

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Белгородский Валерий Савельевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 16.05.2024 14:20:01

Уникальный программный ключ:

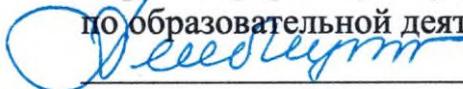
8df276ee93e17c18e7bee9e7ca0200eb9ab82473

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор – проректор
по образовательной деятельности



С.Г. Дембицкий

«31» марта 2023 г.

Колледж ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность 38.02.04 Коммерция (по отраслям)
ФГОС СПО утвержден приказом Минобрнауки России
от «15» мая 2014 г. № 539

Квалификация - Менеджер по продажам
Уровень подготовки – базовый
Форма подготовки – очная

Москва, 2023 г.

Фонд оценочных средств дисциплины «Физическая культура» разработан в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

Организация разработчик рабочей программы: ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».

Подразделение: Колледж РГУ им. А.Н. Косыгина.

Разработчик: Баранова О. Н., к.т.н, преподаватель колледжа.

Фонд оценочных средств предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений при освоении программы дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» основной образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

Оценивание знаний, умений и контроль сформированных компетенций осуществляется с помощью текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация проводятся в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования РГУ им. А.Н. Косыгина.

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям) следующими умениями (У) и знаниями (З), которые формируют общие (ОК) и профессиональные компетенции (ПК).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

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.

Оценка сформированности компетенций

Элемент дисциплины	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Формы контроля	Проверяемые У, З, ОК, ПК	Формы контроля	Проверяемые У, З, ОК, ПК
Раздел 1. Общая физическая подготовка	Реферат	У1, З1, ОК6, ОК8	Зачет Дифференцированный зачет	У1, З1, ОК6, ОК8
Раздел 2. Лёгкая атлетика	Контрольные упражнения	У1, З1, ОК6, ОК8		
Раздел 3. Спортивные игры	Контрольные упражнения	У1, З1, ОК6, ОК8		

Оценка освоения дисциплины

Оценка		
Отлично / зачтено	Хорошо	Удовлетворительно
<p>Знает</p> <p>На высоком уровне знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>На высоком уровне умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Знает</p> <p>На среднем уровне знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>На среднем уровне умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Знает</p> <p>На удовлетворительном уровне знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>На удовлетворительном уровне умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>

ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ В ФОРМАТЕ ИЗУЧАЕМОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ВКЛЮЧАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

	Контрольные упражнения	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		5	4	3	5	4	3
3 СЕМЕСТР							
№/№		5	4	3	5	4	3
1. Легкая атлетика	1. Бег 100м (сек)	15.0	16.0	17.0	18.0	19.0	20.0
	2. Бег 1000м (мин)	5.00	6.00	7.00	6.00	7.00	8.00
	4. Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	170	160	150
2. Силовые нормативы	1.Подъём туловища из положения лежа, руки за голову (кол-во. раз)	35	30	25	30	25	20
	2. Подъём ног в висе на перекладине/лежа на спине подъём ног	8	7	6	25	20	15
	3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6			
	4. Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	25	20			
3.	1. Штрафной бросок	3/5			3/5		

Баскетбол			
	2. Правила соревнований	*	*

Темы рефератов для учащихся, освобожденных от практических занятий:

1. Сердечно-сосудистая система человека.
2. Международный Олимпийский комитет
3. Развитие выносливости.

4 СЕМЕСТР							
№/№		5	4	3	5	4	3
1. Легкая атлетика	1. Бег 100м (сек)	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
	2. Бег 1000м (мин)	4,30	5,30	6,30	5,30	6,30	7,30
	4. Прыжок в длину с места (см)	195	185	175	175	165	155
2. Силовые нормативы	1. Подъём туловища из положения лежа, руки за голову (кол-во. раз)	40	35	30	35	30	20
	2. Подъём ног в висе на перекладине/лежа на спине подъём ног	9	8	7	30	25	20
	3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	9	8	7			
	4. Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	35	30	25			
3. Баскетбол	1. Передача мяча в парах за 30сек. (кол-во раз)	35	30	25	30	25	20
	2. Правила соревнований	*			*		

Темы рефератов для учащихся, освобожденных от практических занятий:

1. Дыхательная система человека.
2. История развития вида спорта.
3. Развитие гибкости.

5 СЕМЕСТР							
№/№		5	4	3	5	4	3
1. Легкая атлетика	1. Бег 100м (сек)	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
	2. Бег 1000м (мин)	4,30	5,30	6,30	5,30	6,30	7,30
	4. Прыжок в длину с места (см)	195	185	175	175	165	155
2. Силовые нормативы	1. Подъём туловища из положения лежа, руки за голову (кол-во. раз)	40	35	30	35	30	20
	2. Подъём ног в висе на перекладине/лежа на спине подъём ног	9	8	7	30	25	20
	3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	9	8	7			
	4. Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	35	30	25			
3. Волейбол	1. Передача мяча сверху над собой (кол-во раз)	15			10		
	2. Правила соревнований	*			*		

Темы рефератов для учащихся, освобожденных от практических занятий:

1. Здоровый образ жизни.
2. Развитие координационных способностей.
3. Кровь.

6 СЕМЕСТР							
№/№		5	4	3	5	4	3
1. Легкая атлетика	1. Бег 100м (сек)	14.0	15.0	16.0	17.0	18.0	19.0
	2. Бег 1000м (мин)	4,15	5,15	6,15	5,15	6,15	7,15
	4. Прыжок в длину с места (см)	200	190	180	180	170	160
2. Силовые нормативы	1.Подъём туловища из положения лежа, руки за голову (кол-во. раз)	45	40	35	40	35	30
	2. Подъём ног в висе на перекладине/лежа на спине подъём ног	10	9	8	35	30	25
	3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	9	8			
	4. Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	35	30			
3. Волейбол	1. Передача мяча 2-я руками снизу над собой (кол-во раз)	15			10		
	2. Правила соревнований	*			*		

Темы рефератов для учащихся, освобожденных от практических занятий:

1. Нервная система человека.
2. Формы, методы и средства закаливания.
3. Строение и работа Сердечно-сосудистой системы человека.

2.2 Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объемом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1 (одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- -3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников). Время на защиту реферата: 5 минут.

2.3 Критерии оценивания реферата

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	Тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
Оценка 3 («удовлетворительно»)	Тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	При защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Дополнительные темы рефератов:

1. История развития волейбола в России.
2. История развития волейбола в регионе.
3. Методика судейства в волейболе.
4. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
5. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
6. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
7. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
8. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.