МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжский государственный университет сервиса» (ФГБОУ ВО «ПВГУС»)

Колледж креативных индустрий и предпринимательства

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДЕНО |  | | |
| на заседании ПЦК по физической культуре | | | |
|  | | | |
| Протокол от | 20.10.2023 | № | 2 |

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**(фонд оценочных средств) для проведения промежуточной аттестации**

|  |
| --- |
| **по дисциплине** |
| учебному предмету, дисциплине, междисциплинарному курсу, профессиональному модулю |

|  |
| --- |
| **«Физическая культура»** |

наименование учебного предмета, дисциплины, междисциплинарного курса, профессионального модуля

|  |
| --- |
| **по образовательной программе среднего профессионального образования –** |
| **программе подготовки специалистов среднего звена** |
| программе подготовки специалистов среднего звена / программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих |

|  |
| --- |
| **«Право и организация социального обеспечения»** |

наименование образовательной программы

|  |
| --- |
| **специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения** |
| шифр, наименование специальности / профессии |

|  |  |
| --- | --- |
| Составитель | Кувшинов О.Н. к.п.н., доцент  Барашина Г.Я., преподаватель |
|  | ФИО, должность, структурное подразделение,  ученая степень, ученое звание |

Тольятти 2023

**1. Паспорт фонда оценочных средствпо дисциплине «Физическая культура» (далее – ФОС)**

**1.1. Планируемые результаты обучения дисциплине**

|  |  |
| --- | --- |
| Код компетенции | Наименование компетенции |
| ОК.02 | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество |
| ОК.03 | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность |
| ОК.06 | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями |
| ОК.10 | Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда |

В результате изучения дисциплины обучающийся должен

**уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:** ороли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

**1.2. Содержание дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема (раздел дисциплины)  (в соответствии с РПД) | Код компетенции |
| Базовая часть предмета | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | ОК.02  ОК.03  ОК.06  ОК.10 |
| Волейбол |
| Методико-практический раздел |
| Вариативная часть предмета | Баскетбол |
| Волейбол |
| Общая физическая подготовка |
| Мини - футбол |
| Фитнес |

**1.3.Система оценивания по дисциплине**

Курс изучается в течение четырех семестров.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет (3,4,5 семестры), дифференцированный зачет (6 семестр).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Шкалы оценки уровня**  **сформированности результатов обучения** | | **Шкала оценки уровня освоения дисциплины** | | |
| Уровневая шкала оценки компетенций | 100 бальная шкала, % | 100 бальная шкала, % | 5-балльная шкала,  дифференцированная оценка/балл | недифференцированная оценка |
| допороговый | ниже 61 | ниже 61 | «неудовлетворительно»/ 2 | не зачтено |
| пороговый | 61-85,9 | 61-69,9 | «удовлетворительно» / 3 | зачтено |
| 70-85,9 | «хорошо» / 4 | зачтено |
| повышенный | 86-100 | 86-100 | «отлично» / 5 | зачтено |

**2. Перечень оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в ходе текущего контроля успеваемости (в процессе проведения практических занятий, тестирования, опросов).

В ходе проведения промежуточной аттестации осуществляется контроль и оценка результатов освоения компетенций.

**Тесты определения физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень**  **подготовленности**  **Тесты** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Низкий**  3 балла | **Средний**  5 баллов | **Высокий**  7 баллов | **Низкий**  3 балла | **Средний**  5 баллов | **Высокий**  7 баллов |
| 1(а)\*. Бег 100 м | 14,6 | 14,0 | 13,2 | 18,7 | 17,0 | 15,7 |
| 1(б). Прыжки через скакалку (за 1 мин) | 70 | 100 | 130 | 80 | 110 | 140 |
| 2. Бег 3000/2000  вес до 85/70 кг  вес более 85/70 кг | 14,30  15,30 | 13,10  13,50 | 12,00  12,30 | 12,15  13,15 | 11,20  11,55 | 10,15  10,35 |
| 3.Подтягивания на перекладине  вес до 85 кг  вес более 85 кг | 5  2 | 9  7 | 15  12 |  |  |  |
| 4. Отжимания в упоре на брусьях  Вес до 85 кг  Вес более 85 кг | 5  2 | 9  7 | 15  12 |  |  |  |
| 3.Подтягивания на перекладине (Н=90см)  Вес до 70 кг  Вес более 70 кг |  |  |  | 5  3 | 9  7 | 15  12 |
| 4. Отжимания в упоре лежа  Вес до 70 кг  Вес более 70 кг |  |  |  | 5  3 | 9  7 | 15  12 |
| 5(а)\*. Поднимание туловища. | 20 | 40 | 60 | 20 | 40 | 60 |
| 5(б). Поднимание ног. | 20 | 40 | 60 | 20 | 40 | 60 |
| 6. Из и.п. сед ноги врозь наклон вперед (гибкость) | - 10 см | 0 см | + 10 см | -10см | 0 см | +10 см |
| 7. «Статика спины» - удержание туловища в горизонтальном положении. | 1 мин. | 1 мин. 30 сек. | 2 мин. | 1 мин. | 1 мин. 30 сек. | 2 мин. |

\* тест может быть заменен на предложенный ниже - вариант (б).

**Тесты определения технической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень**  **подготовленности**  **Тесты** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Низкий**  **3 балла** | **Средний**  **5 баллов** | **Высокий**  **7 баллов** | **Низкий**  **3 балла** | **Средний**  **5 баллов** | **Высокий**  **7 баллов** |
| **Волейбол** | | | | | | |
| Передача двумя руками сверху над собой. | Оценивается техника выполнения (равномерность движений и общая напряженность, стабильность - работа в круге d=2 м.), высота передачи мяча над собой не менее 2 м. | | | | | |
| Передача двумя руками снизу над собой. |
| Подача мяча (5 попыток) Оценивается количество результативных подач и техника выполнения. | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **Баскетбол** | | | | | | |
| Штрафные броски - 12 попыток (кол-во попаданий). | 3 | 5 | 8 | 3 | 5 | 8 |
| Броски мяча в корзину из под щита (10 попаданий из 10 бросков). | Оценивается техника выполнения: уверенность владения мячом, скорость дриблинга, количество и сложность применяемых технических элементов. | | | | | |
| Атака кольца с ведением мяча (необходимо выполнить 2 результативных атаки подряд). |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень**  **подготовленности**  **Тесты** | **Юноши** | | | | | | **Девушки** | | | | |
| **Низкий**  **3 балла** | | **Средний**  **5 баллов** | **Высокий**  **7 баллов** | | | **Низкий**  **3 балла** | | **Средний**  **5 баллов** | **Высокий**  **7 баллов** | |
| **Мини футбол** | | | | | | | | | | | |
| Бег с мячом 30 м., сек | 7,0 | 6,7 | | | 5,6 | 7,5 | | 7,2 | | | 6,1 |
| Жонглирование мячом (раз) | 10 | 15 | | | 20 | 10 | | 15 | | | 20 |
| Удары по воротам с центра поля из 8 попыток | 5 | 6 | | | 7 | 4 | | 5 | | | 6 |
| **Фитнес** | | | | | | | | | | | |
| Шпагат (любой) | бёдрами до пола 10 см | неполное касание бедрами пола | | | касание бедрами пола | бёдрами до пола 10 см | | неполное касание бедрами пола | | | касание бедрами пола |
| Прыжки из приседа за 20 сек.  и.п. упор присед - прыжок вверх (руки и ноги прямые). | 15 | 17 | | | 20 | 15 | | 17 | | | 20 |
| «Пресс» за 30 сек.  и.п. лежа не спине, ноги зафиксированы и согнуты на 90 град., руки прижаты к груди - поднимание туловища до касания ног. | 20 | 25 | | | 30 | 20 | | 25 | | | 30 |

**3 семестр**

**Перечень вопросов и заданий к зачету:**

1. Понимание роли физической культуры в общекультурном развитии человека.
2. Понимание роли физической культуры в профессиональном развитии человека.
3. Знание основ здорового образа жизни.
4. Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.
5. Демонстрация2-3 тестов для определения физического качества гибкость.
6. Демонстрация теста для определения физического качества силовая выносливость длинных разгибателей мышц спины.
7. Демонстрация 2-3 тестов для определения физического качества силовая выносливость мышц груди и трёхглавой плеча.
8. Продемонстрировать и проанализировать функциональный тест сердечно-сосудистой системы.
9. Выполнение тестов на техническую подготовленность.
10. Выполнение тестов на физическую подготовленность.
11. Выполнение методико-практического задания.

**4 семестр**

**Перечень вопросов и заданий к зачету:**

1. Знать средства и методы производственной гимнастики.
2. Уметь методически грамотно составлять комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности.
3. Анализ результатов антропометрических измерений.
4. Знать методы и средства направленные на развитие координационных способностей.
5. Знать методы и средства направленные на развитие гибкости.
6. Знать методы и средства направленные на развитие силы.
7. Знать методы и средства направленные на развитие выносливости.
8. Знать методы и средства направленные на развитие быстроты.
9. Знать правила игры по выбранному виду спорта.
10. Выполнение тестов технической подготовленности.
11. Выполнение тестов физической подготовленности.
12. Владеет методикой составления индивидуальной (личной) программы направленной на достижение гармоничного телосложения.
13. Выполнение методико-практического задания.

**5 семестр**

**Перечень вопросов и заданий к зачету:**

1. Характеризует физкультпаузу в учебной и производственной деятельности.
2. Характеризует физкультминутку в учебной и производственной деятельности.
3. Перечисляет средства закаливания.
4. Знает методы закаливания.
5. Осмысленно ориентируется в принципах закаливания.
6. Демонстрируетвводную гимнастику с учётом особенной будущей профессиональной деятельности.
7. Демонстрируетфизкультпаузу с учётом особенной будущей профессиональной деятельности.
8. Демонстрируетфизкультминутку с учётом особенной будущей профессиональной деятельности.
9. Выполняет гимнастику для глаз.
10. Выполняет тесты на техническую подготовленность.
11. Выполняет тесты на физическую подготовленность.
12. Демонстрируетфизкультпаузу в режиме учебного дня.
13. Демонстрируетфизкультминутку в режиме учебного дня.
14. Демонстрирует практические навыки основ судейства по выбранному виду спорта.
15. Владеет методикой составления индивидуальной (личной) программы направленной на гармоничную физическую подготовленность.
16. Выполнение методико-практического задания.

**6 семестр**

**Перечень вопросов и заданий к дифференцированному зачету:**

1. Обоснование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.
2. Составление и выполнение «малых» форм ФК (ПФК).
3. Демонстрация умения судейства соревнований по выбранному виду спорта.
4. Демонстрация организаторских способностей (командной тактики)по выбранному виду спорта.
5. Выполнение тестов технической подготовленности.
6. Выполнение тестов физической подготовленности.
7. Выполнение методико-практического задания.

**Темы рефератов:**

- Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

- Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)

- Основы методики самомассажа.

- Методика корригирующей гимнастики для глаз.

- Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

- Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

- Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и т.д.).

- Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

- Методы самоконтроля специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

- Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.

- Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

- Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

- Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

- Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

- Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

- Средства и методы закаливания.

- Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

- Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

- Лечебная физическая культура при заболевании ……………........................

- Представление о физическом воспитании как системе.

- Факторы физической культуры и спорта в аспекте их оздоровительной ценности.

- Реализация принципов обучения в физическом воспитании.

- Средства и методы физического воспитания и спорта

- Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и спорта

- Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте

- Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)

- Физическое воспитание студенческой молодежи.

- Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий.

- Физическое воспитание взрослого населения.

- Спорт в современном обществе, тенденции его развития.

- Организационно-правовые основы физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях.

- Государственная политика российской федерации в области физической культуры и спорта

- Международное олимпийское движение.

- Международное спортивное движение студентов, в области массовой и оздоровительной физической культуры, его современные проблемы.