



СОГЛАСОВАНО

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

 Е.В. Терехова
15 января 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

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

 Л.Н. Борилова
21.01 2019 г.

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

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

Форма проведения оценочной процедуры Дифференцированный зачет

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 СПО 49.02.01 Физическая культура (углубленная подготовка), умениями, и знаниями, которые способствуют формированию общих компетенций.

Формой аттестации по учебной дисциплине является *дифференцированный зачёт*.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.

- **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;

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. З-1. Знает решения типовых профессиональных задачами З-2. Знает способы и критерии оценки эффективности и качества решения 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-

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	тренировочных занятий.
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. 3-1. Знает различия стандартных и нестандартных ситуаций 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. 3-2. Знает возможности применения инновационных технологий в профессиональной деятельности У-2. Умеет подбирать инновационные технологии для осуществления профессиональной деятельности	- Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Проведение пробных учебно-тренировочных занятий.

О-2. Имеет опыт нахождения информации о современных технологиях в профессиональной деятельности	
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 - челночный бег, сила рук - отжимание, гибкость – наклон туловища, 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, 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»
«Отжимание» сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	25	20	10	8	6
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин)	50	45	40	40	35	30
Прыжок в длину с места (см)	230	215	200	185	175	165
Челночный бег 3x10м.	6.9	7.6	7.9	7.9	8.7	8.9

4.2. Теоретическая часть.

Пакет заданий

Теоретическая часть зачета проводится путем выполнения теста (4 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- Во время игры в волейбол разрешены следующие действия
а) касание сетки мячом; б) касание сетки рукой
в) касание мяча блокирующим сразу после выполнения блока
г) касание мяча антенны
- 2- Зона подачи в волейболе – это участок позади каждой лицевой линии шириной
а) 3 м; б) 6 м
в) 9 м; г) 12 м
- 3- Соответствие между линиями на волейбольной площадке и их месторасположением
а) линия атаки 1) косые линии
б) средняя линия 2) линия под сеткой
в) ограничительные линии 3) линия, нанесенная в 3-х метрах от средней линии
4) боковые и лицевые линии
- 4- Соответствие между положениями игры в волейболе и местонахождением мяча
а) мяч «в площадке» 1) мяч касается ограничительных линий
б) мяч «за» 2) мяч пересекает плоскость под сеткой
- 5- При игре в волейбол команда набирает очко
а) при правильной подаче мяча
б) при успешном приземлении мяча на игровой площадке соперника
в) когда команда соперника совершает ошибку
г) когда команда соперника получает замечание
- 6- В волейболе считается ошибкой
а) одиночное блокирование нападающего удара
б) двойное блокирование подачи
в) двойное блокирование нападающего удара
г) одиночное блокирование подачи
- 7- Гладкий бег относится к виду
а) циклическому; б) ациклическому
в) смешанному; г) противоположному
- 8- Бег «спринт» бывает
а) короткий; б) длинный
в) смешанный; г) командный
- 9- Кроссовый бег – это
а) длинный спринт; б) смешанный вид
в) бег по пересеченной местности; г) бег с преодолением барьеров
- 10- Кроссовый бег требует проявления двигательных качеств
а) специальной выносливости
б) ловкости
в) точного глазомера
г) динамичности
- 11- Прием в баскетболе, с помощью которого Игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки – это
- 12- Прием в баскетболе, дающий возможность Игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении – это

2 вариант

- 1- Следующие выражения, относящиеся к волейболу, являются правильными
 - а) если подающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и продолжает подавать
 - б) если подающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и дача переходит к другой команде
 - в) если принимающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко, получает право подавать
 - г) если принимающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она получает право подавать, но не набирает очко
- 2- В волейболе партия (кроме решающей пятой) выигрывается командой, которая первой набирает
 - а) 15 очков;
 - б) 20 очков
 - в) 25 очков с преимуществом в 2 очка;
 - г) 30 очков с преимуществом в 2 очка
- 3- При игре в волейбол в случае равного счета (24:24) игра продолжается до преимущества в
 - а) одно очко;
 - б) два очка
 - в) три очка;
 - г) четыре очка
- 4- В волейболе при счете партий 2:2 решающая (пятая) партия играется до
 - а) 15 очков с любым преимуществом
 - б) 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка
 - в) 25 очков с любым преимуществом
 - г) 25 очков с минимальным преимуществом в 2 очка
- 5- Временной отрезок для игры в волейбол до достижения счета в 25 очков называется
- 6- За партию в волейболе одной команде разрешено максимум
 - а) 2 замены;
 - б) 6 замен
 - в) 4 замены;
 - г) 5 замен
- 7- Спортивный бег можно разделить
 - а) на координацию (смешанные дистанции)
 - б) на быстроту (короткие дистанции)
 - в) на выносливость (длинные и сверхдлинные дистанции)
- 8- Больше всего у спринтера развито физическое качество
 - а) выносливость;
 - б) гибкость
 - в) скорость;
 - г) сила
- 9- Больше всего у стайера развито физическое качество
 - а) выносливость;
 - б) гибкость
 - в) скорость;
 - г) сила
- 10- Самым быстрым является бег
 - а) барьерный;
 - б) спринтерский
 - в) стайерский;
 - г) трусцой
- 11-Соответствие между видами и разделами техники в баскетболе
 - а) техника нападения в баскетболе
 - 1) техника взаимодействия
 - б) техника защиты в баскетболе
 - 2) техника владения мячом

12-Соответствие между видами техники и техническими приемами в баскетболе

- | | |
|-----------------------------------|---------------------|
| а) техника нападения в баскетболе | 1) ведение мяча |
| б) техника защиты в баскетболе | 2) приземление мяча |
| | 3) перехват мяча |

3 вариант

1- В волейболе победитель жеребьевки, происходящей в присутствии двух капитанов команд, выбирает

- а) право подавать или принимать подачу или сторону площадки
- б) количество парий
- в) право подавать или принимать подачу, а также сторону площадки
- г) судью соревнований

2- Когда принимающая команда в волейболе получает право подавать, ее игроки

- а) переходят на одну позицию против часовой стрелки
- б) остаются на своем месте
- в) становятся согласно начальной расстановке
- г) переходят на одну позицию по часовой стрелке

3- Мяч в волейболе считается «за», когда

- а) часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями
- б) часть мяча, которая касается пола, находится на ограничительной линии
- в) мяч касается предмета за пределами площадки и потолка
- г) мяч пересекает вертикальную плоскость сетки под сеткой

4- Ошибками при игре в волейбол являются

- а) команда касается мяча 4 раза (включая блокирование)
- б) игрок ударяет мяч дважды подряд (кроме касания при блокировании)
- в) мяч последовательно касается различных частей тела игрока
- г) команда касается мяча 3 раза

5- Двойное касание в волейболе разрешено игроку

- а) при приеме подач;
- б) при выполнении передачи сверху двумя руками
- в) игроку, участвующему в блоке

6- В волейболе если при подаче мяч касается сетки и перелетает на сторону противника, то

- а) игра останавливается и производится переподача мяча
- б) игра останавливается и право подачи переходит к сопернику
- в) игра не останавливается;
- г) команда, совершившая подачу, теряет очко

7- Барьерный бег по структуре движений является видом

- а) ациклическим;
- б) циклическим
- в) смешанным;
- г) корреляционным

8- Основная цель эстафетного бега

- а) быстрее соперников достичь финиша, передавая друг другу эстафетную палочку
- б) показать наилучшее время на своем этапе по сравнению с партнером по команде
- в) обогнать соперников на своем этапе
- г) передавая друг другу эстафетную палочку, медленнее соперников достичь финиша

9- Эстафетный бег – это вид

- а) одиночный;
- б) смешанный
- в) командный;
- г) субъективный

10- Ходьба – это вид спорта

- а) ациклический;
- б) смешанный;
- в) циклический

7-Соответствие между разделами техники и техническими приемами в баскетболе

- | | |
|--|-------------------|
| а) техника владения мячом | 1) подача мяча |
| б) техника овладения мячом и противодействия | 2) вырывание мяча |
| | 3) передачи мяча |

8-Соответствие между разделами техники и техническими приемами в баскетболе

- | | |
|--|-------------------|
| а) техника владения мячом | 1) броски мяча |
| б) техника овладения мячом и противодействия | 2) скачок |
| | 3) выбивание мяча |

4 вариант

1-Техника физических упражнений – это

- а) способ применения двигательных действий
- б) отдельные стороны двигательных способностей человека
- в) сбалансированная динамика физической нагрузки
- г) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых эффективно решается двигательная задача

2-Среди биомеханических характеристик отдельных движений различают

- а) пространственные;
- б) временные
- в) электростатические;
- г) динамические

3-Среди общепедагогических методов, используемых в физическом воспитании, выделяют методы

- а) использования слова;
- б) обеспечения наглядности
- в) строгой регламентации;
- г) соревнований

4-К методам обучения двигательным действиям относят метод

- а) индивидуализации;
- б) целостно-конструктивного упражнения
- в) расчленено-конструктивный;
- г) стандартизации

5-В далекие времена, в поисках приспособлений, увеличивающих площадь опоры при передвижениях по глубокому снегу, человек использовал

- а) круглые и овальные обручи, переплетенные ремнями
- б) кожаные мешки, набитые сеном
- в) плоские куски дерева
- г) резину

6-Лыжный спорт включает

- а) лыжные гонки
- б) гонки на собачьих упряжках
- в) прыжки на лыжах с трамплина
- г) слалом-гигант

7-К лыжному спорту относятся

- а) скоростной спуск
- б) лыжное двоеборье
- в) слалом-триатлон
- г) биатлон

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 _____