

Автономная некоммерческая организация профессионального образования
«Байкальский институт профессионального образования»

УТВЕРЖДАЮ
Директор, доцент
_____ Спиридонова Е.В.
«12» апреля 2021 г.

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Уровень подготовки: базовый

Квалификация: Менеджер по продажам

Иркутск, 2021

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям), утвержденного Министерством образования и науки РФ от 15.05.2014 г. приказ № 539, зарегистрированного Министерством юстиции РФ (рег. № 32855 от 25.06.2014 г.) и рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Организация-разработчик: АНО ПО «Байкальский институт профессионального образования»

Разработчик: Шатаев Сергей Федорович, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке
3. Оценка освоения учебной дисциплины
4. Контрольно-оценочные материалы для аттестации по учебной дисциплине

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

КОС разработаны на основании положений:

- основной профессиональной образовательной программы в соответствии ФГОС СПО 38.02.04 «Коммерция (по отраслям)»
- программы учебной дисциплины Физическая культура.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Комплект контрольно-оценочных средств, предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 38.02.04 «Коммерция (по отраслям)» следующими умениями, знаниями и общими компетенциями:

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

3. Оценка освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Умения:</i>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практические занятия, самостоятельная работа, тестирование
Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Практические занятия, самостоятельная работа, тестирование
осуществлять творческое сотрудничество в	Практические занятия,

коллективных формах занятий физической культурой	самостоятельная работа, тестирование
выполнять контрольные нормативы предусмотренные ФГОС по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, лыжной подготовке с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Практические занятия, самостоятельная работа, тестирование
<i>Знания:</i> -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных образований, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Практические занятия, самостоятельная работа, тестирование
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Практические занятия, самостоятельная работа, тестирование
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Практические занятия, самостоятельная работа, тестирование
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Практические занятия, самостоятельная работа, тестирование

4. Контрольно-оценочные материалы для аттестации по учебной дисциплине

4.1. Практические занятия

ПЗ № 1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. <https://www.youtube.com/watch?v=r4Qfb51Fog8>

ПЗ № 2 Техника бега на короткие дистанции. <https://www.youtube.com/watch?v=AvZXEd5pn6k>

ПЗ № 3 Техника бега на средние дистанции. https://www.youtube.com/watch?v=O4Mmh_hv-Bc

ПЗ № 4 Техника эстафетного бега. <https://www.youtube.com/watch?v=0YqMWet09uE>

ПЗ № 5 Техника бега на длинные дистанции. <https://www.youtube.com/watch?v=ZpfQDVuk0LQ>

ПЗ №6Строевые упражнения. <https://www.youtube.com/watch?v=uwqT3SPhb-Y>

ПЗ №7Общеразвивающие упражнения. https://www.youtube.com/watch?v=_Wspu8SYifs

ПЗ №8Акробатические упражнения. <https://www.youtube.com/watch?v=QP0K8CFq17k>

ПЗ №9 Утренняя гимнастика. <https://www.youtube.com/watch?v=zJNkxuechzY>

ПЗ № 10 Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками.
<https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWNRHU>

ПЗ № 11 Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками.
https://www.youtube.com/watch?v=Y7AJ1HSN_MQ

ПЗ № 12 Волейбол. Техника верхней и нижней подачи мяча.
<https://www.youtube.com/watch?v=fT3OSuXhH08>

ПЗ № 13 Волейбол. Двусторонние игры по упрощенным правилам.
<https://www.youtube.com/watch?v=4RnDAwXkVHQ>

ПЗ № 14. Правила игры в волейбол.
<https://www.youtube.com/watch?v=3SOpvC0CqzA>

ПЗ №15 Попеременный двухшажный ход.
<https://www.youtube.com/watch?v=cM7PgNBxSII>

ПЗ №16 Подъемы и спуски в основной стойке.
<https://www.youtube.com/watch?v=wmXG60laVmg>

ПЗ №17 Одновременный бесшажный и одношажный ходы.
<https://www.youtube.com/watch?v=4xi2zAjpjFE>

ПЗ №18 Повороты переступанием. Переход с хода на ход.
<https://www.youtube.com/watch?v=WbluaPQffaY>

ПЗ №19 Совершенствование техники лыжных ходов.
<https://www.youtube.com/watch?v=3XF701t66rc>

ПЗ №20 Строевые упражнения. <https://www.youtube.com/watch?v=uwqT3SPhb-Y>

ПЗ №21 Общеразвивающие упражнения.
https://www.youtube.com/watch?v=_Wspu8SYifs

ПЗ №22 Акробатические упражнения.
<https://www.youtube.com/watch?v=QP0K8CFq17k>

ПЗ №23 Утренняя гимнастика.
<https://www.youtube.com/watch?v=zJNkxuechzY>

ПЗ №24 Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками.
<https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWNRHU>

ПЗ №25 Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками.
https://www.youtube.com/watch?v=Y7AJ1HSN_MQ

ПЗ №26 Волейбол. Техника верхней и нижней подачи.
<https://www.youtube.com/watch?v=fT3OSuXhH08>

ПЗ №27 Двусторонние игры по упрощенным правилам.
<https://www.youtube.com/watch?v=4RnDAwXkVHQ>

ПЗ №28 Правила игры в волейбол.
<https://www.youtube.com/watch?v=3SOpvC0CqzA>

ПЗ №29 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. <https://www.youtube.com/watch?v=r4Qfb51Fog8>

ПЗ № 30 Техника бега на короткие дистанции.
<https://www.youtube.com/watch?v=AvZXEd5pn6k>

ПЗ № 31 Техника бега на средние дистанции.
https://www.youtube.com/watch?v=O4Mmh_hv-Bc

- ПЗ № 32** Техника эстафетного бега.
<https://www.youtube.com/watch?v=0YqMWet09uE>
- ПЗ №33** Техника бег на длинные дистанции.
<https://www.youtube.com/watch?v=ZpfQDVuk0LQ>
- ПЗ №34** Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. <https://www.youtube.com/watch?v=r4Qfb5lFog8>
- ПЗ № 35** Техника бега на короткие дистанции.
<https://www.youtube.com/watch?v=AvZXEd5pn6k>
- ПЗ № 36** Техника бега на средние дистанции.
https://www.youtube.com/watch?v=O4Mmh_hv-Vc
- ПЗ № 37** Техника эстафетного бега.
<https://www.youtube.com/watch?v=0YqMWet09uE>
- ПЗ №38** Техника бег на длинные дистанции.
<https://www.youtube.com/watch?v=ZpfQDVuk0LQ>
- ПЗ №39** Строевые упражнения. <https://www.youtube.com/watch?v=uwqT3SPhb-Y>
- ПЗ №40** Общеразвивающие упражнения.
https://www.youtube.com/watch?v=_Wspu8SYifs
- ПЗ №41** Акробатические упражнения.
<https://www.youtube.com/watch?v=QP0K8CFq17k>
- ПЗ №42** Утренняя гимнастика.
<https://www.youtube.com/watch?v=zJNkxuechzY>
- ПЗ №43** Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками
<https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWNRHU>
- ПЗ № 44** Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками.
https://www.youtube.com/watch?v=Y7AJ1HSN_MQ
- ПЗ № 45** Волейбол. Техника верхней и нижней подачи мяча.
<https://www.youtube.com/watch?v=fT3OSuXhH08>
- ПЗ № 46** Двусторонние игры по упрощенным правилам.
<https://www.youtube.com/watch?v=4RnDAwXkVHQ>
- ПЗ № 47** Правила игры в волейбол.
<https://www.youtube.com/watch?v=3SOpvC0CqzA>
- ПЗ №48** Попеременный двухшажный ход.
<https://www.youtube.com/watch?v=cM7PgNBxSII>
- ПЗ №49** Подъёмы и спуски в основной стойке.
<https://www.youtube.com/watch?v=wmXG60laVmg>
- ПЗ № 50** Одновременный бесшажный и одношажный ходы.
<https://www.youtube.com/watch?v=4xi2zAjpjFE>
- ПЗ № 51** Повороты переступанием. Переход с хода на ход.
<https://www.youtube.com/watch?v=WbluaPQffaY>
- ПЗ № 52** Совершенствование техники передвижения на лыжах.
<https://www.youtube.com/watch?v=3XF701t66rc>

4.2. Самостоятельная работа

Изучить литературу и составить тематический конспект по следующим темам:

1 семестр

БЛОК 1

Совершенствование техники специальных легкоатлетических упражнений.

Кроссовая подготовка

БЛОК 2

Комплекс упражнений утренней гимнастики

БЛОК 3

Совершенствование техники игры в волейбол

2 семестр

БЛОК 4

Передвижение на лыжах скользящим шагом.

Совершенствование техники лыжных ходов.

Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом.

БЛОК 5

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Совершенствование акробатических упражнений

БЛОК 6

Совершенствование техники игры в волейбол.

БЛОК 7

Совершенствование техники специальных легкоатлетических упражнений.

Совершенствование техники передачи эстафетной палочки

3 семестр

БЛОК 8

Кроссовая подготовка.

БЛОК 9

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Совершенствование акробатических упражнений

БЛОК 10

Совершенствование техники игры в баскетбол.

4 семестр

БЛОК 11

Совершенствование техники лыжных ходов.