



Филиал бюджетного профессионального образовательного учреждения
Омской области «Омский колледж отраслевых технологий
строительства и транспорта», Нововаршавское городское поселение

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПЦК общих
гуманитарных и социально-экономических
дисциплин и гуманитарного профиля
ФБПОУ ОО «ОКОТСиТ», НГП

тер Е.В.Терехова
30 августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе
БПОУ ОО «ОКОТСиТ»

Борилова Л.Н. Борилова
11.09 20 18 г

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

по УОД 06. Физической культуре
для специальности 49.02.01 Физическая культура
(углубленная подготовка)
(1 семестр)

Форма проведения оценочной процедуры Дифференцированный зачет

НГП
2018

Оценочные средства разработаны на основе программы дисциплины «УОД 06. Физическая культура»

Составитель:

ФБПОУ ОО «ОКОТСиТ», НПП
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

Тарасов А.В.
(ФИО)

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Пояснительная записка

Комплект контрольно-оценочных средств, входит в состав основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура (углубленная подготовка).

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе рабочей программы по учебной дисциплине «Физическая культура».

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными по специальности 49.02.01 Физическая культура

умениями, и знаниями, которые способствуют формированию общих компетенций.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является
дифференцированный зачёт.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- **знать/понимать:**

- влияние 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;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

Формируемые компетенции	Оценка результатов сформированности компетенций
ОК. 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. З-1. Знает основные направления и функции осваиваемой профессиональной деятельности З-2. Знает внешние и внутренние возможности для раскрытия своих профессиональных интересов (кружки, конкурсы, предметные декады) У-1. Умеет выполнять профессиональные функции и реализовывать основные направления профессиональной деятельности У-2. Умеет использовать внутренние и внешние ресурсы для реализации своих профессиональных интересов	- Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Проведение пробных учебно-тренировочных занятий. - Самостоятельная работа по поиску информации по специальности (Интернет)

ОК. 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. 3-1. Знает решения типовых профессиональных задачами 3-2. Знает способы и критерии оценки эффективности и качества решения профессиональных задач У-1. Умеет планировать собственную деятельность, подбирать ресурсы и методы решения типовых профессиональных задач У-2. Умеет сопоставить собственную деятельность с предложенными критериями эффективности и качества О-3. Имеет опыт оценки собственной деятельности при решении профессиональных задач	-Рациональное планирование деятельности, исходя из целей и способов ее достижения. - Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Проведение фрагмента учебно-тренировочных занятий.
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. 3-1. Знает различия стандартных и нестандартных ситуациях 3-2. Знает алгоритм принятия решения в стандартных и нестандартных ситуациях У- Умеет различать стандартные и нестандартные ситуации У-2. Умеет принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях в соответствии с алгоритмом О-2. Имеет опыт принятия решения стандартных и нестандартных ситуаций	- Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК. 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами 3-1. Знает особенности и специфику делового общения в коллективе, команде, с руководством и клиентами 3-2. Знает формы и методы индивидуального и группового взаимодействия У-1. Умеет выбирать стиль общения с коллегами, руководством и клиентами О-2. Имеет опыт взаимодействия для решения профессиональных задач.	- Самостоятельные и практические работы в группах, парах. - Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Проведение пробных учебно-тренировочных занятий.
ОК. 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса. 3-1. Знает степень собственной ответственности за результат выполнения задания командой (подчиненными) У-1. Умеет оценить степень собственной ответственности за результат выполнения задания командой (подчиненными) О-1. Имеет опыт оценивания собственной ответственности за результат выполнения задания командой (подчиненными)	- Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Проведение фрагментов пробных учебно-тренировочных занятий.
ОК. 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. 3-3. Знает алгоритм проектирования программы профессионального и личностного развития У-3. Умеет проектировать программу профессионального и личностного развития О-3. Имеет опыт проектирования программы профессионального и личностного развития	- Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Внеаудиторная работа.

ОК. 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий. З-2. Знает возможности применения инновационных технологий в профессиональной деятельности У-2. Умеет подбирать инновационные технологии для осуществления профессиональной деятельности О-2. Имеет опыт нахождения информации о современных технологиях в профессиональной деятельности	- Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Проведение пробных учебно-тренировочных занятий.
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей. З-1. Знает способы профилактики травматизма, и обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся (воспитанников). У-1. Умеет планировать способы профилактики травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся (воспитанников). О-1. Имеет опыт демонстрации способностей вести профилактику травматизма и пропаганду здорового образа	- Наблюдение и анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК. 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм. З-1. Знать правовые нормы, регулирующие профессиональную деятельность У-1. Уметь строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм О-1. Имеет опыт демонстрации способностей строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм	Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК. 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности. З-1. Знает особенности и специфику физкультурно-спортивной деятельности. З-2. Знает формы и методы индивидуального и группового взаимодействия У-1. Умеет работать с разными категориями используя различные методы подготовки. О-2. Имеет опыт взаимодействия для решения профессиональных задач.	- Самостоятельные и практические работы в группах, парах. - Наблюдение.

3. Оценка освоения учебной дисциплины.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине согласно учебному плану является *дифференцированный зачет*.

Зачет (комплексный) состоит из теоретической и практической части.

Теоретическая часть дифференцированного зачета проводится путем выполнения теста.

Задание выполняется индивидуально. На выполнение работы отводится 15 минут.

Практическая часть дифференцированного зачета проводится в форме практического занятия.

Практическая часть содержит три разновидности заданий на проявление физических качеств: скоростная выносливость - непрерывный 6 мин бег, сила рук - подтягивание из виса (юноши), сила брюшного пресса – поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, взрывная сила ног - прыжок в длину с места. На выполнение нормативов отводится 60 минут.

4. Контрольно-оценочные материалы для аттестации по учебной дисциплине.

4.1. Практическая часть

Пакет заданий

Текст задания: Выполнить подтягивание из виса (юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки), прыжок в длину с места.

Условия выполнения задания

1. Место выполнения задания: *задание выполняется в спортивном зале.*
2. Максимальное время выполнения задания: 60 мин.
3. Оборудование и инвентарь: *гимнастической перекладина, гимнастические маты или туристические коврики, рулетка.*

Критерии оценки

Виды испытаний	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание из виса (кол-во раз)	10	8	6	15	12	9
Подъем туловища, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз за 1 мин)	45	35	30	40	30	25
Прыжок в длину с места (см)	230	215	200	185	175	165
Непрерывный 6 мин. бег	1500	1300	1200	1000	800	600

4.2. Теоретическая часть.

Пакет заданий

Теоретическая часть зачета проводится путем выполнения теста (3 варианта по 12 вопросов).

Задание выполняется индивидуально. На выполнение работы отводится 15 минут.

Практическая часть зачета проводится в форме практического занятия.

Описание системы оценивания

За каждый правильный ответ на вопрос дается 1 балла.

За не правильный ответ 0 баллов

Диапазон оценки в баллах	Описание оценок
11-12	отлично
10 - 8	хорошо
7-5	удовлетворительно
Менее 5	неудовлетворительно

1.вариант

1. В концепцию здоровья входит здоровье

- а) психическое; б) тактическое
в) социальное; г) соматическое (физическое)

2. Для здорового организма характерно

- а) нормальная адаптация
- б) соответствующая регуляция гомеостаза
- в) высокий уровень акселерации
- г) уровень физического развития в пределах среднестатистической нормы

3. К признакам здоровья относят

- а) отсутствие дефектов развития
- б) отсутствие резервных возможностей организма
- в) устойчивость к действию повреждающих факторов
- г) отсутствие заболеваний

4. Мотивами соблюдения здорового образа жизни могут быть

- а) самосохранение; б) карьера
в) подчинение правилам культуры и быта
г) получение удовлетворения от табакокурения

5. При несчастном случае на уроке пострадавший обязан:

- а) обратиться к врачу; б) сообщить преподавателю о случившемся;
в) ждать оказания медицинской помощи;

6. Слово «атлетика» означает

- а) упражнение; б) борьба
в) поединок; г) игра

7. Легкая атлетика включает в себя

- а) подскоки; б) ходьбу
в) бег; г) прыжки; д) метания

8. К сложно координационным видам легкой атлетики относятся

- а) барьерный бег; б) гладкий бег
в) метания; г) прыжки

9. Слово «волейбол» обозначает

- а) «летающий мяч»;
в) «вольный мяч»;
- б) «ручной мяч»
г) «игра в мяч»

10. Волейбол по игровой идее и характеру принадлежит к разделу игр с

- а) ловлей мяча; б) броском мяча
в) отбиванием мяча; г) ловлей, броском и отбиванием мяча

11. Волейбол – это

- а) командная игра трех команд
б) игра двух команд на игровой площадке с двумя кольцами
в) игра двух команд на игровой площадке размером 24×20 м
г) игра двух команд на игровой площадке, разделенной сеткой

12. Игра в волейбол осуществляется на площадке размером

- a) 9×12 м
б) 9×18 м
в) 6×12 м

г) 6 × 18 м

2 вариант

1. К составляющим здорового образа жизни относят

- а) выбор профессии;
- б) рациональное питание
- в) выполнение требований гигиены и закаливания
- г) оптимальную двигательную активность
- д) отказ от вредных привычек
- е) организацию рационального режима труда и отдыха

2. Принципы рационального питания

- а) достижение энергетического баланса;
- б) сохранение правил хранения продуктов
- в) ритмичность приема пищи
- г) сбалансированность основных пищевых веществ

3. Для обеспечения энергетического баланса студентам гуманитарного ссуза, не занимающихся спортом высших достижений, необходимо ежедневно употреблять около

- а) 1000 ккал;
- б) 3000 ккал
- в) 5000 ккал;
- г) 7000 ккал

4. Значение белков пищи – это

- а) обеспечение пластических процессов;
- б) транспортировка веществ
- в) защитная функция;
- г) растворение витаминов А, D, Е, К

5. Здоровье – это:

- а) отсутствие физических недостатков;
- б) состояние полного физического, психологического и социального благополучия;
- в) отсутствие болезней;

6. Легкую атлетику называют «королевой спорта» так как она

- а) включает большое количество участников;
- б) является зрелищным видом спорта
- в) является самой обширной по количеству разыгрываемых комплектов медалей
- г) самый древний вид спорта

7. Легкоатлетические виды спорта по преобладающему проявлению какого-либо физического качества делят на

- а) скоростно-силовые;
- б) скоростные
- в) аэробные;
- г) специальной выносливости

8. Легкоатлетический вид с вертикальным преодолением препятствия

- а) прыжки в высоту;
- б) прыжки с шестом
- в) прыжки в длину;
- г) тройной прыжок

9. Волейбол – это вид спорта

- а) циклический ;
- б) сложно-координационный
- в) игровой ;
- г) военно-прикладной

10. В игре в волейбол на площадке одновременно участвуют

- а) одна команда;
- б) две команды
- в) три команды;
- г) четыре команды

11. Число игроков одной команды на площадке в игре волейбол составляет

- а) 4 чел.;
- б) 5 чел.
- в) 6 чел.;
- г) 7 чел.

12. Высота сетки для игры в волейбол для мужчин составляет

- а) 200 см;
- б) 215 см
- в) 236 см;
- г) 243 см

3 вариант

1. Полноценные белки животного происхождения присутствуют в пищевых продуктах
а) макаронах; б) яйцах
в) говядине; г) моркови; д) молоке
2. Гигиенические требования к одежде направлены на обеспечение
а) нормального кожного дыхания» б) оптимального уровня температуры тела
в) достаточного газообмена организма с окружающей средой
г) закупорки выносящих протоков потовых желез
3. Правильный режим труда и отдыха подразумевает
а) рациональное распределение в течение дня основных физиологических потребностей человека
б) правильное чередование различных видов деятельности и отдыха
в) учет биологических ритмов; г) прием анаболических стероидов
4. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать
а) физические качества; б) биологические ритмы
в) чередование физической и умственной работы
г) часы повышенной индивидуальной работоспособности
5. К сдаче нормативов допускаются:
а) все студенты;
б) студенты, отнесенные по состоянию здоровья в основную группу;
в) студенты основной, подготовительной и специальной группы;
6. Виды легкой атлетики делятся на
а) классические (олимпийские); б) неклассические
в) смешанные; г) избранные
7. Бег является составным элементом в
а) прыжке в длину; б) метании копья
в) спортивной ходьбе; г) толкании ядра
8. В легкую атлетику не входят следующие виды
а) метание; б) толкание
в) армрестлинг; г) прыжки
9. Игра в волейбол осуществляется
а) мячом; б) воланом
в) мячом в кольцо; г) через сетку
10. Игра в волейбол продолжается
а) 1-2 партии; б) 3-5 партий
в) 2-6 партий; г) 3-6 партий
11. На волейбольной площадке одной команды игровых зон выделяют
а) 4; б) 5
в) 6; г) 7
12. Высота сетки для игры в волейбол для женщин составляет
а) 200 см
б) 215 см
в) 224 см
г) 240 см

4 вариант

1-В комплекс средств физического воспитания входят

- а) технические средства;
- б) физиологические упражнения
- в) оздоровительные силы природы;
- г) тренажеры

2-Эффект физических упражнений определяется его содержанием, под которым понимается совокупность следующих процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения

- а) физиологических;
- б) социологических
- в) психологических;
- г) экологических

3-В физическом воспитании используют технические средства по получению «срочной информации» о выполняемых действиях

- а) скорости;
- б) темпе
- в) величине усилий;
- г) физиологичности

4-Методы физического воспитания – это

- а) морфофункциональные способности спортсмена
- б) способы применения физических упражнений
- в) способности выполнения максимальных усилий
- г) техники выполнения отдельных движений

5-Источником знаний о появлении лыж является

- а) народный эпос
- б) этнографические исследования
- в) изобразительное искусство
- г) литературно-исторические материалы
- д) современная приключенческая литература

6-Самыми крупными международными соревнованиями в лыжных гонках являются

- а) кубок мира
- б) чемпионат мира
- в) Олимпийские игры
- г) Лахтинские игры

7-К видам лыжного спорта относятся

- а) индивидуальные лыжные гонки;
- б) лыжное семиборье
- в) слалом;
- г) биатлон: индивидуальные гонки

8-Для всех игр в баскетбол команда, стоящая в расписании первой (команда-хозяин) имеет право

- а) выбора мяча;
- б) выбора корзины и скамейки команды
- в) выбора цвета формы;
- г) на все, названное выше

9-При игре в баскетбол команды должны поменяться корзинами

- а) перед вторым периодом;
- б) перед третьим периодом
- в) перед четвертым периодом;
- г) перед каждым периодом

10-Игра в баскетбол не может начаться, если в одной из команд на площадке нет

- а) пяти игроков;
- б) шести игроков
- в) семи игроков;
- г) восьми игроков

11. Сколько игроков в одной команде играет в мини-футбол?

- а) 7
- б) 6
- в) 5

12. Где обозначается отметка для пробития мини-футбольного пенальти?

- а) в 6 м. от ворот
- б) в 7 м. от ворот
- в) в 12м. от ворот

Эталоны ответов

1 вариант	ответы	2 вариант	ответы	3 вариант	ответы	4 вариант	ответы
1	В	1	Г	1	Б	1	А В Г
2	А	2	А	2	В	2	А В
3	Г	3	Г	3	В	3	А Б В
4	В	4	А	4	Г	4	Б
5	Б	5	Б	5	Б	5	А Б В Г
6	Б В	6	В	6	А Б	6	В
7	Б В Г Д	7	А Б Г	7	В	7	А В Г
8	А	8	А Б	8	А Г	8	А
9	А	9	В	9	Б	9	А Б В
10	В	10	Б	10	В	10	Б В Г
11	Г	11	В	11	В	11	В
12	Б	12	Г	12	А Б В	12	А

Бланк ответов (для теста)

Группа _____ Курс _____ Дата _____

Дисциплина _____ Физическая культура _____

Специальность _____

ФИО студента _____

Вариант № _____

Выбранный номер ответа впиши в колонку с ответами

№ задания	Буква ответа	Количество баллов
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
Итого баллов:		
Оценка:		

Дата: _____

Преподаватель _____