

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

_____ Онуфриенко А.Ф.

«_____» _____ 2023 г.

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность

**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
(код и наименование специальности)**

Форма обучения

Очная

Улан-Удэ

2023

**Паспорт фонда оценочных средств
по дисциплине Физическая культура**

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Наименование оценочного средства
1	Тема 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	Тест Реферат для студентов СМГ
2	Тема 2. Лыжная подготовка	Реферат для студентов СМГ
3	Тема 3. Гимнастика	Тренажер Реферат для студентов СМГ
4	Тема 4. Спортивные игры	Тест (практическое выполне- ние упражнений)
5	Тема 5. Виды порта по выбору	Рефераты для студентов Тест

Требования к результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

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 приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Темы рефератов для дифференцированного зачета студентов
специальной медицинской группы и
освобожденных от практических занятий:**

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Основные составляющие физической культуры.
3. Средства физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студентов и профилактике утомления.
6. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
7. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.
8. Основы методики самомассажа.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся система.
10. Дыхательная система. Рекомендации по дыханию на занятиях физической культуры.
11. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
12. Сердечно-сосудистая система и ее связь с физической нагрузкой.
13. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
14. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
15. Организация здорового образа жизни студента.
16. Основы правильного питания.
17. Закаливание как средство физической культуры.
18. Методы оценки уровня здоровья.
19. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
20. Методические принципы физического воспитания.
21. Быстрота и методика ее развития.
22. Сила и методика ее развития.
23. Выносливость и методика ее развития.
24. Ловкость и гибкость и методика их развития.

Темы рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий:

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Одна из 24-х перечисленных тем.

Требования к оформлению реферата смотрите приложение 1.

Критерии оценки реферата:

1. Оценка «отлично» выставляется студенту, если:

ответ на вопрос полон; в ответе продемонстрировано уверенное знание явлений и процессов, к которым относится вопрос; в ответе использована специальная терминология; студент может привести примеры, доказывающие правильность его ответа.

2. Оценка «хорошо» выставляется студенту, если:

в ответе на вопрос упущены отдельные значимые моменты; в ответе продемонстрировано общее понимание явлений и процессов, к которым относится вопрос; в ответе использована специальная терминология; студент не может самостоятельно привести примеры, доказывающие правильность его ответа, но может проанализировать примеры, предложенные преподавателем.

3. Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если:

в ответе на вопрос имеются существенные упущения; в ответе продемонстрировано общее понимание явлений и процессов, к которым относится вопрос; студент не использует специальной терминологии в ответе, но понимает значение основных терминов; студент не может самостоятельно привести примеры, доказывающие правильность его ответа, и не может проанализировать примеры, предложенные преподавателем.

4. Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если:

студент не может (отказывается) ответить на вопрос; в ответе продемонстрировано непонимание явлений и процессов, к которым относится вопрос; студент не понимает специальной терминологии; студент не может самостоятельно привести примеры, доказывающие правильность его ответа, и не может проанализировать примеры, предложенные преподавателем.

Комплект заданий для выполнения теста

для основной и подготовительной группы:

1. «Легкая атлетика»

Контрольные нормативы по легкой атлетике:

1 задание - Бег 100 метров.

2 задание - Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

3 задание - Бег на среднюю дистанцию (500 м – девушки, 1000 м – юноши).

4 задание - Метание гранаты весом 500 гр. – девушки, 700 гр. – юноши.

5 задание - Бег на длинную дистанцию (3000 м)

Используемый инвентарь: секундомер, прыжковая яма, рулетка, граната 500 и 700 гр.

Критерии оценки:

Вид упражнений	ОЦЕНКИ					
	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м (сек)	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500м (мин. сек)	-	-	-	1,55	2,05	2,15
Бег 1000м (мин. сек)	3,2	3,25	3,30	-	-	-
Бег 2000м (мин. сек)	-	-	-	11,0	11,50	12,30
Бег 3000м (мин. сек)	12,3	13,30	14,30	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г. (м)	-	-	-	20	18	15
700 г. (м)	40	35	30	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (м)	4,5	4,30	4,10	3,40	3,20	3,00
Подтягивание (раз)	14	11	9	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (мин. раз).	-	-	-	35	30	27
Плавание 50 м. (сек)	48	54	б/у	60	75	б/у
Бег на лыжах:						
3 км (мин)	-	-	-	18,00	19,30	21,30
5 км (мин)	25,3	26,30	28,30	34,30	36,30	б\у
10 км (мин)	57,0	59,00	60,00	-	-	
Марш- бросок:						
3 км (мин)	-	-	-	19	21	23
5 км (мин)	30	32	34	-	-	
Тесты по ППФП						

ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ) ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

ДЕВУШКИ

Вид задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Бег на лыжах 3 км (мин. сек.)	18,00	18,40	19,40	20,10	21,20
2. Плавание 50 м (мин. сек.)	1,00	1,08	1,15	1,25	б/врем.
3. Прыжки в длину с места (см)	185	175	165	155	145
4. Прыжки в длину с разбега (см)	355	345	330	310	280
5. Метание гранаты 500 гр. (м)	22	20,5	19	17	15
6. Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 105 см)	20	16	12	9	7
7. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются руководителями физического воспитания и утверждаются на предметно-цикловой комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования				

ЮНОШИ

Вид задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Бег на лыжах 5 км (мин. сек.)	24,00	25,30	26,30	27,30	29,00
2. Плавание 50 м (мин. сек.)	0,42	0,46	0,48	0,55	б/врем.
3. Прыжки в длину с места (см)	242	235	230	220	210
4. Прыжки в длину с разбега (см)	445	430	415	400	380
5. Метание гранаты 700 гр. (м)	40	37	34	31,5	28
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	14	10	8	6	4
7. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются руководителем физвоспитания и утверждаются на предметно-цикловой комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования				

ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ) ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Наименование задания	пол	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
На скоростно-силовую подготовленность; бег 100 м.	юноши	13,3	13,6	14,0	14,4	14,8
	девушки	15,8	16,1	16,6	17,1	18,4
На силовую подготовленность: подтягивание на перекладине	юноши	14	12	10	8	6
На силовую подготовленность: Поднимание туловища	девушки	52	47	42	32	24
На общую выносливость	юн.3000м	12,10	12,50	13,30	14,00	14,20
	дев.2000м	10,25	10,40	11,00	11,20	11,35

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег - 100 м.;
2. Тест на силовую подготовленность:
юноши – подтягивание на перекладине;
девушки – сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке;
поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову;
3. Тесты на общую выносливость: юноши – бег 3000 м.
девушки – бег 2000 м.;
4. Тесты по ППФП:
Настоящие тесты принимаются в начале учебного года как контрольные, а в конце года – как определяющие сдвиг за прошедший период.

«Баскетбол»

Контрольное тестирование по баскетболу:

- 1 задание - Штрафной бросок.
- 2 задание - Передача мяча в движении от кольца к кольцу.
- 3 задание - Бросок мяча в кольцо после ведения.
- 4 задание - Практическое судейство.

Тренажер: баскетбольный мяч и щит с кольцом, свисток.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если:

- 1 задание - пять из пяти попаданий;
- 2 задание - девушки без потерь выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши без потерь выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

3 задание - выполняющий задание, технически правильно исполняет: ведение мяча, два шага, прыжок вверх, тем самым оказываясь как можно ближе к кольцу и результативный бросок;

4 задание - в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.

оценка «хорошо»

- 1 задание - четыре из пяти попаданий;
- 2 задание - девушки с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши с одной потерей выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;
- 3 задание - выполняющий задание исполняет: ведение мяча, два шага, --- и результативный бросок;
- 4 задание - в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.

оценка «удовлетворительно»

- 1 задание - три из пяти попаданий;
- 2 задание - девушки с одной потерей выполняют шесть передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;
- 3 задание - выполняющий задание исполняет: ведение мяча, ---, -- и результативный бросок;
- 4 задание - знает жестикуляцию и немного путается в применении.

оценка «неудовлетворительно»

- 1 задание - 1 или 2 из пяти попаданий;
- 2 задание - девушки с потерями выполняют более 4 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо; юноши с потерями выполняют более 5 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо;
- 3 задание - выполняющий задание ничего из ранее описанного не выполнил.
- 4 задание - не знает жестикуляцию и отказывается от судейства игры.

«Волейбол»

Контрольное тестирование по волейболу:

- 1 задание - жонглирование двумя руками над собой;
- 2 задание - жонглирование двумя руками перед собой;
- 3 задание - верхняя прямая подача;
- 4 задание - нижняя прямая подача;

Оборудование: волейбольный мяч и сетка, свисток.

Критерии оценки:

Тест	1 - 2 курс			
	«5»	«4»	«3»	«2»
жонглирование двумя руками над собой (раз)	10	8	6	4
жонглирование двумя руками перед собой (раз)	13	12	11	10
верхняя прямая подача (раз)	5	4	3	2
нижняя прямая подача (раз)	5	4	3	2
практическое судейство	в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.	в совершенстве знает жестикуляцию, не много путается в применении.	знает жестикуляцию и не много путается в применении	не знает жестикуляцию и боится свистка.

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Обязательные тесты определения физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (юноши и девушки):

№ п/п	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
1	Заболевание органов дыхания.	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2. Наклон вперед из положения сидя. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. – от пола, дев. – от скамейки в течение 30 сек.)	дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
2	Заболевания сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2. Наклон вперед из положения сидя. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.).	дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий,

	зы.	4.Нижний прием и передача волейбольного мяча перед собой.	количество раз.
3	Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия)	1.Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в течение 30 сек. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 3.Наклон вперед из положения стоя.	количество раз. количество попаданий. глубина наклона.
4	Заболевание желудочно-кишечного тракта.	1.Наклон вперед из положения сидя. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 3.Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча над собой.	глубина наклона. кол-во попаданий. количество раз.
5	Аднексит (дев.), пиелонефрит.	1. Бег с умеренной интенсивностью. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р). 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	техника бега. количество попаданий. количество раз.
6	Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна.	1Наклон вперед из положения сидя. 2.Поднимание ног из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.).	глубина наклона. количество раз. количество попаданий.
7	Заболевания опорно-двигательного аппарата.	1.Наклон вперед. 2.Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	глубина наклона. количество раз. количество раз.

***Примечания:**

1. В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).

2. При некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы возможно применение в качестве теста плавания с умеренной интенсивностью (вегетососудистая дистония).

3. В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость.

Общие требования к оформлению рефератов.

Текст реферата должен быть оформлен в соответствии с требованиями ГОСТ, основные положения которого здесь и воспроизводятся.

Общий объём работы – 10-30 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа. **Реферат должен содержать:** титульный лист, оглавление, введение, основную часть (разделы, части), выводы (заключительная часть), приложения, пронумерованный список использованной литературы (не менее 5-ти источников).

Формат. Реферат должен быть выполнен на одной стороне листа бумаги формата А4 (210х297 мм). Интервал межстрочный - полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста — «Times New Roman». Кегль (размер) 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): левое — 30 мм, верхнее, и нижнее, правое — 20 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой. Расстояние между названием главы (подраздела) и текстом должно быть равно 2,5 интервалам, интервал между строками самого текста — 1,5. **Размер шрифта для названия главы — 16 (полужирный)**, подзаголовок — 14 (полужирный). Точка в конце заголовка, располагаемого посередине листа, не ставится. Заголовки не подчёркиваются. Абзацы начинаются с новой строки и печатаются с отступом в 1,25 сантиметра. Оглавление (содержание) должно быть помещено в начале работы.

Образец титульного листа

Реферат по физической культуре

Тема «НАЗВАНИЕ ТЕМЫ»

Выполнил: ФИО

№ уч. группы,
институт (отделение)

Проверил: ФИО
преподавателя

Город, год

Оформление 2 листа

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3	
.....	6, ...,	
Список литературы.....	25	20
(Учитывать алфавитный порядок)		

При написании реферата студент (ка) должен (а) показать следующие основные умения:

- умение самостоятельно осмыслить тему, ее границы, связи с другими (более широкими, более узкими) темами, ее значимость для соответствующей области знаний по предмету;

- умение самостоятельно работать с научной и методической литературой, анализировать и критически использовать из прочитанного то, что имеет непосредственное отношение к теме; правильно оформлять примечания, сноски, цитаты;

- умение самостоятельно собирать и анализировать фактический материал, владеть

необходимыми методами и приемами его научного анализа;

- умение владеть научным стилем речи, грамотно и логично излагать мысли, оформлять работу в соответствии с установленными требованиями.

Студент получает зачет, если представленный реферат отвечает всем обозначенным требованиям.