

АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»



Утверждаю

Декан факультета

Т.В. Поштарева

10 2020 г.

**Комплект оценочных материалов
по общеобразовательной дисциплине**

Физическая культура

основной образовательной программы
по специальности СПО

09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Базовый уровень подготовки

год начала подготовки – 2020

Рекомендовано
на заседании кафедры
от « 10 » 10 2020 г.
протокол № 3
Зав. кафедрой Т.В. Поштарева

Согласовано
Заведующий выпускающей
кафедрой Ж.В. Игнатенко

Одобрено
на заседании учебно-методической
комиссии факультета
от « 10 » 10 2020 г.
протокол № 2
Председатель УМК Т.В. Поштарева

Ставрополь, 2020 г.

Комплект оценочных материалов разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

Разработчик:

АНО ВО СКСИ

Старший преподаватель
кафедры социально-
гуманитарных дисциплин

И. В. Барсагаева

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта оценочных материалов	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке	4
3. Оценка освоения учебной дисциплины:	6
3.1. Формы и методы оценивания.....	6
3.2 Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины	7
4. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине.....	8

1. Паспорт комплекта оценочных материалов

В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен достичь следующих результатов:

а) *личностных*:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

б) *метапредметных*:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

в) *предметных*:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Формой аттестации по дисциплине является:

- зачет;
- дифференциальный зачет.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1. В результате аттестации по дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих результатов обучения:

Результаты обучения	Показатели оценки результата
<ul style="list-style-type: none">- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;- владение широким арсеналом	Обоснованность выбора и оптимальность состава источников, необходимых для решения поставленной задачи.

<p>двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</p>	
<p>- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;</p>	<p>Обоснованность выбора и оптимальность состава источников, необходимых для решения поставленной задачи.</p>
<p>- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;</p> <p>- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>	<p>Объективная оценка эффективности и качества выполнения работы.</p> <p>Использование различных источников информационных ресурсов при проведении занятий</p>
<p>- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;</p> <p>- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;</p> <p>- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;</p>	<p>Объективная оценка эффективности и качества выполнения работы.</p> <p>Использование различных источников информационных ресурсов при проведении занятий</p>

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат личностные, метапредметные и предметные результаты освоения, предусмотренные рабочей программой общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».

Проверяемые результаты	Форма контроля
Текущий контроль	
<ul style="list-style-type: none">- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;	Практическая работа Самостоятельная работа. Демонстрация комплекса физических упражнений. Выполнение контрольных тестов (сдача нормативов)
<ul style="list-style-type: none">- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;	Практическая работа Самостоятельная работа. Демонстрация комплекса физических упражнений. Выполнение контрольных тестов(сдача нормативов)
<ul style="list-style-type: none">- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.	Практическая работа Самостоятельная работа. Демонстрация комплекса физических упражнений. Выполнение контрольных тестов(сдача нормативов)
Промежуточная аттестация	
<ul style="list-style-type: none">- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;	Зачет Дифференцированный зачет

<p>- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;</p> <p>- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;</p>	
---	--

3.2 Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ (текущий контроль) (основная группа)

№	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1	Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7	Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК (текущий контроль) (основная группа)

№	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1	Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5	Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Типовые комплексные задания для самостоятельной работы

Составьте комплексы физических упражнений и гигиенических процедур, направленных на профилактику простудных заболеваний

1) Комплекс физических упражнений, направленных на профилактику простудных заболеваний

2) Комплекс утренней гигиенической гимнастики

Требования к оформлению и выполнению типовых комплексных заданий (комплексы физических упражнений):

Комплексы физических упражнений должны содержать не менее 10 упражнений, направленных на развитие основных групп мышц. В письменном виде комплекс оформляется в виде таблицы:

№п/п	Описание упражнения	Дозировка	Направленность	Методические указания

Описание упражнения содержит: исходное положение (И.п.), выполнение движения на каждый счет (1-2 или 1-4, или 1-8). Дозировка содержит количество повторений упражнения или продолжительность выполнения по времени в сек. В графе «направленность» раскрывается назначение упражнения (для какой группы мышц, на развитие какого физического качества). Методические указания: рекомендации по исправлению основных грубых ошибок при выполнении упражнения.

Каждое упражнение комплекса студент должен уметь показать, произвести подсчет и дать устно методические указания. Провести несколько упражнений из каждого комплекса с группой занимающихся.

4. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной системы оценивания и проведение зачета, дифференцированного зачета. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, самостоятельно осваивают теоретический раздел учебной программы. Промежуточная аттестация таких студентов осуществляется по результатам выполнения и защиты письменной работы по вопросам использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения дисциплины «Физическая культура» по специальности СПО 09.02.03 Программирование в компьютерных системах (базовая подготовка).

**Критерии оценки освоения дисциплины
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И
ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (промежуточный
контроль)
(основная группа)**

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	выше 4,3	5,0–4,7	5,2	выше 4,8	5,9–5,3	6,1

2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и	8,0– 7,7	8,2 и ниже	8,4 и	9,3– 8,7	9,7 и ниже
			17	выше 7,2	7,9– 7,5	8,1	выше 8,4	9,3– 8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и	195– 210	180 и ниже	210 и	170– 190	160 и ниже
			17	выше 240	205– 220	190	выше 210	170– 190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и	1300– 1400	1100	1300 и	1050– 1200	900 и ниже
			17	выше 1500	1300– 1400	ниже 1100	выше 1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и	9–12	5 и	20 и	12–14	7 и ниже
			17	выше 15	9–12	ниже 5	выше 20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (девушки)	16	11 и	8–9	4 и	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	выше 12	9–10	ниже 4	18	13–15	6

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Критерии и шкала оценивания типовых комплексных заданий:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если выполнены все требования к написанию и защите комплекса: выдержан объем, соблюдены требования к оформлению, даны правильные методические указания к выполнению упражнений комплекса, осуществлен показ;

- оценка «хорошо» выставляется студенту, если основные требования к комплексу и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в упражнениях; не выдержан объем; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы, неточный показ упражнений, неполные методические указания к выполнению

- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если имеются существенные отступления от требований к защите комплекса. В частности: подбор упражнений выполнен частично; допущены фактические ошибки в содержании комплекса, грубые ошибки в выполнении упражнений, отсутствуют методические указания;

- оценка «неудовлетворительно» - выставляется студенту, если количество упражнений в комплексе меньше минимума, обнаруживается существенное непонимание задания.

Критерии и шкала оценивания промежуточной аттестации (дифференцированный зачет)

Дифференцированный зачет выставляется по совокупному результату текущего контроля успеваемости студента по дисциплине:

«отлично» - выставляется при условии, если студент выполнил все практические занятия с оценкой не ниже «хорошо и отлично», результаты тестирования и устного опроса в совокупности также оценены с оценкой не ниже «хорошо и отлично» при этом совокупный средний балл оценок не ниже 4,6.

«хорошо» - выставляется при условии, если студент выполнил все практические занятия с оценкой не ниже «хорошо, отлично, удовлетворительно», результаты тестирования и устного опроса в совокупности также оценены с оценкой не ниже «хорошо, отлично, удовлетворительно», при этом совокупный средний балл оценок не ниже 3,8.

«удовлетворительно» - выставляется при условии, если студент выполнил все практические занятия с оценкой не ниже «удовлетворительно», результаты тестирования и устного опроса в совокупности также оценены с оценкой не ниже «удовлетворительно», при этом совокупный средний балл оценок ниже 3,8.

«неудовлетворительно» - не выполнены условия для получения оценки «удовлетворительно».

Критерии и шкала оценивания промежуточной аттестации (зачет)

Зачет проводится за счет часов, отведённых на изучение дисциплины. Результаты зачета определяются на основании результатов текущего контроля успеваемости студента в течение периода обучения (накопительная система). Зачет выставляется по итогам работы студента в ходе семестра. Критерии и шкала оценивания следующая:

Оценка «зачтено» выставляется, если студент в ходе текущих занятий освоил все темы по дисциплине со средним баллом не ниже 3,0.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент в ходе текущих занятий освоил темы по дисциплине со средним баллом ниже 3,0.