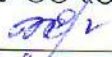




СОГЛАСОВАНО

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

 Е.В. Терехова

30 августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

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

 Г.В. Шульц

02 09 2019 г.

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

по ОГСЭ 05. Физическая культура
для специальности 49.02.01 Физическая культура
(углубленная подготовка)
(3 семестр)

Форма проведения оценочной процедуры Дифференцированный зачет

Оценочные средства разработаны на основе программы дисциплины ОГСЭ 05. «Физическая культура»

Составитель:

ФБПОУ ОО «ОКОТСиТ», НГП
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

Тарасов А.В.
(ФИО)

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

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**.

Код	Результат	Показатели оценки
<i>По завершении освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</i>		
У	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Применяет теоретические знания и опыт для укрепления здоровья и решения профессиональных задач
<i>По завершении освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</i>		
З	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	Использует знания по дисциплине в организации учебного процесса.

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 У-1. Умеет планировать собственную деятельность,	-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.

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	
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. 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 демонстрация 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.
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.	- Соответствие целей и задач теме учебного занятия, их обоснование; - Обоснование выбора вида и формы занятия, методов образовательной деятельности; - Отбор учебно-методического обеспечения; - Построение поурочного плана; - Грамотность оформления плана учебного занятия. - Проверка и оценка разработанных обучающимися конспектов учебных занятий.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.	- Реализация плана учебного занятия в соответствии с поставленными целями и задачами; - Построение взаимоотношений с обучающимися в рамках педагогической этики; - Соблюдение техники безопасности на занятии. - Анализ и оценка занятия на педагогической практике.
ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.	- Соответствие форм и методов контроля поставленным задачам занятия; - Поэтапность и целесообразность контроля, аргументированность оценки и объективность выставления отметок обучающимся; - Степень охвата контролем обучающихся. - Оценка решения обучающимися педагогических и ситуационных задач, ситуаций, возникающих в процессе проведения учебного занятия.
ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.	- Полнота, поэтапность и объективность анализа и оценки учебного занятия в соответствии с заданными критериями. - Оценка самоанализа и анализа учебного занятия обучающимся.
ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	- Умение работать с профессиональной литературой; - Умение оценивать педагогический опыт деятельности других педагогов; - Проверка и оценка подбора профессиональной литературы по физической культуре;

2. Описание правил оформления результатов оценивания

Формой промежуточной аттестации по дисциплине согласно учебному плану является *дифференцированный зачет*, который 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: на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 метров; сила рук – сгибание разгибание рук, в упоре лежа; взрывная сила ног - прыжок в длину с разбега. На выполнение нормативов отводится 60 минут.

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

3.1. Практическая часть

Пакет заданий

Текст задания: бег 100 метров, сгибание разгибание рук, в упоре лежа, прыжок в длину с разбега.

Условия выполнения задания

1. Место выполнения задания: *задание выполняется в легкоатлетическом манеже, на стадионе.*
2. Максимальное время выполнения задания: 60 мин.
3. Оборудование и инвентарь: *Секундомер, гимнастические маты или туристические коврики, рулетка.*

Критерии оценки

Виды испытаний	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 метров	13,3	13,6	14,0	15,8	16,1	16,6
Сгибание разгибание рук, в упоре лежа	40	30	20	16	10	8
Прыжок в длину с разбега. (см)	440	380	360	360	320	310

3.2. 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 балл.

За неправильный ответ 0 баллов

Баллы	Оценка
11-12	отлично
10 - 8	хорошо
7-5	удовлетворительно
Менее 5	неудовлетворительно

1 вариант

1. Какой старт при беге на длинные дистанции по правилам соревнований ?

- а. низкий старт;
- б. высокий старт;
- в. вид старта по желанию бегуна

2. Каждой команде во время игры сколько предоставлено передач или ударов для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке) в волейболе?

- а. 2;
- б. 4;
- в. 3;
- г. 5.

3. Пять олимпийских колец символизируют:

- а. пять принципов олимпийского движения;
- б. основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в. союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г. повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека

4. Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году?

- а. Америка;
- б. Финляндия;
- в. Германия;
- г. Россия.

5. С чего начинается игра в баскетболе?

- а. со времени, указанного в расписании игр
- б. с начала разминки
- в. с приветствия команд
- г. спорным броском в центральном круге.

6. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

- а. в Олимпии;
- б. в Спарте;
- в. в Афинах

7. Назовите размеры волейбольной площадки:

- а. 6м x 9м;
- б. 6м x 12м;
- в. 9м x 12м;
- г. 9м x 18м.

8. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?

- а. с низкого старта;
- в. с хода;
- б. с высокого старта;
- г. с опорой на одну руку.

9. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

- а. В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б. в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в. в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

10. Что является древнейшей формой организации физической культуры?

- а. игры
- б. единоборство
- в. бег
- г. соревнования на колесницах

11. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а. физическую и интеллектуальную активность;
- б. регулярное обращение к врачу;
- в. упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- г. рациональное питание и закаливание.

12 Что в легкой атлетике делают с ядром?

- а. толкают
- б. бросают
- в. метают
- г. запускают

2 вариант

1. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

- а. старт; Стартовый разбег; Бег по дистанции; Финиширование.
- б. стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
- в. набор скорости, финиш;
- г. старт, разгон, финиширование;

2. Действующий президент МОК:

- а. Томас Бах
- б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;
- в. Граф Жак Роже;
- г. Барон Пьер де Кубертен

3. В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?

- а. 1908 году
- б. 1911 году
- в. 1912 году
- г. 1916 году

4. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. сохранение и улучшение здоровья людей;
- б. развитие физических качеств людей;
- в. подготовку к профессиональной деятельности;
- г. поддержание высокой работоспособности людей.

5. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- а. «с разбега»;
- б. «перешагиванием»;
- в. «перекатом»;
- г. «ножницами».

6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

- а. лавровый венок
- б. венок из ветвей оливкового дерева;
- в. медаль, кубок и денежное вознаграждение.
- г. звание почётного гражданина;

7. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

- а. согнув ноги;
- в. согнувшись;
- б. прогнувшись;
- г. ножницы.

8. Какая страна является Родиной Олимпийских игр:

- а. Греция;
- б. Китай;
- в. Рим;
- г. Египет

9. Наша знаменитая российская прыгунья в высоту с шестом?

- а. Анфиса Чехова
- б. Елена Исинбаева
- в. Ольга Бузова

10. Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?

- а. планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- б. в 1976 году в Сочи
- в. в 1980 году в Москве
- г. пока еще не проводились

11. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

- а. ходьбу и бег;
- в. многоборье.
- б. прыжки и метания;
- г. опорные прыжки;

12 Назовите основные физические качества человека:

- а. быстрота, сила, смелость, гибкость;
- б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

3 вариант

1. Какую обувь используют спортсмены –бегуны?

- а. кроссовки
- б. шиповки
- в. кеды

2. Что такое кросс?

- а. бег с ускорением
- б. бег по искусственной дорожке стадиона
- в. бег по пересеченной местности
- г. разбег перед прыжком

3. Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?

- а. предварительного вращения;
- в. скачка;
- б. разбега;
- г. прыжка.

4. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.

- а. 5
- б. 6
- в. 7
- г. 4

5. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

- а. Оглядываться назад;
- б. задерживать дыхание;

в. переходить на соседнюю дорожку.

6. Что является одним из основных физических качеств?

а. внимание

б. работоспособность

в. сила

г. здоровье

7. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

а. 3 минуты;

б. 7 минут;

в. 5 минут;

г. 10 минут.

8. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

а. гимнастикой;

б. соревнованием;

в. видом спорта.

9. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора?

а. разрешается дополнительный бросок;

б. результат засчитывается;

в. попытка засчитывается, а результат нет;

г. спортсмен снимается с соревнований.

10. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

а. антропометрическими показателями;

б. роста-весовыми показателями, физической подготовленностью;

в. телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья

11. Что в легкой атлетике делают с ядром?

а. метают

б. бросают

в. толкают

г. запускают

12. Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности...

а. В. Алексеев;

б. В. Иванов;

в. Н. Орлов;

г. Н. Панин-Коломенкин.

4 вариант

1. В спорте выделяют:

а. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.

б. Олимпийский, дворовый, любительский.

в. Любительский, профессиональный, массовый.

2. Спорт это:

а. Диета, упражнения, правильное дыхание.

б. Физические упражнения и тренировки.

в. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

3. Отличительным признаком физической культуры является:

- а. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
- б. Использование природных сил для восстановления организма.
- в. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- а. Да, в малом темпе.
- б. Нет.
- в. Да, под присмотром тренера.

5. Физическая культура представляет собой:

- а. Определенную часть культуры человека.
- б. Учебную активность.
- в. Культуру здорового духа и тела.

6. Под физической культурой понимается:

- а. Воспитание любви к физической активности.
- б. Система нагрузок и упражнений.
- в. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.

7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

- а. Скоростная способность.
- б. Двигательный рефлекс.
- в. Физическая возможность.

8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

- а. Их содержанием.
- б. Их формой.
- в. Скоростью их выполнения.

9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

- а. Боди-балет.
- б. Степ-аэробика.
- в. Пилатес.

10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?

- а. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.
- б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.
- в. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.

11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

- а. Две.
- б. Четыре.
- в. Три.

12. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:

- а. Пауэрлифтинг.
- б. Бодибилдинг.
- в. Атлетическое единоборство.

Эталоны ответов

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

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:		