



СОГЛАСОВАНО

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

10 сентября 2020г. тер Е.В.Терехова

УТВЕРЖДАЮ

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

20 01 2020 г. сеш Г.В.Шульц

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

**по ОГСЭ 05. Физической культуре
для специальности 49.02.01 Физическая культура
(углубленная подготовка)
(4 семестр)**

Форма проведения оценочной процедуры Дифференцированный зачет

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

Составитель:

ФБПОУ ОО «ОКОТСиТ», НПП
(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 СПО 49.02.01 Физическая культура (углубленная подготовка), умениями, и знаниями, которые способствуют формированию общих компетенций.

Формой 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		-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.

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	
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. З-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.

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*. Зачет 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 - бег 30 м., на силовую подготовленность – поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз), гибкость – наклон туловища. На выполнение нормативов отводится 60 минут.

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

3.1. Практическая часть

Пакет заданий

Текст задания: Бег 30 м, поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин), наклон туловища (см).

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 30 м	4.3	5.0	5.2	4.6	5.5	5.7
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин)	50	45	40	40	35	30
Наклон туловища (см)	13	8	6	16	9	7

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 гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

- А. Майк Бургенер.
- Б. Луи Симмонс.
- В. Грег Глассман.

2. Влияние физических упражнений на организм человека:

- А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.
- Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.
- В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

3. Главной причиной нарушения осанки является:

- А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.
- Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.
- В. Слабые мышцы спины.

4. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:

- А. Ритмика.
- Б. Слайд-аэробика.
- В. Памп-аэробика.

5. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?

- А. 1929 г.
- Б. 1926 г.
- В. 1931 г.

6. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?

- А. Пилоксинг.
- Б. Капозэйра.
- В. Питабо.

7. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.
- Б. Бега с препятствиями.
- В. Десятиборья.

8. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:

- А. Количество действий в единицу времени.
- Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.
- В. Скорость выполнения упражнений.

9. Что представляет собой направление “пол дэнс”?

- А. Упражнения с использованием шеста.
- Б. Упражнения с использованием фитнессбола.
- В. Упражнения с использованием эспандера.

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

- А. Степ-аэробика.
- Б. Шейпинг.

В. Памп-аэробика.

11. Какой предмет используется для занятий “босу”?

А. Резиновая лента.

Б. Целый мяч из резины.

В. Половина резинового мяча.

12. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

А. Грег Глассман.

Б. Боб Харпер.

В. Джон Уэлборн.

2 вариант

1. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?

А. Накат.

Б. Подрезка.

В. Толчок.

2. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений:

А. Со штангой небольшого веса.

Б. С гибкой, пружинящей пластиной.

В. С резиновым мячом.

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

А. Две.

Б. Четыре.

В. Пять.

4. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?

А. Не может.

Б. Может.

В. Может только у угла теннисного стола.

5. Что такое атлетическое единоборство?

А. Система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма.

Б. Вид единоборства, наиболее эффективно развивающий организм.

В. Основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств.

6. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:

А. Асаны.

Б. Босу.

В. Цигун.

7. Что дословно означает слово “фитнес” (от англ. “fitness”)?

А. Соответствие, пригодность.

Б. Физическая культура.

В. Бодрость.

8. Разрешаются ли произвольные метания снарядов?

А. Да, разрешаются.

Б. Нет, не разрешаются.

В. Да, но только при отсутствии людей в зоне метания.

9. В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют:

А. Перекрестные координации.

Б. Любые сложные координации.

В. Координации, связанные с поднятием тяжестей, метанием, плаванием и др. специальными активностями.

10. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:

А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.

Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.

В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.

11. Какого направления фитнеса не существует?

А. Бодифлекс.

Б. Стретчинг.

В. Аквабосу.

12. Экскурсией грудной клетки называется:

А. Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.

Б. Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.

В. Объем вдыхаемого воздуха.

3 вариант

1. В качестве финишной ленточки используют:

А. Ткани, которые легко рвутся при легком физическом воздействии.

Б. Искусственные нити.

В. Шелковую ленту.

2. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:

А. Удалены из зоны занятий.

Б. Огорожены или заблокированы от прямого касания.

В. Обозначены цветными ярлыками.

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

А. Нет, не следует.

Б. По желанию самого спортсмена.

В. Да, под присмотром спортивного врача.

4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться нужно:

А. На прямые ноги.

Б. Мягко, пружинисто приседая.

В. Приседая и совершая кувырок или бросок на руки.

5. Где нужно находиться во время упражнения в метании?

А. За спиной метателя.

Б. Справа от метателя.

В. С левой стороны от метателя, в зоне, куда не может долететь спортивный снаряд.

6. Так называемое “второе дыхание” наступает:

А. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода.

Б. Когда мышцы входят в удобный ритм работы.

В. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.

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

А. Атлетическое единоборство.

Б. Самбо.

В. Кроссфит.

8. Какие виды спорта тренируют дыхание?

А. Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика.

Б. Большой теннис, плавание, волейбол.

В. Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта.

9. Какова высота теннисной сетки для большого тенниса?

А. 1,07 м.

Б. 1,15 м.

В. 1,20 м.

10. Что понимается под выражением “второе дыхание”?

А. Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок.

Б. Одновременное дыхание носом и ртом.

В. Резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами.

11. Двигательные физические способности это:

А. Способности двигаться и принимать нагрузки.

Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.

В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.

12. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.

Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.

В. Личными спортивными достижениями человека.

4 вариант

1. Число движений в единицу времени характеризует:

А. Темп движений.

Б. Ритм движений.

В. Физический уровень занимающегося.

2. Результатом физической подготовки является:

А. Количество разученных упражнений.

Б. Степень физической подготовленности.

В. Физическое совершенство.

3. Вход в спортивный зал:

А. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер.

Б. Разрешен, если зал открыт и свободен.

В. Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.

4. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:

А. Комплекс.

Б. Группа

В. Алгоритм.

5. В местах соскоков со снаряда:

А. Должно располагаться страхующее лицо.

Б. Должна быть ровная, нескользкая поверхность.

В. Необходимо располагать гимнастический мат.

6. Выход учащихся из спортивного зала возможен:

А. После разрешения тренера.

Б. По окончании комплекса упражнений.

В. При необходимости.

7. Обувь для занятий спортивными играми должна быть:

А. На подошве, выполненной из нескользкого материала.

Б. Мягкой и удобной.

В. Плотно облегающей.

8. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:

А. По желанию любого участника игры.

Б. По необходимости.

В. После разрешения преподавателя, тренера.

9. Можно ли в настольном теннисе играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече?

А. Да, можно.

Б. Нет, нельзя.

В. Решают организаторы соревнований.

10. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте?

А. Нет, нельзя.

Б. Можно.

В. Можно, если надета обувь на нескользкой подошве, наколенники и налокотники.

11. Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками?

А. Можно.

Б. Можно, если используются кистевые бинты.

В. Нет, нельзя.

12. Какого направления фитнеса не существует: калланетика, цигун, аквабосу?

А. Аквабосу.

Б. Цигун.

В. Калланетика.

Эталоны ответов

1 вариант	ответы	2 вариант	ответы	3 вариант	ответы	4 вариант	ответы
1	В	1	А	1	А	1	А
2	А	2	Б	2	Б	2	Б
3	А	3	А	3	А	3	А
4	Б	4	А	4	А	4	А
5	Б	5	В	5	В	5	В
6	А	6	А	6	А	6	А
7	А	7	В	7	А	7	А
8	Б	8	Б	8	В	8	В
9	А	9	А	9	А	9	А
10	А	10	А	10	А	10	А
11	В	7	В	7	Б	14	В
12	А	8	А	8	А	15	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 _____