

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)  
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ В Г.МИРНОМ»

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО

К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

на заседании кафедры «Физс»

протокол № 3

от «5» октября 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании УМС

протокол № 5

от «24» октября 2020 г.

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

КОС ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(код дисциплины, междисциплинарного курса, профессионального модуля, наименование)

Мирный 2020 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. Атлетическая гимнастика	Практическое занятие	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Практическое занятие	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие	
Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка.	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
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Обоснование необходимости профессиональной подготовки для осуществления профессиональной деятельности.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Соответствие техники выполнения упражнения требованиям нормативов
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Ответственность за свои действия и поступки Определить последствия риска Осуществление контроля, оценки и коррекции деятельности по процессу и результатам
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Распределять функции (роли) участников группы. Осуществлять анализ выполненных задач.
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)	Обоснование необходимости физической подготовки для выполнения воинской обязанности

## I. ПАСПОРТ

### Контрольно-оценочное средство

#### Назначение:

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»  
НПО по профессии: 43.01.09. Повар, кондитер.

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).

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

### 1. Выполнение задания:

Организация выполнения комплекса упражнений		Выполнил	Не выполнил
1	Поворачивать голову направо и налево. На каждый поворот делать шумный вдох носом.		
2	Захватить резко, из положения руки в стороны скрестно правой 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 верхнюю передачу мяча. Обоснуйте выбор техники верхней передачи мяча. Определите и охарактеризуйте технику верхней передачи мяча (устно).

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

#### 1. Выполнение задания:

Организация верхней передаче мяча		Баллы	Не выполнил
1	Расположение кистей рук на мяче.		
2	Стойка при передаче мяча.		
3	Передача мяча.		
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 одновременный двухшажный ход. Обоснуйте выбор техники одновременного двухшажного хода. Определите и охарактеризуйте фазы одновременного двухшажного хода.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

### 1. Выполнение задания:

Организация бега на лыжах 5км.		Баллы	Не выполнил
1	Экипировка лыжника.		
2	Выполнение техники одновременного двухшажного хода.		
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 7

#### Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 45мин

#### Задание

Выполните тестовые задания. Обоснуйте выбор ответов. Определите и охарактеризуйте физическую культуру и спорт как социальные явления, как явления культуры (устно).

#### Тесты для определения:

1. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?

а) Физическая подготовка.

б) Физическое совершенствование.

в) Физическое развитие.

г) Физическое упражнение.

2. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в ...

а) Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.

б) Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.

в) Совершенствовании природных, физических свойств людей.

г) Создании специфических духовных ценностей.

3. Основные направления использования физической культуры способствуют...

а) Формированию базовой физической подготовленности.

б) Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности.

в) Восстановлению функций организма после травм и заболеваний.

г) Всего выше перечисленного.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

### 1. Выполнение задания:

Организация тестового задания		Выполнил	Не выполнил
1	1 вопрос		
2	2 вопрос		
3	3 вопрос		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с ответами.		

Задание для зачёта

Вариант 8

#### Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

### Задание

Выполните переход с шага на месте на ходьбу. Обоснуйте выбор техники перехода с шага на месте на ходьбу. Определите и охарактеризуйте этапы перехода с шага на месте на ходьбу.

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

#### 1. Выполнение задания:

Организация перехода с шага на месте к передвижению		Выполнил	Не выполнил
1	Ходьба на месте.		
2	Выполнение техники перехода с шага на месте к передвижению.		
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 9

### Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

### Задание

Выполните передвижение по бревну по узкой опоре (на стадионе) на высоте 2 метра: ходьба руки вверх, соскок вниз с опоры. Обоснуйте выбор техники передвижения по бревну, по узкой опоре, руки вверх, соскок вниз с опоры. Определите и охарактеризуйте этапы перехода на высоте с соскоком вниз.

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

#### 1. Выполнение задания:

Организация перехода с шага на месте к передвижению		Выполнил	Не выполнил
1	Передвижение по опоре, руки вверх.		
2	Выполнение передвижения.		
3	Соскок с ограниченной 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.





## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м в (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. 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 специальностей/профессий профессионального образования.

### III. ПАКЕТ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

#### IIIa. УСЛОВИЯ

##### **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, или тренажёрного 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», 2016.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2017. – 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», 2016. – 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, 2016. - 66 с.
2. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2016. – 160 с.
3. Жилкин А. И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2016. – 420с.
4. Кремнев И. Атлетическая гимнастика [Текст] / Кремнев И. – М.: Феникс, 2017. – 286 стр.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2016. – 192 с.: ил.
6. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2016. – 192с.
7. Лотоненко А. Физическая культура и здоровье [Текст]: монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев.- М.: «Еврошкола», 2016.- 450с.

8. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2018. - 23 с.
9. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2017. – 144с.
10. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 20017. - 15 с.

**Интернет ресурсы:**

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

