



СОГЛАСОВАНО

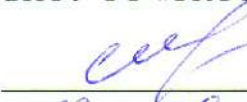
Председатель ПЦК общих
гуманитарных и социально-экономических
дисциплин и гуманитарного профиля

ФБПОУ ОО «ОКОТСиТ», НГП

 С.А.Иняева
10 сентября 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

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

 Г.В.Шульц
18 09 2020 г

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

по ОГСЭ 05. Физической культуре
для специальности 49.02.01 Физическая культура
(углубленная подготовка)
(5 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)

Стрижак А.Н.
(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 У-1. Умеет планировать собственную деятельность, подбирать ресурсы и методы решения типовых	-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.

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. З-1. Знает различия стандартных и нестандартных ситуаций З-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 З-1. Знает особенности и специфику делового общения в коллективе, команде, с руководством и клиентами З-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. З-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 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*.

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 в рамках спортивных игр: волейбол - верхняя передача мяча над собой двумя руками (кол-во передач + техника), передача мяча снизу двумя руками в стену (кол-во передач + техника),

подача мяча выбранным способом (из 7 подач кол-во результативных + техника). На выполнение нормативов отводится 60 минут.

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

3.1. Практическая часть

Пакет заданий

Текст задания: верхняя передача мяча над собой двумя руками, передача мяча снизу двумя руками в стену, подача мяча выбранным способом.

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: *Мячи волейбольные, сетка, стойки, конусы, свисток.*

Критерии оценки

Виды испытаний	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Верхняя передача мяча над собой двумя руками (кол-во передач + техника)	14	12	10	11	9	7
Передача мяча снизу двумя руками в стену (кол-во передач + техника)	14	12	10	11	9	7
Подача мяча выбранным способом (из 7 подач кол-во результативных + техника)	6	5	4	6	5	4

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. Физическая культура представляет собой:

- а. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.
- б. Различные занятия в спортивных секциях.
- в. Культуру занятия профессиональным спортом.

2. При выполнении другими учащимися физических упражнений, необходимо стоять:

- а. На безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий.
- б. Возле снаряда, на котором выполняются упражнения.
- в. Вне места занятий.

3. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки?

- а. Да, можно.
- б. Нет, нельзя.
- в. Можно только под присмотром спортивного врача или тренера.

4. Основу двигательных способностей человека составляют:

- а. Задатки психодинамических способностей.
- б. Степень тренированности и выносливости мышц.
- в. Медицинские показания.

5. Под техникой физических упражнений понимают:

- а. Способы выполнения группы последовательных движений.
- б. Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма.
- в. Четко заданный и неизменный порядок движений.

6. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- а. Выносливость.
- б. Тренированность.
- в. Второе дыхание.

7. Олимпиониками в Древней Греции называли людей, которые:

- а. Выиграли Олимпийские игры.
- б. Были судимы на Олимпийских играх.
- в. Были меценатами для Олимпийских игр.
- г. Помогали в организации Олимпийских игр.

8. Каково основное значение витаминов для организма человека?

- а. Являются катализаторами для многих химических процессов в организме.
- б. Являются источником питания и энергии.
- в. В принципе не нужны человеку.

9. Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:

- а. Сна.
- б. Физических нагрузок.
- в. Умственной деятельности.

10. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в:

- а. Записках Древней Трои.
- б. Олимпийской Хартии.
- в. Олимпийском Слове.

11. Под физической культурой понимается:

- а. часть культуры общества и человека.

- б. процесс развития физических способностей.
- в. вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств.
- г. развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

12. Как двигательная активность влияет на организм?

- а. Повышает жизненные силы и функциональные возможности
- б. Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса.
- в. Понижает выносливость и работоспособность.
- г. Уменьшает количество лет

2 вариант

1. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

- а. 4 часа
- б. 2 часа
- в. 1 час
- г. 10 минут

2. Что является древнейшей формой организации физической культуры?

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

3. Что является одним из основных физических качеств?

- а. внимание
- б. работоспособность
- в. сила
- г. здоровье

4. Основное средство физического воспитания?

- а. учебные занятия
- б. физические упражнения
- в. средства обучения
- г. средства закаливания

5. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

- а. сила
- б. выносливость
- в. быстрота
- г. ловкость

6. Что рекомендуют во время занятий?

- а. Долго отдыхать после каждого упражнения
- б. Пополнять растраченные калории едой и напитками
- в. Больше активно двигаться
- г. Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

7. 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.

8. Какова польза от занятий циклическими видами?

- а. Повышают силовые способности
- б. Увеличивают количество жировой ткани
- в. Улучшают потребление организмом кислорода
- г. Увеличивают эффективность работы сердца

9. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке?

- а. 5
- б. 6
- в. 7
- г. 4

10. Что из ниже перечисленного является вредными привычками?

- а. Курение
- б. Прием алкоголя и наркотиков
- в. Прогулки за городом
- г. Занятия танцами

11. С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?

- а. 9 м
- б. 10 м
- в. 11 м
- г. 12 м

12. Что такое двигательное умение?

- а. уровень владения знаниями о движениях
- б. уровень владения двигательным действием
- в. уровень владения тактической подготовкой
- г. уровень владения системой движений

3 вариант

1. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

- а. не менее 30 минут
- б. более 5 часов
- в. не более 10 минут
- г. не более 30 минут

2. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?

- а. УЕФА
- б. ФИФА
- в. ФИБА
- г. ФИЛА

3. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?

- а. Овощи, фрукты и мясные продукты
- б. Каши и молочные продукты
- в. Копченую колбасу
- г. Сладости

4. Что в легкой атлетике делают с ядром?

- а. метают
- б. бросают

- в. толкают
- г. запускают

5. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

- а. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
- б. Поднимание ног и таза лежа на спине
- в. Прыжки
- г. Подтягивание в висе на перекладине

6. 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

7. Что такое кросс?

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

8. Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса:

- а. Поднимание ног и таза лежа на спине
- б. Повороты и наклоны туловища
- в. Отжимания
- г. Подтягивание в висе на перекладине+

9. В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?

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

10. Как называется временное снижение работоспособности?

- а. усталость
- б. напряжение
- в. утомление
- г. передозировка

11. Когда произошло основание Международного олимпийского комитета?

- а. 1890
- б. 1894
- в. 1892
- г. 1896

12. Что означает термин «Олимпиада»?

- а. четырехлетний период между Олимпийскими играми
- б. первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- в. синоним Олимпийских игр
- г. соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

4 вариант

1.Перечислите главные физические качества.

- а. координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- б. ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- в. общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- г. общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

2.Каков порядок организации Олимпийских игр? Они состоят из...

- а. соревнований между странами
- б. соревнований по зимним или летним видам спорта
- в. зимних и летних Игр Олимпиады
- г. открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

3.Что является талисманом Олимпийских игр?

- а. изображение Олимпийского флага
- б. изображение пяти сплетенных колец
- в. изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
- г. изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

4.Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?

- а. двигательных, гигиенических и просветительских задач
- б. закаляющих, психологических и философских задач
- в. задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- г. оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

5.Что имела физическая культура рабовладельческого общества?

- а. прикладную направленность
- б. военную и оздоровительную направленность
- в. образовательную направленность
- г. воспитательную направленность

6.В каком году создали Российский Олимпийский Комитет?

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

7.В каком виде спорта чемпионом является Александр Попов?

- а. чемпион Олимпийских игр по плаванию
- б. чемпион Олимпийских игр по легкой атлетике
- в. чемпион Олимпийских игр в лыжных гонках
- г. чемпион Олимпийских игр по велоспорту

8.Современное пятиборье не включает:

- а. стрельба
- б. фехтование
- в. гимнастика
- г. верховая езда

9.Первый президент Международного олимпийского комитета:

- а. Пьер де Кубертен
- б. Алексей Бутовский
- в. Майкл Килланин
- г. Деметриус Викелас

10.Первый олимпийский чемпион из российских спортсменов?

- а. Н.Орлов
- б. А.Петров
- в. Н.Панин – Коломенкин
- г. А.Бутовский

11.По какой причине античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- а. игры отличались миролюбивым характером
- б. в период проведения игр прекращались войны
- в. в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- г. Олимпийские игры имели мировую известность

12.Выберите вид программы, который представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- а. метание копья
- б. борьба
- в. бег на один стадий
- г. бег на четыре стадия

Эталоны ответов

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

Дата: _____

Преподаватель _____