



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«САРАТОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ СТРОИТЕЛЬСТВА МОСТОВ
И ГИДРОТЕХНИЧЕСКИХ СООРУЖЕНИЙ»**

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
учебной дисциплины «Физическая культура»
программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет»

Саратов, 2018

Комплект контрольно-оценочных средств учебной дисциплины составлен в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее - СПО) по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет».

Организация-составитель ГАПОУ СО «Саратовский колледж строительства мостов и гидротехнических сооружений» (далее - СКСМГС).

ОДОБРЕНО на заседании предметной комиссией
по физической культуре и ОБЖ

УТВЕРЖДАЮ
зам. директора по учебной работе
ГАПОУ СО «СКСМГС»

Протокол № 1, дата «01» сентября 2018г.
Председатель комиссии Шатская /Шатская О.Н./

С.В. Видяшев /
« 01 » сентября 2018 г.

Протокол № 1, дата «28» августа 2019г.
Председатель комиссии _____/Шатская О.Н./

С.В. Видяшев /
« 28 » августа 2019 г.

Протокол №1 дата «31» августа 2020г.
Председатель комиссии _____/Шатская О.Н./

С.В. Видяшев /
« 31 » августа 2020 г.

Составитель: Шатская О.Н. , преподаватель ГАПОУ СО «СКСМГС» высшей категории физической культуры. Югова С.С. преподаватель ГАПОУ СО «СКСМГС» высшей категории физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств	3
2.	Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке	4
3.	Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля	6
4.	Структура контрольного задания	8
5.	Шкала оценки образовательных достижений	12
6.	Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации	12

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета.

КОС составлены на основании:

- программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет»;
- рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять комплекс утренней гимнастики -выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств (сила, ловкость,быстрота,выносливость,гибкость)
Умение применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять комплекс упражнений на плечевой пояс -выполнять комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса и спины -выполнять комплекс упражнений на мышцы рук ,бедра и голени . -составить и выполнить комплекс ритмической гимнастики , -составить и выполнить комплекс атлетической гимнастики.. -выполнять комплексы дыхательных упражнений -выполнить упражнения для коррекции нарушений осанки -выполнить упражнения для коррекции зрения
Умение пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять комплекс утренней гимнастики -выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость)
Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<ul style="list-style-type: none"> -Значение роли физической культуры в жизни студента - Знать определение: -физическое воспитание, -спорт, -физическая реабилитация, -профессионально-прикладная физическая культура, -физические упражнения, -физическая подготовка
Знание основ здорового образа жизни;	<ul style="list-style-type: none"> - Определение «ЗОЖ» - назвать вредные привычки, краткая характеристика - значение закаливания - рациональный режим дня и отдыха - принципы сбалансированного питания - правила личной гигиены
Знание условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.	<ul style="list-style-type: none"> - виды оздоровительных систем - профилактика вредных привычек - виды и принципы закаливания -перечислить физические упражнения для профилактики заболеваний будущей профессии

Знание средств профилактики перенапряжения	<p>-субъективные показатели самоконтроля(настроение, самочувствие, утомление, сон, аппетит, работоспособность)</p> <p>- объективные показатели самоконтроля(пульс, артериальное давление, частота дыхания, жизненная ёмкость лёгких, рост,</p> <p>- основные признаки утомления</p>
--	--

3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У 1. Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Выполнение физических упражнений на разные группы мышц	Составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений, утренней гимнастики...
У 2. Умение применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Правильное выполнение упражнений в соответствии с группами здоровья	Составить и провести комплекс упражнений
У 3. Умение пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Знание подсчёта пульса, дыхательных циклов до занятий и после физической нагрузки	Составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений, производственной гимнастики...
3.1 Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	устный опрос	Реферат (для освобождённых студентов от уроков физической культуры)
3.2 Знание основы здорового образа жизни	устный опрос	Реферат (для освобождённых студентов от уроков физической культуры)
3.3 Знание условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	устный опрос	Реферат (для освобождённых студентов от уроков физической культуры)

3.4 Знание средств профилактики перенапряжения	устный опрос	Реферат (для освобождённых студентов от уроков физической культуры)
--	--------------	---

4. Структура контрольного задания

4.1. Устный ответ

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
З 1. Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	-виды оздоровительных систем -перечислить физические упражнения для профилактики заболеваний будущей профессии -формы самостоятельных занятий(утренняя гимнастика, упражнения в течение рабочего дня, , производственная гимнастика)	5 баллов

За полный ответ на все перечисленные вопросы студент получает оценку «5»; за ответ на любые три вопроса «4»; за ответ на любые два оценка «3»; за неправильные ответы на все вопросы оценка «2»

4.2. Практическая работа

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У 1. Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	-выполнять комплекс утренней гимнастики -выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств(сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость)	5 баллов

За правильное выполнение всех перечисленных упражнений студент получает оценку «5»; за правильное выполнение любых четырёх упражнений «4»; за правильное выполнение трех заданий «3»; за неправильное выполнение упражнений оценка «2»

4.3. Устный ответ

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
З 2. Знание основы здорового образа жизни	- профилактика вредных привычек - виды и принципы закаливания -режим дня -личная гигиена	5 баллов

За полный ответ на все перечисленные вопросы студент получает оценку «5»; за ответ на любые три вопроса «4»; за ответ на любые два оценка «3»; за неправильные ответы на все вопросы оценка «2»

4.4. Практическая работа

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У 2. Умение применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	- выполнение видов самостоятельных занятий(утренняя гимнастика, упражнения в течение учебного времени, самостоятельные тренировки	5 баллов

За правильное выполнение всех перечисленных заданий студент получает оценку «5»; за правильное выполнение любых четырёх заданий «4»; за правильное выполнение трех заданий «3»; за неправильное выполнение заданий оценка «2»

4.5. Устный ответ

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
З 3. Знание условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	- субъективные показатели самоконтроля(настроение, самочувствие, утомление, сон, аппетит, работоспособность) - объективные показатели самоконтроля(пульс, артериальное давление, частота дыхания, жизненная ёмкость лёгких, рост	5 баллов

За полный ответ на все перечисленные вопросы студент получает оценку «5»; за ответ на любые три вопроса «4»; за ответ на любые два оценка «3»; за неправильные ответы на все вопросы оценка «2»

4.6. Практическая работа

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У 3. Умение пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности -	Знание подсчёта пульса, дыхательных циклов до занятий и после физической нагрузки	5 баллов

За правильное выполнение всех перечисленных заданий студент получает оценку «5»; за правильное выполнение любых четырёх заданий «4»; за правильное выполнение трех заданий «3»; за неправильное выполнение заданий оценка «2»

4.7. Устный ответ

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
З 4. Знание средств профилактики перенапряжения	- основные признаки утомления - мышечная релаксация - объективные показатели самоконтроля (пульс, артериальное давление, частота дыхания, жизненная ёмкость лёгких, рост)	5 баллов

За полный ответ на все перечисленные вопросы студент получает оценку «5»; за ответ на любые три вопроса «4»; за ответ на любые два оценка «3»; за неправильные ответы на все вопросы оценка «2»

5.8 Контрольные нормативы

- 1 Бег 100м
- 2 Юноши – бег 2000м; девушки – бег 500м
- 3 Прыжок в длину
- 4 Броски по кольцу с точек
- 5 Броски по кольцу со штрафной линии
- 6 Броски по кольцу с ведением и двухшажным ритмом
- 7 Верхние передачи в парах (расстояние 10м)
- 8 Нижние передачи в парах (расстояние 10м)
- 9 Верхняя и нижняя прямая подача (по зонам)
- 10 Технические элементы в двухсторонней учебной игре
- 11 Комплекс упражнений производственной гимнастики с учётом будущей профессии
- 12 Комплекс упражнений на расслабление, для коррекции нарушения осанки, на внимание, у гимнастической стенки
- 13 Поднимание туловища на наклонной скамье (мышца брюшного пресса)
- 14 Отжимание (от пола, короткие брусья, от скамейки)
- 15 Приседания(на двух ногах, на одной «пистолет»)
- 16 Техника дыхания по системе бодифлекс, пилатес, стрейчинг
- 17 Кувырки: вперёд , назад, длинный с места
- 18 Стойки: на лопатках, голове, руках

5.9 Темы рефератов

- 1.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
- 2.Вред и профилактика курения, алкоголя, наркомании.
- 3.Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
- 4.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
- 5.Врачебный контроль на занятиях по физической культуре, его содержание.
- 6.Самоконтроль при занятиях физической культуры , его основные методы, показатели.
- 7.Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, её определяющие.
- 8.Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
- 9.Оздоровительные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

6 . Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

7. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации

Основные источники:

1. Быченков, С. В. Легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-0161-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85500.html>

Дополнительные источники

1. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 112 с. — ISBN 978-5-8149-2547-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html>

2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий.- Москва: КНОРУС, 2020. -448с.- (Среднее профессиональное и образование).

3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : КНОРУС, 2016. — 256 с.

4.Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для учреждений СПО/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаевая,13-изд., испр. – М. : ИЦ «Академия», 2013. -176 с.

5.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А.Бишаева. —6-е изд., стер.—М. : Издательский центр «Академия», 2017. — 304 с.

6. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 4-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2016. — 240 с.

Интернет-ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система IPR BOOKS [Электонный ресурс]. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru2.