

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 40.02.03 Право и судебное администрирование

Уровень подготовки: базовый

Квалификация: Специалист по судебному администрированию

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 40.02.03 Право и судебное администрирование, утвержденного Министерством образования и науки РФ от 12.05.2014 г. приказ № 513, зарегистрированного Министерством юстиции РФ (рег. № 33360 от 30.07.2014 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 оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности: 40.02.03 Право и судебное администрирование и программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 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 по направлению подготовки ППССЗ 40.02.03 Право и судебное администрирование и программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

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

ОК10. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать: значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

3. Оценка освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
умения:	
использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Тестирование, работа с литературой, контрольные упражнения, контрольные задания, самостоятельная работа, самоконтроль
знания:	

знает значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Тестирование, работа с литературой, контрольные упражнения, контрольные задания, самостоятельная работа, самоконтроль
знает основы здорового образа жизни.	Тестирование, работа с литературой, контрольные упражнения, контрольные задания, самостоятельная работа, самоконтроль
Результаты (освоенные общие компетенции)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 10. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.	Выполнение заданий самостоятельной и практической работы, тестирование, работа со словарями и справочной литературой, составление тематического конспекта, самоконтроль.

4. Контрольно-оценочные материалы для аттестации по учебной дисциплине

4.1. 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.

4.2. Практические занятия

ПЗ № 1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. <https://www.youtube.com/watch?v=r4Qfb5lFog8>

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 №9Утренняя 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 №15Попеременный двухшажный ход.
<https://www.youtube.com/watch?v=cM7PgHBxSII>

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

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

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

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

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

ПЗ №21Общеразвивающие 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=r4Qfb5lFog8>

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-Bc

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. Прием 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>