

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 29862F3955A81934C1E4F5B198B315B0
Владелец: Валахов Евгений Борисович
Действителен: с 02.08.2023 до 25.10.2024

Комплект
контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине
СГ.04 «Физическая культура»
основной профессиональной образовательной программы
по специальности СПО
19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт
 - 1.1 Область применения программы
 - 1.2 Система контроля и оценки результатов освоения умений и усвоение знаний
 - 1.2.1 **Формы промежуточной аттестации по ООП при освоении учебной дисциплины** ОСГ. 04 Физическая культура
 - 1.2.2 Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной успеваемости по итогам освоения программы учебной дисциплины
 - 1.2.3 Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся средствами текущего контроля
2. Задания для контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины ООД.12 Физическая культура
 - 2.1 Задания для входного контроля
 - 2.2 Задания для промежуточного контроля
 - 2.2.1 Темы рефератов промежуточного контроля для студентов, освобожденных по состоянию здоровья
3. Список литературы

1. Паспорт

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья оценочные средства позволяют оценивать:

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Таблица 1

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	У 08.01	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	З 08.01	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
	У 08.02	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	З 08.02	Основы здорового образа жизни.
	У 08.03	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности).	З 08.03	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.
			З 08.04	Средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Таблица 2

ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
-------	--

1.2 Система контроля и оценки результатов освоения умений и усвоения знаний

В соответствии с учебным планом по дисциплине **ОГСЭ. 04 Физическая культура** предусмотрен текущий контроль во время проведения занятий, промежуточная аттестация в форме зачета с выставлением итоговой оценки за весь курс.

1.2.1 Формы промежуточной аттестации по ООП при освоении учебной дисциплины **СГ. 04 Физическая культура**.

Таблица 3

Элемент дисциплины	Форма оценивания
ОСГ. 04 Физическая культура	Дифференцированный зачет

1.2.2. Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения программы учебной дисциплины.

Текущий контроль знаний и промежуточная аттестация является основным механизмом оценки качества подготовки обучающихся по дисциплине СГ.04 Физическая культура в соответствии с требованиями ФГОС СПО. Промежуточная аттестация обучающихся проводится в сроки, предусмотренные рабочим учебным планом.

Текущий контроль по учебной дисциплине проводится в пределах учебного времени, отведенного на дисциплину.

В начале изучения дисциплины проводится входной контроль с целью проверки уровня предварительных знаний обучающихся на начальном этапе освоения дисциплины.

Данные текущего контроля используются преподавателем для эффективной учебной работы обучающихся, своевременного выявления отстающих и оказания им содействия в изучении учебного материала, совершенствования методики преподавания дисциплины.

Промежуточная аттестация является обязательной. Она проводится в установленные учебным планом сроки по окончании освоения программы дисциплины Физическая культура. Промежуточная аттестация оценивает результаты учебной деятельности обучающихся за 2 семестра обучения.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является:

- дифференцированный зачет с оценкой

1.2.3 Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся средствами текущего контроля

Таблица 4

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК, ПК)	Варианты заданий
Тема № 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	ПР6 01, ПР6 02 ПР6 06 ПР611 ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о формах организации физического воспитания обучающихся умения правильно использовать терминологию в области физической культуры:</i> - выполнение индивидуального проекта.
Тема № 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	ПР6 01, ПР6 02, МР 04, МР 05, ЛР 11, ЛР 12	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о составляющих здорового образа жизни, о возможностях физической культуры в профилактике заболеваний, умения правильно использовать терминологию в области физической культуры:</i> -выполнение индивидуального проекта: -«Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности»; -«Здоровый студент – востребованный специалист»; -«Физическая культура как средство профилактики заболеваний»; -«Оптимальный двигательный режим студента».
Тема № 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 11, ЛР 12, МР 04	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья и их возможностях в решении задач профессиональной деятельности, умения правильно использовать терминологию в области физической культуры.</i> -определение возможностей современных систем и технологии укрепления и сохранения здоровья для решения задач физического воспитания обучающихся;

		-определение возможностей современных систем и технологии укрепления и сохранения здоровья.
Тема № 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	ПРб 03 ПРб 06 ПРб 07 ПРб 08 ПРб 11 ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 08	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения подбирать упражнения, составлять и самостоятельно проводить индивидуальные комплексы упражнений</i> -составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений: - утренней гимнастики, - физкультминуток, физкультпауз, - коррекции осанки и телосложения.
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	ПРб 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 08	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения составлять планы занятий и самостоятельно выполнять задания по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»:</i> -составление планов и самостоятельное выполнение фрагментов занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».
Тема № 2.3 Методы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	ПРб 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 08	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний об индивидуальных показателях здоровья, умственной и физической работоспособности в режиме учебного дня, в режиме рабочего дня при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельностью:</i> -определение индивидуальных показателей для осуществления самоконтроля за физической и умственной работоспособностью в режиме рабочего дня обучающегося; -определение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности в режиме рабочего дня обучающегося; -определение показателей и методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности в режиме учебного дня обучающегося; -проведение методики «пульсометрии»; -определение нагрузки с учётом показателей частоты сердечных

		сокращений при выполнении физических упражнений; -заполнение дневника самоконтроля.
Тема № 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организаций занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	ПРб 01, ПРб 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 08	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о факторах риска для здоровья в профессиональной деятельности, о рациональной организации труда и оптимальном двигательном режиме как факторе сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности, о роли и значении форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности, в том числе, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности:</i> - составление режима двигательной активности с учетом получаемой профессии/специальности; -выполнение индивидуального проекта: «Режим двигательной активности с учётом специфики профессиональной деятельности с учетом получаемой профессии/специальности», «Профилактика профессиональных заболеваний средствами физического воспитания»; -определение значения и возможностей форм и видов физкультурной деятельности в оптимизации работоспособности, при выполнении работ с учетом получаемой профессии/специальности.
Тема № 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	ПРб 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 08	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения определять профессионально-значимые физические и психические качества.</i> -определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности. <i>Задания, ориентированные на оценку профессионально-прикладной физической подготовленности:</i> -контрольное тестирование физических и личностных качеств с учётом

		специфики получаемой профессии/специальности; -демонстрация выполнения физических упражнений для развития профессионально значимых физических и личностных качеств.
Тема 2.6 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	ПРб 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 03 ОК 08	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения выполнять физические упражнения оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности,</i> -выполнение физических упражнений
Гимнастика (Основная гимнастика, спортивная гимнастика, акробатика, аэробика, атлетическая гимнастика)	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 08	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы:</i> -выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - демонстрация техники выполнения приемов игры и игровой деятельности -контрольное тестирование, контрольные упражнения
Спортивные игры		
Спортивные игры, отражающие национальный, региональный и этнокультурные особенности		
Лёгкая атлетика		

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физического образования обучающихся

Знания:

При проверке знаний оценивается способность обсуждать, сравнивать, анализировать, оценивать или находить решение какой-либо проблемы. При оценивании знаний учитываются такие показатели, как глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным ситуациям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- устный опрос,
- написание тестовых заданий,

- письменная работа,
- мультимедийная презентация.

Оценка 5 («отлично») - за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности

Оценка 4 («хорошо») - за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения применить знания на практике.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - за непонимание и незнание материала программы

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний ограничений, накладываемых в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача).

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения, полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка 5 («отлично») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях.

Оценка 4 («хорошо») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания,

выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка 5 («отлично») - обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 4 («хорошо») - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 3 («удовлетворительно») - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний.

Уровень физической подготовленности:

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности, обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказания и ограничения, накладываемые в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача). При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

Оценка 5 («отлично») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств.

Оценка 4 («хорошо») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата.

Оценка 3 («удовлетворительно») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств.

2. Задания для контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

2.1 Задания для входного контроля

Тестовые задания по физической подготовке для входного контроля проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «бронза».

Тесты для оценивания уровня физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Таблица 5

Виды испытаний	Юноши	Девушки
Бег на 60 м	9,0	10,7
Бег на 100м	14,8	17,9
Бег на 2 км	15,20	12,25
Подтягивание на нижней перекладине	25	10
Отжимание	8	8
Наклон к скамье	6	7
Прыжок в длину с места	192	157
Пресс за 1 мин	35	32
Метание гранаты 500гр	27	12

2.2. Задания для промежуточного контроля

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне».

Тесты для оценивания уровня физической подготовленности студентов основной медицинской группы (юноши)

Таблица 6

Виды испытаний	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м	7,9	8,4	9,0
Бег 100 м	13,2	14,1	14,8
Бег 3 км	12,20	14,10	15,20
Отжимание	43	32	25
Подтягивание на высокой перекладине	15	12	8
Наклон на скамье	13	8	6
Прыжок в длину с места	235	213	192
Пресс за 1 мин	51	41	35
Метание гранаты 700 гр.	36	30	27

Тесты для оценивания уровня физической подготовленности студентов основной медицинской группы (девушки)

Таблица 7

Виды испытаний	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м	9,2	9,9	10,7
Бег 100 м	15,8	16,9	17,9
Бег 2 км	9,45	11,10	12,25
Отжимание	17	12	8
Подтягивание на низкой перекладине	20	14	10
Наклон на скамье	16	9	7
Прыжок в длину с места	188	173	157
Пресс за 1 мин	45	37	32
Метание гранаты 500 гр.	22	17	12

2.2.1. Темы рефератов промежуточного контроля для студентов, освобождённых по состоянию здоровья.

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей
2. Физическая культура в СПО.

3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
13. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
14. Бег, как средство укрепления здоровья.
15. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
16. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
17. Формирование двигательных умений и навыков.
18. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
19. Основы спортивной тренировки.
20. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
21. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
22. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
23. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
25. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
27. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат
28. Гиподинамия, гипокинезия

29. Закаливание как оздоровительная система

30. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности.

Особенности самостоятельной работы студентов по физической культуре.

Выделяют следующие формы самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, походы выходного дня, прогулки перед сном, участие в спортивно-массовых мероприятиях, оздоровительная ходьба и бег и т.д.

Основные мотивации:

- укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма;
- подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- активный отдых;
- достижение наивысших спортивных результатов.

Самостоятельная работа студентов направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

Самостоятельная работа включает в себя:

- составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики; комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности;
- самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием;
- выполнение дыхательной гимнастики;
- освоение приёмов массажа и самомассажа;
- ведение личного дневника;
- работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

Дневник самостоятельной работы по физической культуре

Таблица 8

Дата	№	Содержание	Подпись
		1.Бег или ходьба	
		2.Комплекс УГГ	
		3.Упражнения на развитие силы мышц рук	
		4.Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса	
		5.Упражнения на развитие силы мышц спины	
		6.Упражнения на развитие силы мышц ног	
		7.Упражнения на развитие гибкости	
		8.Дыхательная гимнастика	

Комплекс Утренней гигиенической гимнастики (УГГ) включает в себя не менее 15 упражнений на разминку мышц и суставов для дальнейшей физической работы.

Упражнения выполняются в определённой последовательности, мышцы шеи, руки (от мелких суставов к крупным), мышцы туловища, мышцы и суставы ног (от мелких к крупным), приседания, прыжки, упражнения на восстановление дыхания.

Самостоятельная работа:

1. Бег или ходьба (мин, км)
2. Комплекс УГГ.
3. Три упражнения на развитие мышц рук.
4. Три упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.
5. Три упражнения на развитие силы мышц спины.
6. Три упражнения на развития силы мышц ног.
7. Три упражнения на развитие гибкости.
8. Три упражнения из дыхательной гимнастики.

3.Рекомендуемая литература и иные источники

Основная литература:

1. Башаева А.А. Физическая культура. Учебник М. «Академия», 2020-304 с.
2. Кабачков, В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Электронный ресурс] / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. - М.: Советский спорт, 2020. - 296 с.. Режим доступа: <http://biblioclub.ru>

Дополнительная литература:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2020.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. Пособия для студентов СПО. — М., 2020.
3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2020.
4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2020.

Электронный ресурс:

1. Электронно-библиотечная система «Издательства «Лань» // www.e.lanbook.com
2. Электронно-библиотечная система издательства ЮРАЙТ // www.biblio-online.ru
3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» // www.biblioclub.ru/