

	Комитет по образованию
	Санкт-Петербургское государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Колледж туризма и гостиничного сервиса» (Колледж туризма Санкт-Петербурга)

УТВЕРЖДАЮ
 Зам. директора по УПР
 Л.А. Криворучко
 «15» июля 2024 год

Комплект
КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

СГ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

09.02.09 ВЕБ-РАЗРАБОТКА

квалификация: разработчик веб-приложений

	Должность	Фамилия/подпись	Дата
Разработали	Преподаватель	Пестрецов А.В.	27.06.2024
Редакция 1			Стр.1 из 6

Содержание

1. Общие положения.....	2
2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке.....	2
3. Оценка освоения умений и знаний учебной дисциплины.....	3
4. Комплект материалов для оценки сформированности знаний и умений при проведении промежуточной аттестации	4

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся по учебной дисциплине СГ 04 Физическая культура, специальности 09.02.09 «Веб-разработка».

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учётом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

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

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ФГОС по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

- составить простейшую комбинацию из изученных упражнений

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- основы здорового образа жизни

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;
- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании;
- уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;

- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки);
- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
- знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;
- уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями; знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

2. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Темы рефератов

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура и спорт в высшем и среднем учебном заведении.
3. Физическая культура личности студента.
4. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
5. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Аэробные виды нагрузок в различных системах упражнений.
10. Варианты двигательных режимов и особенности занятия физической культурой для женщин.
11. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
12. Социально - биологические основы физической культуры.
13. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
14. Основы здорового образа жизни студента. роль физической культуры в обеспечении здоровья.
15. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
16. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
17. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
18. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
19. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
20. Особенности занятий физическими упражнениями и спортом.
21. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.
22. Профессионально-пригодным физически подготовка студентов.
23. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
24. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
25. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.
26. Наука о весе тела и питании человека.
27. Восстановительные средства здоровья (массаж, баня, закаливание).
28. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу, шейпинг).
29. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).

3. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Форма промежуточной аттестации — 1-6 семестр - зачет.

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах/зачтено		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество р ^{вз})	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3х10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах/зачтено		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест - челночный бег 3хЮ м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Тесты	Оценка в баллах/зачтено		
	5	4	3

9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До
--	------	------	----

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения	Формы и методы оценки
уметь:	
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение изученных упражнений
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Выполнение изученных упражнений
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ФГОС по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Выполнение контрольных тестов и зачетных нормативов
- составить простейшую комбинацию из изученных упражнений	Выполнение комбинации из изученных упражнений
знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Выполнение практических заданий
- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и	Выполнение практических заданий

Оценка «зачтено» выставляется студенту, проявившему знания основного программного материала в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, знакомому с основной рекомендованной литературой, но допустившему неполные или слабо аргументированные ответы, испытывающему затруднения.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, обнаружившему значительные пробелы в знании программного материала, допустившему принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.