

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич

Должность: ректор

Дата подписания: 15.09.2023 11:46:28 Юго-Западный государственный университет

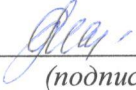
Уникальный программный ключ:

9ba7d3e34c012eba476ffd2d064cf2781953be730df2374d16f3c0ce536f0fc6

МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета экономики и менеджмента

 Т.Ю. Ткачева
(подпись, инициалы, фамилия)

«31» 08 2022 г.

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (КОС)

для текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся
по учебной дисциплине

Физическая культура

(наименование учебной дисциплины)

ОПОП СПО – программа подготовки специалистов среднего звена

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

(код и наименование специальности)

Форма обучения:

Очная

(очная, очно-заочная, заочная)

КОС для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки России от 5 февраля 2018 г. № 69, и рабочей программы дисциплины.

КОС для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине рассмотрен и обсужден на заседании кафедры физического воспитания, рекомендован к реализации в образовательном процессе в 2022 – 2023 учебном году (протокол заседания кафедры от «25» 11 2022 г. № 4) для студентов, обучающихся по очной форме обучения по ППССЗ 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

и.о. зав. кафедрой
физического
воспитания

к.п.н., доцент
С.В. Токарева

Разработчик

к. биол. н., доцент
Н.В. Воробьева

КОС для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине пересмотрен и обсужден на заседании кафедры физического воспитания, рекомендован к реализации в образовательном процессе в 2020 – 2021 учебном году (протокол заседания кафедры от «__» _____ 20__ г. №__1) для студентов, обучающихся по очной форме обучения по ППССЗ 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

и.о. зав. кафедрой
физического
воспитания

к.п.н., доцент
С.В. Токарева

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
2	ОЦЕНОЧНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА	6
2.1	ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	6
2.2	КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	8
3	ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР	10
3.1	ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	10
3.2	ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР ППРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	12

1 ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Таблица 1.1 – Паспорт оценочных средств для текущего контроля успеваемости и контрольно-оценочных средств для промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Осваиваемые и контролируемые разделы и темы учебной дисциплины	Коды формируемых и контролируемых компетенций	Коды формируемых и контролируемых результатов обучения по учебной дисциплине	Наименования оценочных/контрольно-оценочных средств*	
			текущий контроль успеваемости	промежуточная аттестация обучающихся
1	2	3	4	5
1 Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.	ОК - 8	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3	Учебно-тренировочные задания в тестовой форме (контрольные нормативы) по теме № 1: № 1-5	Практические задания / контрольные нормативы № 1,2,3,5 для зачёта.
2 Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.	ОК - 8	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3	Учебно-тренировочные задания в тестовой форме (контрольные нормативы) по теме № 2: № 1-7	Практические задания / контрольные нормативы № 1,2,3,4,8 для зачёта.
3 Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе.	ОК - 8	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3	Учебно-тренировочные задания в тестовой форме (контрольные нормативы) по теме № 3: № 1-6	Практические задания / контрольные нормативы № 1,2,3,4,5,6 для зачёта.
4 Лыжная подготовка	ОК - 8	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3	Учебно-тренировочные задания в тестовой	Практические задания / контрольные нормативы № 9,

Осваиваемые и контролируемые разделы и темы учебной дисциплины	Коды формируемых и контролируемых компетенций	Коды формируемых и контролируемых результатов обучения по учебной дисциплине	Наименования оценочных/контрольно-оценочных средств*	
			текущий контроль успеваемости	промежуточная аттестация обучающихся
1	2	3	4	5
			форме (контрольные нормативы) по теме № 4: № 9, 17	<u>17</u> для зачёта.
5 Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.	ОК - 8	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3	Учебно-тренировочные задания в тестовой форме (контрольные нормативы) по теме № 5: № 11 - 16	Практические задания / контрольные нормативы <u>№ 11,12,13,14,15,16</u> для зачёта.
6 Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.	ОК - 8	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3	Учебно-тренировочные задания в тестовой форме (контрольные нормативы) по теме № 6: № 6 - 8	Практические задания / контрольные нормативы <u>№ 6,7,8</u> для зачёта.
7 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	ОК - 8	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3	Учебно-тренировочные задания в тестовой форме (контрольные нормативы) по теме № 7: № 11 - 15	Практические задания / контрольные нормативы <u>№ 2,6,11,12,13,14,15</u> для зачёта.
8 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.	ОК - 8	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3	Учебно-тренировочные задания в тестовой форме (контрольные нормативы) по теме № 8: №4	Практические задания / контрольные нормативы <u>№ 4</u> для зачёта.

Осваиваемые и контролируемые разделы и темы учебной дисциплины	Коды формируемых и контролируемых компетенций	Коды формируемых и контролируемых результатов обучения по учебной дисциплине	Наименования оценочных/контрольно-оценочных средств*	
			текущий контроль успеваемости	промежуточная аттестация обучающихся
1	2	3	4	5
9 Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.	ОК - 8	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3	Учебно-тренировочные задания в тестовой форме (контрольные нормативы) по теме № 9: № 1.2,3.6.8,16	Практические задания / контрольные нормативы № 1,2,3,6,8,16 для зачёта.
10 Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.	ОК - 8	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3	Учебно-тренировочные задания в тестовой форме (контрольные нормативы) по теме № 10: 1 - 17	Практические задания / контрольные нормативы № 1 – 17 для зачёта (по выбору обучаемых)
11 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	ОК - 8	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3	Учебно-тренировочные задания в тестовой форме (контрольные нормативы) по теме № 10: 1 - 17	Практические задания / контрольные нормативы № 1 – 17 для зачёта (по выбору обучаемых)

*Примечание контрольные и контрольно оценочные средства соответствуют контрольным нормативам по дисциплине «Физическая культура» (См. ниже 2.1).

2 ОЦЕНОЧНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости предназначены для:

– оценки текущих образовательных достижений обучающихся по овладению запланированными результатами обучения по учебной дисциплине, указанными в п. 1.2 РПД;

– определения основных причин затруднений, испытываемых обучающимися в достижении запланированных результатов обучения, и своевременной корректировки форм организации и содержания работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся;

– повышения объективности оценивания образовательных достижений обучающихся по овладению запланированными результатами обучения по учебной дисциплине.

2.1.1 ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

В вопросах для устного опроса по каждой контролируемой теме отражены все знания, которые формируются у обучающихся при изучении данной темы.

Устный опрос по дисциплине «Физическая культура» не предусмотрен.

2.1.2 ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ЗАДАЧИ

Каждая производственная задача моделирует реальную производственную ситуацию, построена на актуальном практико-ориентированном материале и представляет собой текст с описанием производственных условий, в которых обучающемуся необходимо выполнить какие-либо действия и (или) решить какую-либо производственную задачу, проблему (действия и (или) задача, проблема реалистичны и связаны с одним или несколькими основными видами деятельности, к выполнению которых готовятся обучающиеся в рамках ППССЗ).

Текст производственной задачи содержит необходимые для ее решения данные (сведения, информацию).

Решение производственных задач в рамках дисциплины «Физическая культура» не предусмотрено.

2.1.3 ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ В ТЕСТОВОЙ ФОРМЕ

Задания в тестово-практической форме представлены в банке контрольных нормативов по дисциплине «Физическая культура» (2.2)

Вопросы и задания письменного характера в тестовой форме по дисциплине «Физическая культура» не предусмотрены.

2.1.4 ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

Темы рефератов направлены на углубление и расширение знаний обучающихся по контролируемой теме, формирование междисциплинарных связей.

Тема 1 «Физическая культура и спорт в воспитании студентов.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Оздоровительная и лечебная физическая культура»

1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности
2. Цели, задачи и средства общей физической подготовки
3. Цели, задачи и средства спортивной подготовки

Тема 2 «Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.

Прыжок в длину с места»

1. Цели, задачи и средства спортивной подготовки
2. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма

Тема 3 «Волейбол

Совершенствование технических элементов в волейболе»

1. Самоконтроль в процессе физического воспитания
2. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
3. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Тема 4 «Лыжная подготовка»

1. Развитие лыжного спорта
2. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
3. Закаливание

Тема 5 «Баскетбол

Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении»

1. Здоровый образ жизни
2. Развитие двигательных способностей.
3. Развитие баскетбола в России.

Тема 6 «Легкая атлетика

Совершенствование в эстафетном беге и метаниях»

1. Двигательная активность как важнейший фактор укрепления здоровья
2. Основы занятий оздоровительной ходьбой
3. Основы занятий оздоровительным бегом

Тема 7 «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»

1. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря)
2. Питание спортсменов
3. Развитие быстроты

Тема 8 «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба»

1. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
2. Общая физическая подготовка: цели и задачи
3. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям

Тема 9 «Волейбол. Тактические взаимодействия.

Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе»

1. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата
2. Спорт высших достижений
3. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.

Тема 10 «Атлетическая гимнастика.

Упражнения с собственным весом и отягощениями»

1. Роль физической культуры
2. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании
3. Вспомогательные средства и методы восстановления и повышения работоспособности

Тема 11 «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»

1. Оценка соматического здоровья
2. Основные понятия о подвижных играх, цели и задачи
3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня: гигиеническая гимнастика, физкультминутки, релаксационные упражнения с учетом индивидуальных особенностей организма

2.1.5 ТЕМЫ КУРСОВЫХ РАБОТ

Темы курсовых работ направлены на формирование и развитие умений обучающихся применять полученные знания для решения конкретной практической (производственной) задачи.

Курсовые работы по дисциплине «Физическая культура» не предусмотрены.

2.2 КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Контрольно-оценочные средства для промежуточной аттестации обучающихся обеспечивают решение следующих задач:

– оценка достижения обучающимися запланированных результатов обучения по учебной дисциплине, указанных в п. 1.2 РПД, и оценка компетенций обучающихся на этапе освоения данной учебной дисциплины (определение уровня сформированности компетенций, элементами которых являются указанные результаты обучения);

– принятие решения о необходимости внесения изменений и дополнений в РПД и (или) КОС по учебной дисциплине.

Примерный перечень контрольно-оценочных средств для текущего контроля успеваемости

Примеры типовых контрольных заданий для текущего контроля на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура»

Типовые задания для текущего контроля предлагаются обучаемым в форме тестирования, выполнения контрольных нормативов. Умения, знания и компетенции проверяются с помощью выполнения обучаемыми контрольных тестов -/нормативов:

- бег на 100 м (юн. , дев.);
- кросс на 2км (девушки) и 3 км (юноши);
- челночный бег (юн., дев.);
- плавание (юн., дев.);
- приседание на одной ноге с опорой о стену (девушки);
- упражнение на брусках (юноши);
- упражнение на перекладине (юноши);
- прыжки с места в длину (юн., дев.);
- поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) дев.;
- подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) дев.;
- поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) юн.

Банк заданий в тестово-практической форме (контрольные нормативы) по дисциплине «Физическая культура»

Тесты	Оценка в очках / баллах									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2.Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с)	24.0	24.5	25.0	25.5	26.0	16,0	16,3	16,6	16,9	17.2
3.Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215
4.Плавание 50 м (мин, сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.0	44.00	48,00	57.0	б/вр
5.Бег 2000 м (мин., сек.)	10.1	10.5	11.1	11.5	12.1					
6.Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа,	60	50	40	30	20					

ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)										
7.Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
8.Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	12	10	8	6	4					
9.Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0					
10.*Бег 3000м (мин., сек.)						12.0	12.35	13.10	13.5	14.0
11.Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
12.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
13.Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)						8	5	3	2	1
14.В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
15.Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
16.Силовое упражнение (кол-во раз)	34	30	26	22	18					
17.Бег на лыжах 5 км (мин.,						23.5	25.00	26.25	27.4	28.3
Профессионально-прикладная и спортивно- техническая подготовка					Упражнения и тесты разрабатываются каф. Физического воспитания					

2.2.1 ВОПРОСЫ ДЛЯ ЭКЗАМЕНА (или ЗАЧЕТА, или ЗАЧЕТА С ОЦЕНКОЙ, или КОМПЛЕКСНОГО ЗАЧЕТА СОЦЕНКОЙ)

Вопросы для экзамена (или зачета, или зачета с оценкой, или комплексного зачета с оценкой) предназначены для проверки и оценки всех «знать», формируемых учебной дисциплиной и указанных в п. 1.2 РПД.

В вопросы для экзамена (или зачета, или зачета с оценкой, или комплексного зачета с оценкой) включены вопросы по всем темам учебной дисциплины, указанным в п. 2.2 РПД, при этом вопросы для экзамена (или зачета, или зачета с оценкой, или комплексного зачета с оценкой) в сравнении с вопросами для устного опроса по контролируемым темам в рамках текущего контроля успеваемости имеют более общий и более широкий характер: каждый вопрос рассчитан на проверку нескольких «знать» (комплекса знаний обучающегося).

2.2.2 ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАЧЕТА

Вопросы для зачета предназначены для проверки и оценки всех «знать», формируемых учебной дисциплиной и указанных в п. 1.2 РПД.

В вопросы для зачета включены вопросы по всем темам учебной дисциплины, указанным в п. 2.2 РПД, при этом вопросы для зачета в сравнении с вопросами для устного опроса по контролируемым темам в рамках текущего контроля успеваемости имеют более общий и более широкий характер: каждый вопрос рассчитан на проверку нескольких «знать» (комплекса знаний обучающегося).

1. Физическая культура как социальное явление, часть общей культуры.
2. Основные понятия физической культуры и их определения.
3. Компоненты физической культуры.
4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
5. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья, совершенствование физических возможностей человека.
6. Влияние физических упражнений на мышечную систему человека.
7. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.
8. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
9. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
10. Аэробное и анаэробное энергообеспечение организма человека.
11. Утомление при физической и умственной работе, причины и профилактика.
12. Методы определения физического состояния организма человека: стандарты, антропометрические индексы, тесты, функциональные пробы.
13. Здоровый образ жизни и его составляющие.
14. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм человека.
15. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
16. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
17. Массовый спорт и спорт высших достижений.
18. Правила соревнований одного из вида спорта (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис).
19. Современные оздоровительные системы физических упражнений.
20. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), ее цель и задачи.
21. Выдающиеся тренеры прошлого и современности.
22. Физические качества и их определения.
23. История студенческого спорта (Универсиады).
24. Олимпийские игры Древней Греции.
25. Современные Олимпийские игры.
26. Средства и методы физического воспитания.
27. Основы методики воспитания силы.
28. Основы методики воспитания быстроты.

29. Основы методики воспитания выносливости.
30. Основы методики воспитания ловкости.
31. Олимпийские игры Древней Греции.
32. Современные Олимпийские игры.
33. Методические принципы физического воспитания.
34. Средства и методы физического воспитания.
35. Основы методики воспитания гибкости.
36. Методика закаливания организма человека.
37. Основные положения самомассажа и методы его направленного использования.
38. Методические особенности составления комплексов гигиенической гимнастики.
39. Формы и содержание самостоятельных занятий физической культурой.
40. Гигиена самостоятельных занятий физической культурой.
41. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
42. Особенности самостоятельных занятий физической культурой лиц, относящихся к разным группам здоровья.
43. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
44. Организация и проведение различных соревнований и массовых спортивных мероприятий.
45. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
46. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
47. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
48. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
49. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
50. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
51. Коммерциализация физической культуры и спорта.
52. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
53. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
54. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
55. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
56. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
57. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).
58. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
59. Методика обучения утренней физической зарядке.

60. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.

3 ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР

3.1 ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

3.1.1 Применяемое оценочное средство текущего контроля успеваемости – ЗАДАНИЯ В ТЕСТОВОЙ ФОРМЕ

Описание процедуры:

Процедура представляет собой учебно-практическое задание, выполняемое обучающимися в рамках контрольных нормативов, тестирование обучающихся по практическим заданиям в тестовой форме, приведенным по каждой контролируемой теме отдельно в п. 2.1.3 настоящего КОС.

Перед началом тестирования преподаватель инструктирует обучающихся о порядке проведения тестирования и системе их оценки.

На выполнение тестирования отводится от 1 до 2 минут в зависимости от сложности проверяемого упражнения (задания).

Результаты тестирования (оценки по 5-балльной шкале) сообщаются обучающимся на текущем практическом занятии по учебной дисциплине.

Критерии оценки

Каждый норматив (задание) в тестовой форме оценивается по дихотомической шкале: выполнено – 1 балл, не выполнено – 0 баллов.

Применяется следующая шкала перевода баллов в оценку по 5-балльной шкале:

- 5 баллов соответствуют оценке *«отлично»*;
- 4 балла – оценке *«хорошо»*;
- 3 – 2 балла – оценке *«удовлетворительно»*;
- 1 балл и менее – оценке *«неудовлетворительно»*.

Оценка *«отлично»* выставляется обучающемуся, если он справляется с практическими заданиями; самостоятельно решает задачи самообразования и личностного развития; осознанно планирует повышение квалификации, не затрудняется при видоизменении практических заданий и задач; правильно обосновывает принятые решения; владеет разносторонними приемами, средствами и методами выполнения практических заданий и решения поставленных задач, способствующих профессиональному развитию и

повышению квалификации, если обучаемый свободно владеет терминологией дисциплины; глубоко и прочно освоил и знает, как технически верно выполнять 100-85% упражнений из списка требуемых контрольных нормативов (тестов) контролируемого учебного материала.

Оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если он стремится к личностному развитию и самообразованию, правильно выполняет практические задания и решает поставленные задачи, владеет основными приемами, средствами и методами их выполнения. Справляется с тестовым заданием технически верно, демонстрирует хорошую практическую подготовку согласно контрольным нормативам по дисциплине «Физическая культура». Оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если он правильно и уместно пользуется терминологией дисциплины; знает, как технически верно выполнять 84-70% упражнений из списка требуемых контрольных нормативов (тестов) контролируемого учебного материала.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если он испытывает затруднения и (или) допускает недочеты и (или) ошибки при выполнении практических заданий и решении поставленных задач; владеет элементарными приемами их выполнения. Оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если он допускает неточности при применении терминологии дисциплины; техники выполнения контрольных нормативов (тестов) контролируемого учебного материала освоил частично (69-51%); допускает недочеты и ошибки.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, который допускает грубые ошибки при выполнении практических заданий и решении поставленных задач; не владеет элементарными приемами их выполнения; не стремится к самообразованию и личностному развитию, к повышению квалификации. Не справляется с выполнением контрольных нормативов. Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, который не владеет терминологией дисциплины; не знает и не владеет навыками выполнения значительной части (50% и менее) контрольных нормативов контролируемого учебного материала; допускает грубые ошибки в его реализации.

3.2 ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Описание процедуры:

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме зачета.

На зачёте процедура включает в себя:

- проведение с обучаемыми физической разминки на разные группы мышц;
- сдачу обучаемым контрольных нормативов по дисциплине «Физическая культура».

Критерии оценки

Обязательные контрольные нормативы на зачёте различны для юношей и девушек.

Контрольные нормативы на зачёте для девушек

№ п/п	Тесты	Оценка в очках / баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Челночный бег 4х20 м (сек) или 10х10 м (сек)	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0
3	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
4	Бег 2000 м (мин., сек)	10,1	10,5	11,1	11,5	12,1
5	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20
6	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (кол. раз)	20	16	10	6	4
7	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	12	10	8	6	4

Контрольные нормативы на зачёте для юношей

№ п/п	Тесты	Оценка в очках / баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м (сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2	Челночный бег 4х20 м (сек) или 10х10 м (сек)	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2
3	Прыжки в длину с места	250	240	230	223	215

	(см)					
4	Плавание 50 м (мин., сек)	40,0	44,0	48,0	57,0	б/вр
5	Бег 3000 м (мин., сек)	12,0	12,35	13,10	13,5	14,0
6	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
8	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

Каждый норматив (задание) на зачёте оценивается по дихотомической шкале: выполнено – 1 балл, не выполнено – 0 баллов.

Применяется следующая шкала перевода баллов в оценку по 5-балльной шкале:

- 25-22 балла соответствуют оценке «отлично»;
- 21-18 баллов – оценке «хорошо»;
- 17-14 баллов – оценке «удовлетворительно»;
- 13 баллов и менее – оценке «неудовлетворительно».

Оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал владение компетенциями на уровне не ниже порогового, соответствующем оценке не ниже «удовлетворительно». Умеет самостоятельно и грамотно подбирать и использовать адекватные методы и средства личностного развития и самообразования, решать поставленные практические задачи. Осознанно стремится к повышению квалификации и профессиональному развитию. Знает, как самостоятельно и грамотно технически верно выполнять 100-85% упражнений из списка требуемых контрольных нормативов (тестов) контролируемого учебного материала. Осознанно стремится к повышению квалификации, профессиональному и личностному развитию, к самообразованию.

Оценка **«незачтено»** выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал владение компетенциями на недостаточном уровне, соответствующем оценке «неудовлетворительно». Не умеет самостоятельно подбирать и использовать адекватные методы и средства личностного развития и самообразования, решать поставленные практические задачи. Не стремится к повышению квалификации и профессиональному развитию. Не знает, как

выполнять 45% (и менее) упражнений из списка требуемых контрольных нормативов (тестов) контролируемого учебного материала.

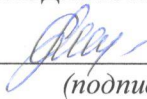
Результат промежуточной аттестации сообщается обучающемуся по окончании зачёта.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета экономики и менеджмента

 Т.Ю. Ткачева
(подпись, инициалы, фамилия)

« 08 » 2022 г.

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (КОС)

для текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся
по учебной дисциплине

Физическая культура

(наименование учебной дисциплины)

ОПОП СПО – программа подготовки специалистов среднего звена

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

(код и наименование специальности)

Форма обучения:

Заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Курск – 2022

КОС для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки России от 5 февраля 2018 г. № 69, и рабочей программы дисциплины.

КОС для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине рассмотрен и обсужден на заседании кафедры физического воспитания, рекомендован к реализации в образовательном процессе в 2022 - 2023 учебном году (протокол заседания кафедры от «25» 11 2022 г. № 4) для студентов, обучающихся по заочной форме обучения по ППССЗ 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

и.о. зав. кафедрой
физического
воспитания

к.п.н., доцент
С.В. Токарева

Разработчик

к.б.н., доцент
Н.В. Воробьева

КОС для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине пересмотрен и обсужден на заседании кафедры физического воспитания, рекомендован к реализации в образовательном процессе в 20__ – 20__ учебном году (протокол заседания кафедры от «__» ____ 20__ г. № __) для студентов, обучающихся по заочной форме обучения по ППССЗ 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

и.о. зав. кафедрой
физического воспитания

к.п.н., доцент
С.В. Токарева

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
2	ОЦЕНОЧНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА	6
2.1	ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	6
2.2	КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	8
3	ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР	10
3.1	ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	10
3.2	ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР ППРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	12

1 ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Таблица 1.1 – Паспорт оценочных средств для текущего контроля успеваемости и контрольно-оценочных средств для промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Осваиваемые и контролируемые разделы и темы учебной дисциплины	Коды формируемых и контролируемых компетенций	Коды формируемых и контролируемых результатов обучения по учебной дисциплине	Наименования оценочных/контрольно-оценочных средств*	
			текущий контроль успеваемости	промежуточная аттестация обучающихся
1	2	3	4	5
1 Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.	ОК - 8	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3	Учебно-тренировочные задания в тестовой форме (контрольные нормативы) по теме № 1: № 1-5	Практические задания / контрольные нормативы № 1,2,3,5 для зачёта.
2 Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.	ОК - 8	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3	Учебно-тренировочные задания в тестовой форме (контрольные нормативы) по теме № 2: № 1-7	Практические задания / контрольные нормативы № 1,2,3,4,8 для зачёта.
3 Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе.	ОК - 8	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3	Учебно-тренировочные задания в тестовой форме (контрольные нормативы) по теме № 3: № 1-6	Практические задания / контрольные нормативы № 1,2,3,4,5,6 для зачёта.
4 Лыжная подготовка	ОК - 8	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3	Учебно-тренировочные задания в тестовой	Практические задания / контрольные нормативы № 9,

Осваиваемые и контролируемые разделы и темы учебной дисциплины	Коды формируемых и контролируемых компетенций	Коды формируемых и контролируемых результатов обучения по учебной дисциплине	Наименования оценочных/контрольно-оценочных средств*	
			текущий контроль успеваемости	промежуточная аттестация обучающихся
1	2	3	4	5
			форме (контрольные нормативы) по теме № 4: № 9, 17	<u>17</u> для зачёта.
5 Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.	ОК - 8	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3	Учебно-тренировочные задания в тестовой форме (контрольные нормативы) по теме № 5: № 11 - 16	Практические задания / контрольные нормативы <u>№ 11,12,13,14,15,16</u> для зачёта.
6 Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.	ОК - 8	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3	Учебно-тренировочные задания в тестовой форме (контрольные нормативы) по теме № 6: № 6 - 8	Практические задания / контрольные нормативы <u>№ 6,7,8</u> для зачёта.
7 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	ОК - 8	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3	Учебно-тренировочные задания в тестовой форме (контрольные нормативы) по теме № 7: № 11 - 15	Практические задания / контрольные нормативы <u>№ 2,6,11,12,13,14,15</u> для зачёта.
8 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.	ОК - 8	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3	Учебно-тренировочные задания в тестовой форме (контрольные нормативы) по теме № 8: №4	Практические задания / контрольные нормативы <u>№ 4</u> для зачёта.

Осваиваемые и контролируемые разделы и темы учебной дисциплины	Коды формируемых и контролируемых компетенций	Коды формируемых и контролируемых результатов обучения по учебной дисциплине	Наименования оценочных/контрольно-оценочных средств*	
			текущий контроль успеваемости	промежуточная аттестация обучающихся
1	2	3	4	5
9 Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.	ОК - 8	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3	Учебно-тренировочные задания в тестовой форме (контрольные нормативы) по теме № 9: № 1.2,3.6.8,16	Практические задания / контрольные нормативы № 1,2,3,6,8,16 для зачёта.
10 Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.	ОК - 8	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3	Учебно-тренировочные задания в тестовой форме (контрольные нормативы) по теме № 10: 1 - 17	Практические задания / контрольные нормативы № 1 – 17 для зачёта (по выбору обучаемых)
11 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	ОК - 8	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3	Учебно-тренировочные задания в тестовой форме (контрольные нормативы) по теме № 10: 1 - 17	Практические задания / контрольные нормативы № 1 – 17 для зачёта (по выбору обучаемых)

*Примечание контрольные и контрольно оценочные средства соответствуют контрольным нормативам по дисциплине «Физическая культура» (См. ниже 2.1).

2 ОЦЕНОЧНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости предназначены для:

– оценки текущих образовательных достижений обучающихся по овладению запланированными результатами обучения по учебной дисциплине, указанными в п. 1.2 РПД;

– определения основных причин затруднений, испытываемых обучающимися в достижении запланированных результатов обучения, и своевременной корректировки форм организации и содержания работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся;

– повышения объективности оценивания образовательных достижений обучающихся по овладению запланированными результатами обучения по учебной дисциплине.

2.1.1 ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

В вопросах для устного опроса по каждой контролируемой теме отражены все знания, которые формируются у обучающихся при изучении данной темы.

Устный опрос по дисциплине «Физическая культура» не предусмотрен.

2.1.2 ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ЗАДАЧИ

Каждая производственная задача моделирует реальную производственную ситуацию, построена на актуальном практико-ориентированном материале и представляет собой текст с описанием производственных условий, в которых обучающемуся необходимо выполнить какие-либо действия и (или) решить какую-либо производственную задачу, проблему (действия и (или) задача, проблема реалистичны и связаны с одним или несколькими основными видами деятельности, к выполнению которых готовятся обучающиеся в рамках ППССЗ).

Текст производственной задачи содержит необходимые для ее решения данные (сведения, информацию).

Решение производственных задач в рамках дисциплины «Физическая культура» не предусмотрено.

2.1.3 ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ В ТЕСТОВОЙ ФОРМЕ

Задания в тестово-практической форме представлены в банке контрольных нормативов по дисциплине «Физическая культура» (2.2)

Вопросы и задания письменного характера в тестовой форме по дисциплине «Физическая культура» не предусмотрены.

2.1.4 ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

Темы рефератов направлены на углубление и расширение знаний обучающихся по контролируемой теме, формирование междисциплинарных связей.

Рефераты и иные письменные опросы в рамках дисциплины «Физическая культура» не предусмотрены.

2.1.5 ТЕМЫ КУРСОВЫХ РАБОТ

Темы курсовых работ направлены на формирование и развитие умений обучающихся применять полученные знания для решения конкретной практической (производственной) задачи.

Курсовые работы по дисциплине «Физическая культура» не предусмотрены.

2.2 КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Контрольно-оценочные средства для промежуточной аттестации обучающихся обеспечивают решение следующих задач:

– оценка достижения обучающимися запланированных результатов обучения по учебной дисциплине, указанных в п.1.2 РПД, и оценка компетенций обучающихся на этапе освоения данной учебной дисциплины (определение уровня сформированности компетенций, элементами которых являются указанные результаты обучения);

– принятие решения о необходимости внесения изменений и дополнений в РПД и (или) КОС по учебной дисциплине.

Примерный перечень контрольно-оценочных средств для текущего контроля успеваемости

Примеры типовых контрольных заданий для текущего контроля на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура»

Типовые задания для текущего контроля предлагаются обучаемым в форме тестирования, выполнения контрольных нормативов. Умения, знания и компетенции проверяются с помощью выполнения обучаемыми контрольных тестов -/нормативов:

-бег на 100 м (юн. , дев.);

- кросс на 2км (девушки) и 3 км (юноши);
- челночный бег (юн., дев.);
- плавание (юн., дев.);
- приседание на одной ноге с опорой о стену (девушки);
- упражнение на брусьях (юноши);
- упражнение на перекладине (юноши);
- прыжки с места в длину (юн., дев.);
- поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) дев.;
- подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) дев.;
- поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) юн.

**Банк заданий в тестово-практической форме (контрольные нормативы)
по дисциплине «Физическая культура»**

Тесты	Оценка в очках / баллах									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2.Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с)	24.0	24.5	25.0	25.5	26.0	16,0	16,3	16,6	16,9	17.2
3.Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215
4.Плавание 50 м (мин, сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.0	44.00	48,00	57.0	б/вр
5.Бег 2000 м (мин., сек.)	10.1	10.5	11.1	11.5	12.1					
6.Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
7.Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
8.Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	12	10	8	6	4					
9.Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0					
10.*Бег 3000м (мин., сек.)						12.0	12.35	13.10	13.5	14.0
11.Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
12.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
13.Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)						8	5	3	2	1

14. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
15. Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
16. Силовое упражнение (кол-во раз)	34	30	26	22	18					
17. Бег на лыжах 5 км (мин.,)						23.5	25.00	26.25	27.4	28.3
Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка						Упражнения и тесты разрабатываются каф. Физического воспитания				

2.2.1 ВОПРОСЫ ДЛЯ ЭКЗАМЕНА (или ЗАЧЕТА, или ЗАЧЕТА С ОЦЕНКОЙ, или КОМПЛЕКСНОГО ЗАЧЕТА СОЦЕНКОЙ)

Вопросы для экзамена (или зачета, или зачета с оценкой, или комплексного зачета с оценкой) предназначены для проверки и оценки всех «знать», формируемых учебной дисциплиной и указанных в п. 1.2 РПД.

В вопросы для экзамена (или зачета, или зачета с оценкой, или комплексного зачета с оценкой) включены вопросы по всем темам учебной дисциплины, указанным в п. 2.2 РПД, при этом вопросы для экзамена (или зачета, или зачета с оценкой, или комплексного зачета с оценкой) в сравнении с вопросами для устного опроса по контролируемым темам в рамках текущего контроля успеваемости имеют более общий и более широкий характер: каждый вопрос рассчитан на проверку нескольких «знать» (комплекса знаний обучающегося).

Экзамен в устной форме по дисциплине «Физическая культура» не предусмотрен.

2.2.2 ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАЧЕТА

Вопросы для зачета предназначены для проверки и оценки всех «знать», формируемых учебной дисциплиной и указанных в п. 1.2 РПД.

В вопросы для зачета включены вопросы по всем темам учебной дисциплины, указанным в п. 2.2 РПД, при этом вопросы для зачета в сравнении с вопросами для устного опроса по контролируемым темам в рамках текущего контроля успеваемости имеют более общий и более широкий характер: каждый вопрос рассчитан на проверку нескольких «знать» (комплекса знаний обучающегося).

1. Физическая культура как социальное явление, часть общей культуры.
2. Основные понятия физической культуры и их определения.
3. Компоненты физической культуры.
4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
5. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья, совершенствование физических возможностей человека.

6. Влияние физических упражнений на мышечную систему человека.
7. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.
8. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
9. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
10. Аэробное и анаэробное энергообеспечение организма человека.
11. Утомление при физической и умственной работе, причины и профилактика.
12. Методы определения физического состояния организма человека: стандарты, антропометрические индексы, тесты, функциональные пробы.
13. Здоровый образ жизни и его составляющие.
14. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм человека.
15. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
16. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
17. Массовый спорт и спорт высших достижений.
18. Правила соревнований одного из вида спорта (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис).
19. Современные оздоровительные системы физических упражнений.
20. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), ее цель и задачи.
21. Выдающиеся тренеры прошлого и современности.
22. Физические качества и их определения.
23. История студенческого спорта (Универсиады).
24. Олимпийские игры Древней Греции.
25. Современные Олимпийские игры.
26. Средства и методы физического воспитания.
27. Основы методики воспитания силы.
28. Основы методики воспитания быстроты.
29. Основы методики воспитания выносливости.
30. Основы методики воспитания ловкости.
31. Олимпийские игры Древней Греции.
32. Современные Олимпийские игры.
33. Методические принципы физического воспитания.
34. Средства и методы физического воспитания.
35. Основы методики воспитания гибкости.
36. Методика закаливания организма человека.
37. Основные положения самомассажа и методы его направленного использования.
38. Методические особенности составления комплексов гигиенической гимнастики.
39. Формы и содержание самостоятельных занятий физической культурой.
40. Гигиена самостоятельных занятий физической культурой.

41. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
42. Особенности самостоятельных занятий физической культурой лиц, относящихся к разным группам здоровья.
43. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
44. Организация и проведение различных соревнований и массовых спортивных мероприятий.
45. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
46. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
47. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
48. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
49. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
50. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
51. Коммерциализация физической культуры и спорта.
52. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
53. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
54. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
55. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
56. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
57. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).
58. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
59. Методика обучения утренней физической зарядке.
60. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.

3 ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР

3.1 ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

3.1.1 Применяемое оценочное средство текущего контроля успеваемости – ЗАДАНИЯ В ТЕСТОВОЙ ФОРМЕ

Описание процедуры:

Процедура представляет собой учебно-практическое задание, выполняемое обучающимися в рамках контрольных нормативов, тестирование обучающихся по практическим заданиям в тестовой форме, приведенным по каждой контролируемой теме отдельно в п. 2.1.3 настоящего КОС.

Перед началом тестирования преподаватель инструктирует обучающихся о порядке проведения тестирования и системе их оценки.

На выполнение тестирования отводится от 1 до 2 минут в зависимости от сложности проверяемого упражнения (задания).

Результаты тестирования (оценки по 5-балльной шкале) сообщаются обучающимся на текущем практическом занятии по учебной дисциплине.

Критерии оценки

Каждый норматив (задание) в тестовой форме оценивается по дихотомической шкале: выполнено – 1 балл, не выполнено – 0 баллов.

Применяется следующая шкала перевода баллов в оценку по 5-балльной шкале:

- 5 баллов соответствуют оценке **«отлично»**;
- 4 балла – оценке **«хорошо»**;
- 3 – 2 балла – оценке **«удовлетворительно»**;
- 1 балл и менее – оценке **«неудовлетворительно»**.

Оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если он свободно и умело использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Если обучаемый свободно владеет терминологией дисциплины; глубоко и прочно освоил и знает, как технически верно выполнять 100-85% упражнений из списка требуемых контрольных нормативов (тестов) контролируемого учебного материала.

Оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если он стремится к использованию средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если он правильно и уместно пользуется терминологией дисциплины; знает, как технически верно выполнять 84-70%

упражнений из списка требуемых контрольных нормативов (тестов) контролируемого учебного материала.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если он испытывает затруднения и (или) допускает недочеты и (или) ошибки при использовании средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если он допускает неточности при применении терминологии дисциплины; техники выполнения контрольных нормативов (тестов) контролируемого учебного материала освоил частично (69-51%); допускает недочеты и ошибки.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, который допускает грубые ошибки при использовании средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Не справляется с выполнением контрольных нормативов. Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, который не владеет терминологией дисциплины; не знает и не владеет навыками выполнения значительной части (50% и менее) контрольных нормативов контролируемого учебного материала; допускает грубые ошибки в его реализации.

3.2 ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Описание процедуры:

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме зачета.

На зачёте процедура включает в себя:

- проведение с обучаемыми физической разминки на разные группы мышц;
- сдачу обучаемым контрольных нормативов по дисциплине «Физическая культура».

Критерии оценки

Обязательные контрольные нормативы на зачёте различны для юношей и девушек.

Контрольные нормативы на зачёте для девушек

№ п/п	Тесты	Оценка в очках / баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Челночный бег 4x20 м	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0

	(сек) или 10x10 м (сек)					
3	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
4	Бег 2000 м (мин., сек)	10,1	10,5	11,1	11,5	12,1
5	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол- во раз)	60	50	40	30	20
6	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (кол. раз)	20	16	10	6	4
7	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	12	10	8	6	4

Контрольные нормативы на зачёте для юношей

№ п/п	Тесты	Оценка в очках / баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м (сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2	Челночный бег 4x20 м (сек) или 10x10 м (сек)	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2
3	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
4	Плавание 50 м (мин., сек)	40,0	44,0	48,0	57,0	б/вр
5	Бег 3000 м (мин., сек)	12,0	12,35	13,10	13,5	14,0
6	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
7	Сгибание и	15	12	9	7	5

	разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)					
8	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

Каждый норматив (задание) на зачёте оценивается по дихотомической шкале: выполнено – 1 балл, не выполнено – 0 баллов.

Применяется следующая шкала перевода баллов в оценку по 5-балльной шкале:

- 25-22 балла соответствуют оценке «отлично»;
- 21-18 баллов – оценке «хорошо»;
- 17-14 баллов – оценке «удовлетворительно»;
- 13 баллов и менее – оценке «неудовлетворительно».

Оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал владение компетенциями на уровне не ниже порогового, соответствующем оценке не ниже «удовлетворительно». Знает, как самостоятельно и грамотно, технически верно выполнять 100-85% упражнений из списка требуемых контрольных нормативов (тестов) контролируемого учебного материала. Знает методы и средства физической культуры и использует их для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Оценка **«незачтено»** выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал владение компетенциями на недостаточном уровне, соответствующем оценке «неудовлетворительно». Не знает, как выполнять 45% (и менее) упражнений из списка требуемых контрольных нормативов (тестов) контролируемого учебного материала. Не знает методы и средства физической культуры и использования их для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Результат промежуточной аттестации сообщается обучающемуся по окончании зачёта.