи? Описать технику верхней прямой подачи.

Задание №21
1.Объясните, какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при проведении утренней зарядки в помещении и на открытом воздухе.
2.Продемонстрируйте технику прыжка с места.

Задание №22
1.Что такое гимнастика? Расскажите об ее основных целях, задачах и методах.

2.Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия? Покажите несколько упражнений по профилактике плоскостопия.

Задание №23
1.Значение легкой атлетики в физическом воспитании.
2. Продемонстрируйте специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, бег с прямыми ногами, прыжки с ноги на ногу).

Задание№24
1.Какие основные санитарно-гигиенические требования необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями?
2.Продемонстрировать технику гимнастических упражнений: «мост», «колесо в сторону», «шпагат».

Задание №25
1.Какие новые виды спорта появились в мире?
2.Назовите Российских спортсменов, показавших высокие результаты на Олимпийских играх (лыжные гонки, легкая атлетика, спортивная гимнастика, волейбол, хоккей, футбол, фигурное катание, плавание, биатлон).

Критерии оценки теоретической части ответа:

Оценка **«отлично»** - ставится при глубоком, исчерпывающем знании программного материала, понимания сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, твердое знание основных положений дисциплины; логически последовательные, содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы; использование в необходимой мере в ответах на вопросы материалов всей рекомендационной литературы.

Оценка **«хорошо»** - ставится при твердых, достаточно полных знаниях всего программного материала, правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; последовательные, правильные, конкретные ответы на поставленные вопросы.

Оценка **«удовлетворительно»** - ставится при твердом знании и понимании основных вопросов программы; правильном и конкретном, без грубейших ошибок в ответе на поставленные вопросы.

Оценка **«неудовлетворительно»** - ставится при неправильном ответе хотя бы на один из основных вопросов, грубые ошибки в ответе, непонимании сущности излагаемых вопросов.

Критерии оценки практической части:

При выставлении оценок принимается во внимание:
- степень усвоения теоретических знаний;
- регулярность посещения учебных занятий;
- уровень овладения соответствующими практическими умениями и навыками;
- результаты выполнения контрольных заданий и упражнений.

На основании этих критериев выставляются оценки:

Оценка **«отлично»** - оценивается качество (техника), нет нарушений, искажающих структуру двигательного действия.

Оценка **«хорошо»** - незначительные ошибки, не искажающие структуру двигательного действия и практически не сжигающие количественных показателей.

Оценка **«удовлетворительно»** - отклонения от правильного выполнения, нарушающие структуру двигательного действия и приводящие к значительному снижению результата.

Оценка **«неудовлетворительно»** - отклонения от правильного выполнения, нарушающие структуру двигательного действия и приводящие к значительному снижению результата.