

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Магаданский политехнический техникум»

СОГЛАСОВАНО

Цикловой комиссией физической культуры и

Безопасности жизнедеятельности

Председатель ЦК Чепурная Т.Н. 

Протокол № 1 от «23» сентября 2022 г

Комплект оценочных материалов

для зачета

по учебной дисциплине

«ОГСЭ.05 Физическая культура»

Комплект оценочных материалов разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Минобрнауки от 09 декабря 2022 г. № 1547 (ред. от 01 сентября 2022 г.); с учетом Примерной образовательной программы по специальности среднего общего образования 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденной протоколом ФУМО по УГПС 09.00.00 от 15 июля 2021 г. № 3, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ Приказом ФГБОУ ДПО ИРПО № П-24 от 02 февраля 2022 г.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Магаданский политехнический техникум»

Разработчик:

преподаватель ГБПОУ МПТ Чепурная Т.Н.

Содержание

1. Паспорт комплекта оценочных материалов.....	4
2. Соответствие видов и форм контроля, оценочных средств проверяемым знаниям и умениям.....	5
3. Критерии оценки.....	6
4. Оценочные средства.....	7

1. Паспорт комплекта оценочных материалов

Результатом освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами личностных, предметных и метапредметных результатов.

В качестве **личностных результатов** выступают:

1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
2. Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, диалогической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
5. Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
7. Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
8. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
9. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
10. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
13. Готовность к служению Отечеству, его защите;

В качестве **метапредметных результатов** выступают:

1. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
6. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

В качестве **предметных результатов** выступают:

1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Результаты освоения дисциплины «Физическая культура» подлежащие проверке.

В результате контроля и оценки дисциплины «Физическая культура» осуществляется проверка следующих знаний и умений:

У 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У 2. Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств.

З 1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

З 2. Основы физической культуры и здорового образа жизни;

З 3. Основные принципы оздоровительной тренировки и правила определения величины нагрузки в соответствии со своими индивидуальными возможностями, чтобы укрепить здоровье, повысить физическую подготовку и стать более сильным, ловким и выносливым.

**2. Соответствие видов и форм контроля, оценочных средств
проверяемым знаниям и умениям**

Вид контроля	Форма контроля	Оценочное средство	Проверяемые знания и умения
Устный опрос	Доклад или сообщение	Темы докладов или сообщений	У1, 31, 32
Письменная работа	Практическая работа	Задания контрольных нормативов	У1-2, 31-3
	Реферат	Темы рефератов	У1, 31, 32

3. Критерии оценки

Пример описания для зачета:

- Минимальные требования к оценке «зачтено» включают в себя владение терминологическим аппаратом, основными знаниями, умениями и навыками. При этом студент может не полностью раскрывать поставленные вопросы, не отвечать на дополнительные вопросы, не применить знания к анализу практики, демонстрировать пороговый уровень сформированности необходимых умений и навыков;
- Оценка «незачтено» выставляется в случаях, когда студент не владеет материалом, не раскрывает содержания поставленных вопросов, демонстрирует уровень сформированности необходимых знаний, умений и навыков ниже порогового.

4. Оценочные средства

Темы для написания рефератов:

1. «Легкая атлетика».
2. «Гимнастика».
3. «Плавание».
5. «Волейбол».
6. «Баскетбол»
7. «Футбол»
8. «Настольный теннис»
9. «Атлетическая гимнастика»
10. «Спортивная аэробика»

Зачетные нормативы (контрольные) Магаданского политехнического техникума

№ п/п	Вид упражнения	2 курс			3-4 курс		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Легкая атлетика							
1	Бег 100 м (сек)	17.5	17	16.5	17	16.5	16
2	Кросс 1000 м (мин + сек)	5.30	5.20	5.00	5.10	4.55	4.45
3	Метание гранаты (500 г) (м)	20	22	25	20	22	25
4	Прыжки в длину с места(см)	160	180	190	170	185	195
5	Прыжки со скакалкой (30 с) (раз)	80	85	90	80	85	90
6	Прыжки со скакалкой (1мин)	130	140	150	140	145	150
7	«Пистолетик» на 1 ноге (раз)	18	20	25	20	25	30
8	Прыжки через скамью за 30 с	35	40	45	40	43	47
9	Отжимание от пола	18	20	22	22	25	30
10	Отжимание от скамьи	23	30	40	25	35	45
11	Жим штанги 15 кг (раз)	25	35	45	35	45	55
12	Жим штанги 20 кг (раз)	15	20	25	20	25	30
Гимнастика							
13	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (раз)	45	50	55	50	54	57
14	Поднимание туловища из положения лежа за	22	26	30	25	28	32

	30 с. (раз)						
15	Подъем ног из виса (раз)	13	16	20	15	20	25
16	Подъем ног из положения лежа (раз)	35	40	45	40	45	50
17	Вис на турнике (мин)	1.30	2.00	2.15	2.00	2.15	2.30
18	Наклон из положения стоя (см)	12	15	18	15	18	21
	Планка	1.00	1.15	1.30	1.15	1.30	2.00
Акробатические элементы							
19	Кувырок вперед в группировке	1	1	2	1	2	3
20	Кувырок назад в группировке	1	1	2	1	2	3
21	«Мостик»						
22	«Ласточка»						
23	Стойка на лопатках						

Зачетные нормативы (контрольные) для юношей Магаданского политехнического техникума

№ п/п	Вид упражнения	2 курс			3-4 курс		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Легкая атлетика							
1	Бег 100 м (сек)	14.8	14.5	14.2	14.5	14.0	13.8
2	Кросс 1000 м (мин + сек)	3.50	3.35	3.30	3.35	3.30	3.20
3	Кросс 2000 м (мин + сек)	9.10	8.40	8.25	9.0	8.30	8.20
4	Метание гранаты (500 г) (м)	32	35	38	35	38	42
5	Прыжки в длину с места(см)	215	230	245	220	235	250
6	Прыжки со скакалкой (30 с)	75	80	85	80	85	90
7	Прыжки со скакалкой (1мин)	130	140	150	140	150	160
8	«Пистолетик» на 1 ноге (раз)	8	10	12	10	12	15
9	Отжимания на брусьях	9	13	17	10	15	20
10	Прыжки через скамью за 30 с	43	47	52	45	50	55
11	Отжимание от пола	45	55	60	50	55	60
12	Подтягивание	9	11	13	10	13	15
13	Жим штанги	8	10	12	8	10	12

	лежа 70% от собственного веса (раз)						
14	Жим штанги 20 кг (раз) собст. вес + кол.раз	собст. вес	собст. вес + 10р.	собст. вес + 20р.	собст. вес	собст. вес + 10р.	собст. вес+ 20р.
Гимнастика							
14	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с. (раз)	30	32	34	32	34	36
15	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (раз)	45	50	55	50	55	60
16	Подъем ног из виса (раз)	9	10	12	10	12	14
17	Подъем ног из положения лежа (раз)	45	50	55	50	55	60
18	Наклон из положения стоя (см)	11	13	15	12	15	18
19	Вис на турнике (мин)	2.00	2.30	2.45	2.30	2.45	3.00
20	Планка	1.30	2.00	2.30	2.00	2.30	3.00
Акробатические элементы							
21	Кувырок вперед в группировке	1	2	3	1	2	3
22	Кувырок назад в группировке	1	2	3	1	2	3
23	«Мостик»						
24	Стойка на лопатках						
25	«Ласточка»						

Написание и защита рефератов для освобожденных студентов

Раздел I. «Физическая культура»

1. Влияние физического воспитания на умственное и нравственное воспитание.
2. Физические упражнения, как основное средство физического воспитания.
3. Влияние спорта на организм человека.
4. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физической культуры.
5. Методы обучения в физическом воспитании.
6. Развитие физических способностей в процессе физического воспитания.
7. История Олимпийских игр.
8. Взаимосвязь физической культуры с другими сторонами деятельности человека.

9. Роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, ее цели, задачи и средства.
10. Социальное значение физической культуры и спорта в жизни студента.

Раздел II. «Здоровый образ жизни»

1. Самостоятельные (внеурочные) занятия физическими упражнениями.
2. Самоконтроль при проведении самостоятельных занятий.
3. Отрицательные факторы, влияющие на состояние здоровья.
4. Физические упражнения, как неотъемлемая часть ЗОЖ.
5. Методика организации отдыха и функционального восстановления после физического труда.
6. Влияние физических упражнений на организм человека.
7. Физические основы оздоровительной подготовки.
8. Как сохранить здоровье?
9. Методики контроля за сохранением здоровья.
10. Нормативы, характеризующие физическое состояние здоровья.

Раздел III. «Спорт»

1. Спортивная тренировка, как многократный процесс.
2. Общая и специально физическая подготовка.
3. Спортивные игры в системе физического воспитания.
4. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
5. История развития выбранного вид спорта.
6. История успеха выбранного спортсмена.
7. Развитие спорта в городе Магадане и Магаданской области в настоящее время.
8. Спорт и культура.
9. Основы спортивной тренировки.
10. Принципы спортивной тренировки.

Раздел IV. «Лечебная физкультура»

1. Методика применений физических упражнений при сколиозе в самостоятельных занятиях.
2. Профилактика ревматизма у подростков.
3. Ходьба и оздоровительный бег, как средство ЛФК.
4. Массаж и самомассаж.
5. Закаливание в жизни человека.
6. Комплекс упражнений на восстановление дыхания.
7. Правила оказания первой медицинской помощи при различных происшествиях.
8. Лечебная физкультура, как область современной медицины.
9. Применение ЛФК при различных заболеваниях.
10. Применение ЛФК в восстановительный период.

Раздел V. «Социально-биологические основы физической культуры»

1. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
2. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
3. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
4. Биологические ритмы. Работоспособность.

5. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
6. Роль упражнений и функциональные показатели тренированности организма в состоянии покоя и при выполнении стандартной и предельно напряжённой работы.
7. Обмен веществ и энергии.
8. Регуляция деятельности организма в различных условиях.
9. Особенности функционирования центральной нервной системы.
10. Рефлекторная природа двигательной активности. Формирование двигательного навыка.
11. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
12. Характеристика физиологических состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
13. Адаптация к нарушению биологических ритмов.
14. Устойчивость к резкому изменению погодных условий и микроклимата.
15. Объективные и субъективные факторы воздействия на организм.