

**Частное учреждение профессиональная образовательная организация
«Международный оптический колледж»**

(ЧУ ПОО «МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»)

КОНТРОЛЬНО — ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОГРАММЫ

Учебной дисциплины

СГ. 04 Физическая культура

Специальность 31.02.04. Медицинская оптика

(заочная форма обучения)

Москва, 2022

РАССМОТРЕНО

На заседании Педагогического совета
Протокол №01 от 31.08.2022



Директор М.Е. Левина

Контрольно-оценочные средства программы учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.04. Медицинская оптика

Организация – разработчик: Частное учреждение профессиональная образовательная организация «Международный оптический колледж»

Разработчик: Кирицын Аркадий Николаевич, преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

стр

1. Контрольно-оценочные средства программы учебной дисциплины

4

1. Контрольно-оценочные средства программы учебной дисциплины

После освоения программы учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура студент должен обладать следующими компетенциями:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Код и название компетенции	Умения	Знания
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	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 задачи проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структура плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	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 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	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.

Описание оценочных процедур по программе учебной дисциплины
СГ. 04 Физическая культура

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Основы здорового образа жизни

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

Разработка реферата по теме «Здоровый образ жизни».

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Бег на короткие дистанции, прыжки

Составить комплекс специальной беговой разминки.

Презентация на тему «Легкая атлетика - Королева спорта».

Тема 2.2. Бег на средние дистанции, метание

Составление комплекса упражнений для развития скоростной выносливости.

Презентации и доклада на тему «Советские и российские легкоатлеты - призеры Олимпийских игр».

Тема 2.3. Бег на длинные дистанции

Составление комплекса дыхательной гимнастики. Составление комплексов утренней гимнастики, ОФП (общая физическая подготовка) и ОРУ (общеразвивающие упражнения).

Доклад по теме: «Скандинавская ходьба».

Презентация по теме: «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Раздел 3. Гимнастика

Тема 3.1. Атлетическая гимнастика

Составить комплекс ОФП по атлетической гимнастике.

Тема 3.2. Акробатика и упражнения с гимнастическими предметами

Составить комплекс акробатических упражнений на гимнастических матах. Составить комплекс ОРУ на гимнастической скамейке и шведской стенке, упражнения в парах. Сообщение по теме «Атлетическая гимнастика».

Презентация на тему: «Развитие гибкости»

Тема 3.3. Аэробные упражнения. Прыжки со скакалкой

Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Составление комплекса аэробных и анаэробных упражнений.

Раздел 4. Здоровый образ жизни

Тема 4.1. Негативное влияние вредных привычек на состояние систем организма человека

Подготовка презентаций и рефератов по теме раздела.

Раздел 5. Лыжный спорт

Доклад «Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания».

Раздел 6. Двигательная активность

Составить сравнительную характеристику оздоровительной ходьбы со Скандинавской ходьбой.
Подготовить рефераты по теме «Двигательная активность», «Тренировка на основе ходьбы».
Презентация по теме: «Особенности и направленность видов оздоровительных систем и программ – калланетика, бодифлекс, шейпинг, пилатес».

Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Составление и выполнение комплексов ППФП.
Составление комплексов производственной гимнастики для повышения и восстановления общей и профессиональной работоспособности, профилактики возможных заболеваний.

Раздел 8. Игровые виды спорта

Тема 8.1. Баскетбол

Составление комплексов специальных упражнений на развитие координации. Составление комплексов специальных упражнений на развитие быстроты.
Подготовка рефератов по темам: «Развитие координационных способностей», «Правила игры в баскетбол».
Подготовка презентаций по теме «Баскетбол».

Тема 8.2. Волейбол

Составить комплексы специальных упражнений для развития прыгучести. Составить комплексы специальных упражнений для развития силы.
Подготовка рефератов по темам: «Развитие скоростно-силовых способностей волейболистов», «Правила игры в волейбол».
Презентация по теме: «Волейбол».

Тема 8.3. Футбол

Подготовка реферата «Правила игры в футбол».
Подготовка презентации по теме «Футбол».

Задания к зачету (1 курс 1 семестр)

1. Определение понятия "Физическая культура".
2. Цель занятий физической культурой и спортом.

3. Понятие "здоровье" и "резервы организма".
4. Определение здорового образа жизни (ЗОЖ).
5. Перечислить факторы здорового образа жизни.
6. Роль двигательной активности в здоровом образе жизни.
7. История развития легкой атлетики.
8. Разновидности легкой атлетики.
9. Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики.
10. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.
11. Основные правила проведения утренней гигиенической гимнастики.
12. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
13. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
14. Влияние вредных привычек на здоровье.
15. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Утренняя гимнастика.
16. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
17. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
18. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
19. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
20. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
21. Техника бега на короткие дистанции.
22. Основы здорового образа жизни человека.
23. Средства восстановления функционального состояния организма в процессе занятий физическими упражнениями.
24. Самоконтроль за состоянием организма во время выполнения физических упражнений.
25. Подвижные игры с элементами спортивных игр.
26. Рациональная техника ходьбы, бега, отталкиваний и приземлений.
27. Характеристика здорового образа жизни и его составляющие.
28. Упражнения для повышения функционального состояния организма.
29. Бег в сочетании с ходьбой.

Задания к зачету (1 курс 2 семестр)

1. Цели и задачи физической культуры.
2. Характеристика понятий: физическое воспитание, физическая подготовка, физическое развитие, физические качества (способности).
3. Критерии оценки физического развития.
4. Спорт и классификация видов спорта.
5. Основные причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
6. Типичные травмы на занятиях отдельными видами физических упражнений.
7. Понятие выносливости. Классификация видов выносливости.
8. Особенности проявления отдельных видов выносливости. Способы оценки выносливости.
9. Понятие о скорости и скоростных способностях. Классификация форм проявлений скорости.
10. Основные теоретические подходы к понятию – ловкость. Способы оценки скорости и ловкости.
11. Понятие о силе и силовых способностях. Классификация силовых способностей.
12. Понятие о гибкости (активная и пассивная гибкость, запас гибкости). Способы оценки силы и гибкости.
13. Виды спорта, основанные на применении основных двигательных качеств.
14. Основные факторы, определяющие здоровье человека.
15. Определение здорового образа жизни, культуры здоровья.
16. Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.

17. Средства профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.
18. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
19. Средства профессионально - прикладной физической подготовки.
20. Формы занятий по профессионально-прикладной физической подготовке.
21. Комплекс физических упражнений для восстановления работоспособности.
22. Физическая культура в профессиональной деятельности.
23. Баскетбол. Тактика игры: групповые взаимодействия.
24. Волейбол. Элементы тактики нападения и защиты.
25. Комплекс производственной гимнастики.