

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Сабинский аграрный колледж»

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ЗАЧЕТА ДИСЦИПЛИНЫ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЦИКЛА**

ОГСЭ .04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 38.02.01 ЭКОНОМИКА И БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ (ПО
ОТРАСЛЯМ)**

Разработчик:
преподаватель ГАПОУ Сабинский аграрный
колледж

А.Н.Шамсевалиев

Комплект оценочных средств разработан для оценки зачета дисциплины общепрофессионального цикла, направленного на проверку когнитивных знаний и умений по освоению компетенций, формируемых при изучении дисциплины общепрофессионального цикла «Физическая культура» основной образовательной программы по ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 16675 ПОВАР

ДОБРЕН
предметно-цикловой комиссии

протокол № 1 от «26» августа 2021 г.

ОБСУЖДЕНО И ПРИНЯТО
на педагогическом совете ГАПОУ Сабинский аграрный колледж»
Протокол № 1 от «28 » августа 2021 г.

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01.«Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.01.«Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ОК	Умения	Знания
ОК 1.	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 2.	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 3.	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 4.	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности

ОК 8.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения
-------	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной нагрузки	160
Самостоятельная учебная работа	
Во взаимодействии с преподавателем в том числе :	
Всего учебных занятий	160
Теоретического обучения	4
Лабораторных и практических занятий	156
Курсовые работ(проектов)	
По практике производственной и учебной	
Консультации	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теория</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Современное состояние физической культуры и спорта. 2. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. 	4	
Раздел 1 Легкая атлетика		40	
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; 2. бег 100 м, , 3. эстафетный бег 4×100 м, 4. эстафетный бег 4×400 м; 5. эстафетный бег 4×800 м 6. бег по прямой с различной скоростью 7. равномерный бег на дистанцию 3000 м . 8. Высокий старт 9. Низкий старт 10. стартовый разгон, 11. финиширование 12. эстафетный бег 4×100 м, 13. эстафетный бег 4×400 м; 14. эстафетный бег 4×800 м 15. Бег по прямой с различной скоростью 16. равномерный бег на дистанцию 3000 м . 17. бег 100 м, , 18. бег 100 м, , 19. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование 	20	2
			2

	20. бег 100 м,		
Тема 1.2 Прыжки в длину и высоту	Практические занятия	10	2
	1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3. Прыжки в высоту способом «прогнувшись»		
	4. Прыжки в высоту способом «прогнувшись»		
	5. Прыжки в высоту способом перешагивания,		
	6. Прыжки в высоту способом перешагивания		
	7. Прыжки в высоту способом перекидной.		
	8. Прыжки в высоту способом перекидной.		
	9. Прыжки в высоту способом «ножницы»,		
	10. Прыжки в высоту способом «ножницы»,		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений.		
Тема 1.3 Метание гранаты, толкание ядра	Практические занятия	10	2
	1. Метание гранаты		
	2. Метание гранаты		
	3. Метание гранаты		
	4. Метание гранаты		
	5. Метание гранаты		
	6. Толкание ядра		
	7. Толкание ядра		
	8. Толкание ядра		
	9. Толкание ядра		
	10. Толкание ядра		
	Самостоятельная работа : 1. Скоростно – силовая подготовка 2. равномерный бег на дистанцию 3000 м		

Раздел 2. Гимнастика		29	2
Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения	Практические занятия	13	
	1. Упражнения в паре с партнером, 2. Упражнения в паре с партнером,		

	3. упражнения с гантелями .		
	4. упражнения с гантелями		
	5. упражнения с набивными мячами		
	6. ОРУ с набивным мячом		
	7. ОРУ с мячом		
	8. ОРУ с мячом		
	9. ОРУ		
	10. ОРУ		
	11. ОРУ		
	12. ОРУ		
	13. ОРУ		
Тема 2.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Практические занятия	16	2
	1. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.		
	2. Упражнения для коррекции нарушений осанки,		
	3. упражнения на внимание		
	4. Упражнения для коррекции зрения.		
	5. висы и упоры,		
	6. висы и упоры		
	7. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.		
	8. Упражнения для коррекции нарушений осанки,		
	9. Упражнения на внимание		
	10. Упражнения для коррекции зрения.		
	11. Кувырок вперед		
	12. Кувырок назад		
	13. Слитные упражнения		
	14. Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.		
	15. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		
	16. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		

Раздел 3 Лыжная подготовка.		40	
	Практические занятия	40	2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование лыжных ходов. 2. Совершенствование подъемов. 3. Совершенствование спусков с горы. 4. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. 5. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон. 6. Коньковый ход. 7. Практические ходы. 8. Подвижные игры на лыжах. 9. Попеременные ходы. 10. Одновременный ход. 11. Переход с одного хода на другой. 12. Коньковый ход. 13. Спуски с поворотами со склона. 14. Спуски с торможением. 15. Прохождение дистанции с переменной скоростью. Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. 16. Прикладные упражнения: специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины. 17. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. 18. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. 19. Сдача на оценку техники лыжных ходов. 20. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). 		
Раздел 3. Спортивные игры		47	
Тема 3.1. Волейбол	Практические занятия	18	2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение (стойки), 2. Перемещения, передача 		

	3. Подача.		
	4. Прием мяча снизу двумя руками,		
	5. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием		
	6. Мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе,.		
	7. Техника безопасности игры.		
	8. Совершенствование силовой подачи		
	9. Совершенствование приемов мяча		
	10. Совершенствование нападающего удара		
	11. Совершенствование блокирования одиночного		
	12. Совершенствование блокирования группового		
	13. Приемы мяча от сетки		
	14. Совершенствование скидки одной рукой		
	15. Совершенствование скидки двумя руками		
	16. Тактика защиты и нападения.		
	17. Привитие судейских навыков.		
	18. Индивидуальные приемы на площадке.		
Тема 3.2. Баскетбол	Практические занятия	19	2
	1. Ловля и передача мяча, ведение мяча.		
	2. Броски мяча в корзину с места		
	3. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват		
	4. Броски мяча в корзину в движении		
	5. Броски мяча в корзину в прыжке		
	6. приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения,		
	7. тактика защиты.		
	8. игра по правилам		
	9. игра по правилам		
	10. игра по правилам		
	11. ловля и передача мяча		
	12. броски мяча		

	13. накрывание		
	14. защита кольца		
	15. перехват мяча		
	16. Основные направления развития физических качеств.		
	17. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	18. Учебно- тренировочные игры.		
	19. Техника бросков с места с различных дистанций.		
Тема 3.3. Футбол	Практические занятия	10	2
	1. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.		
	2. Движения, удары головой на месте и в прыжке.		
	3. Техника игры вратаря, ..		
	4. Отбор мяча, обманные		
	5. Остановка мяча ногой, грудью		
	6. Тактика защиты		
	7. Игра по правилам		
	8. Игра по правилам		
	9. Игра по правилам		
	10. Тактика нападения		
Дифференцированный зачет			
Всего		160	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы имеется спортивный комплекс:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Гимнастический инвентарь:

- гимнастические скамейки;
- брусья параллельные;
- штанга; гантели;
- стенки гимнастические;
- маты гимнастические;
- палки гимнастические;
- скакалки;

Легкоатлетический инвентарь:

- секундомеры;
- стойки финишные;
- рулетка металлическая;
- эстафетные палочки;

Лыжный инвентарь: лыжи беговые с креплениями; ботинки лыжные; палки лыжные;

Инвентарь для спортивных игр:

- мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные;
- щиты баскетбольные с кольцами;
- сетки волейбольные;
- ворота для игры в футбол;
- насосы; свистки судейские; стойки для обводки; часы секундомеры;

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева.— 6-е изд., стер.—.: Издательский центр «Академия», 2016.— 304 с.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
3. Баженова, Е.А. Английский язык для направления "Физическая культура" / Е.А. Баженова. - М.: Academia, 2018. - 192 с.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности правила</p>	<p>распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>		
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную</p>	<p>Владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе описывать значимость своей (специальности) применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

листам

Директор ГАПОУ «Сабинский аграрный колледж»
110000

