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 и спорту | | | |
|  | | | |
| Протокол от | 20.10.2023 | № | 2 |

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

(фонд оценочных средств)для проведения промежуточной аттестации

|  |
| --- |
| **(фонд оценочных средств) для проведения промежуточной аттестации по**  **учебному предмету** |
| 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

|  |
| --- |
| **специальности 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 средств (далее – ФОС)**

* 1. **Планируемые результаты обучения по учебному предмету**

|  |  |
| --- | --- |
| Номер предметного результата | Наименование предметного результата |
| 1) | умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); |
| 2) | владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; |
| 3) | владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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 физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; |
| 6) | отражать положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |

**1.2. Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема (раздел дисциплины)  (в соответствии с РПД) | | Номер предметного результата |
| 1 | | Легкая атлетика | 1);2);3);  4);5);6). |
| 2 | | Волейбол |
| 3 | | Баскетбол |

**1.3.Система оценивания по учебному предмету**

Учебный предмет изучается в течение двух семестров.

Форма проведения промежуточной аттестации по учебному предмету: контрольная работа – 1 семестр, дифференцированный зачет – 2 семестр.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Шкалы оценки уровня**  **сформированности результатов обучения** | | **Шкала оценки уровня освоения учебной предмета** | | |
| 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 предметных результатов.

**Тесты определения физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень**  **подготовленности**  **Тесты** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Низкий**  1 семестр **- 3 б.**  2 семестр **- 2б.** | **Средний**  1 сем. **– 5 б.**  2 сем. **- 3б.** | **Высокий**  1 сем. **– 7 б.**  2 сем.**–5 б.** | **Низкий**  1 семестр **- 3 б.**  2 семестр **- 2б.** | **Средний**  1 сем. **– 5 б.**  2 сем.**–3 б.** | **Высокий**  1 сем. **– 7 б.**  2 сем. **- 5 б.** |
| 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**  1 семестр **– 3 б.**  2 семестр **- 2 б.** | **Средний**  1 сем. **– 5 б.**  2 сем. **- 3 б.** | **Высокий**  1 сем. **– 7 б.**  2 сем. **- 5 б.** | **Низкий**  1 сем. **– 3 б.**  2 сем. **- 2 б.** | **Средний**  1 сем. **– 5 б.**  2 сем. **- 3 б.** | **Высокий**  1 сем. **– 7 б.**  2 сем. **- 5 б.** |
| **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 | | | | | |
| Атака кольца с ведением мяча (необходимо выполнить 2 результативных атаки подряд). |

**Перечень практических заданий к контрольной работе (1 семестр):**

1. Знать « строевые команды» и уметь выполнять все строевые построения и перестроения.

2. Демонстрировать умение управлять группой (по 5- 10чел.), используя знания и навыки строевых упражнений.

3. Уметь классифицировать упражнение по виду, направленности воздействия.

4. Знать статистические нормы показателей ЧСС, АД для молодежи. Знать личные показатели АД, подсчитать ЧСС и определить уровень состояния сердечно – сосудистой системы.

5. Выполнение тестов на техническую подготовленность по волейболу.

6. Выполнение тестов на физическую подготовленность.

7. Выполнение методико-практического задания.

**Перечень вопросов и заданий для подготовки:**

.Вопросы по теме ***«Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики».***

- Определение понятия «утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)».

- Оздоровительные задачи утренней гигиенической гимнастики.

- Образовательные задачи утренней гигиенической гимнастики.

- Воспитательные задачи утренней гигиенической гимнастики.

-Физиологический механизм действия упражнений утренней гигиенической гимнастики.

- Основные задачи утренней гигиенической гимнастики.

- Назовите 5 из 7 средств ФК, используемых в утренней гигиенической гимнастике.

- Методика подбора физических упражнений при составлении комплекса УГГ.

- Метод строго регламентированного упражнения. Особенности его применения в организации утренней гимнастики.

- Как определить пульсовую стоимость каждого включенного в программу упражнения.

- Как составить кривую физиологической нагрузки и управлять ею.

- Основные принципы физической культуры при организации и выполнения комплекса УГГ.

- Примерная схема последовательности физических упражнений УГ для обучающихся.

- Перечислите факторы регулирования физической нагрузки.

- Какая степень физическая нагрузка считается «малой», «умеренной», «большой».

- Назовите основное требование к комплексу УГГ любой степени нагрузки.

- Роль и место дыхательных упражнений в УГГ.

- Учет индивидуальных особенностей при подборе средств УГГ.

- Гигиенические требования к организации занятий УГГ.

- Самоконтроль для занимающихся упражнениями УГГ. Пульсовые границы реакции организма на нагрузку.

**Темы рефератов для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения):**

Лечебная физическая культура при заболевании.

- Определить понятия: лечебная физическая культура (ЛФК), адаптация, физическая нагрузка, дозированная нагрузка, формы ЛФК.

- Анатомия и физиология системы организма, подверженной заболеванию, диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося.

- Определить цель, задачи и средства лечебной физической культуры при данном заболевании.

- Определить медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями.

- Составить и обосновать индивидуальный комплекс физических упражнений лечебно-профилактического характера. Определить дозировку нагрузки.

- Составить комплекс утренней лечебно – профилактической гимнастики из 5-7 общеразвивающих упражнений, направленных на активизацию ослабленных систем организма и выполнить его.

**Перечень вопросов и заданий для подготовки к дифференцированному зачету (2 семестр):**

1. Выполнение тестов на физическую подготовленность.

2. Выполнение тестов на техническую подготовленность по баскетболу.

3. Выполнение методико-практического задания.

**Вопросы к методико-практической работе по теме «Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности».**

* 1. Самоконтроль как часть врачебно-педагогического контроля.
  2. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
  3. Дневник самоконтроля.
  4. Субъективные признаки самоконтроля.
  5. Объективные признаки самоконтроля.
  6. Наружный осмотр, его проведение и задачи.
  7. Антропометрия. Задачи и методы исследовании
  8. Определение понятий «физическое состояние», «физическое развитие».

9. Типы телосложения человека.

10. Антропометрические стандарты для самооценки телосложения и физического развития.

11. Система индексов физического развития и их интерпритация.

12. Оценка функций сердечно – сосудистой системы.

13.Ортостатическая проба.

14.Определение общего артериального давления (систолическое, диастолическое).

15.Расчет коэффициента выносливости Кваса.

16. Уметь ставить задачи по коррекции индивидуальных результатов самооценки телосложения, физического развития.

**Темы рефератов для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения):**

- Представление о физическом воспитании как системе.

1. Представление о физическом воспитании как системе
2. Факторы физической культуры и спорта в аспекте их оздоровительной ценности.
3. Средства и методы физического воспитания и спорта
4. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и спорта.
5. Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий.
6. Физическое воспитание взрослого населения.
7. Спорт в современном обществе, тенденции его развития.
8. Организационно-правовые основы физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях.
9. Государственная политика российской федерации в области физической культуры и спорта
10. Международное олимпийское движение.
11. Международное спортивное движение студентов, в области массовой и оздоровительной физической культуры, его современные проблемы.