



СОГЛАСОВАНО

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

Мочалов С.А.Иняева
15 января 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

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

Г.В.Шульц
18.01 2021 г

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

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

Форма проведения оценочной процедуры Дифференцированный зачет

НГП

2021

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 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-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*.

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: баскетбол - броски с места слева, справа, прямо (расстояние примерно 1м. по 5 попыток с каждой стороны), бросок из под кольца в движении после ловли с передачи

(кол-во попаданий из 6 бросков + техника), штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 бросков).
На выполнение нормативов отводится 60 минут.

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

3.1. Практическая часть

Пакет заданий

Текст задания: броски с места слева, справа, прямо, бросок из под кольца в движении после ловли с передачи, штрафной бросок.

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 баскетбольные, щиты, конусы, свисток.*

Критерии оценки

Виды испытаний	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Броски с места слева, справа, прямо (расстояние примерно 1м. по 5 попыток с каждой стороны)	13	12	10	13	12	10
Бросок из под кольца в движении после ловли с передачи (кол-во попаданий из 6 бросков + техника)	4	3	2	4	3	2
Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 бросков)	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	Оценки
11-12	отлично
10 - 8	хорошо
7-5	удовлетворительно
Менее 5	неудовлетворительно

1 вариант

1. Время празднования Игры Олимпиады ?

- а. Зависит от решения МОК.
- б. В течение первого года празднуемой Олимпиады.
- в. В течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.
- г. В течение последнего года празднуемой Олимпиады.

2. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в ...

- а. 1923 г.
- б. 1924 г.
- в. 1925 г.
- г. 1926 г.

3. В зимних Олимпийских играх спортсмены СССР дебютировали в...

- а. 1952 г. на VI играх в Осло (Норвегия).
- б. 1952 г. на XV Играх в Хельсинки (Финляндия).
- в. 1956 г. на VII играх в Кортина д'Ампеццо (Италия).
- г. 1956 г. на XVI Играх в Мельбурне (Австралия).

4. Возникновение паралимпийских видов спорта связывают с именем ...

- а. Пьера де Кубертена.
- б. Людвиг Гутмана.
- в. Алексея Бутовского.
- г. Жака Рогге.

5. Не является олимпийским видом спорта ...

- а. Бадминтон.
- б. Конный спорт.
- в. Регби.
- г. Тейквондо.

6. Больше число побед на ЧМ по футболу имеет ...

- а. Аргентина.
- б. Бразилия.
- в. Германия.
- г. Италия.

7. Александр Тихонов, Павел Ростовцев, Валерий Медведцев, Владимир Драчев, Ринат Сафин, Николай Круглов – Чемпионы мира в ...

- а. Легкой атлетике.
- б. Теннисе.
- в. Лыжных гонках.
- г. Биатлоне.

8. Под физическим развитием понимается...

- а. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.
- б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
- в. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

г. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

9. Какого средства физического воспитания в классической теории физического воспитания не существует:

- а. Физическое упражнение.
- б. Гигиенические средства.
- в. Фармакологические средства.
- г. Природные факторы.

10. Какой метод не входит в состав специфических методов физического воспитания?

- а. Соревновательный.
- б. Словесный.
- в. Игровой.
- г. Метод строго регламентированного упражнения.

11. ... - оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движения, высокой прочностью и надежностью исполнения.

- а. Физическое упражнение.
- б. Спортивный результат.
- в. Двигательное умение.
- г. Двигательный навык.

12. Назовите основные виды подготовки спортсмена: физическая, ..., техническая, тактическая.

- а. Психологическая.
- б. Валеологическая.
- в. Медицинская.
- г. Психофизиологическая.

2 вариант

1. Что не является характеристикой техники выполнения физических упражнений?

- а. Временные характеристики - длительность движения и темп.
- б. Пространственно-временные характеристики - скорость и ускорение.
- в. Эмоционально-психологические характеристики (эмоциональное состояние выполняющего физическое упражнение).
- г. Динамические характеристики - сила тяги мышц, силы упругого сопротивления, сила тяжести и др.

2. Проявление выносливости зависит в том числе от скорости усвоения клетками

- а. Углекислого газа.
- б. Молочной и пировиноградной кислот.
- в. Кислорода.
- г. Азота.

3. Какая характеристика не имеет отношения к физической нагрузке?

- а. Объем.
- б. Продолжительность.
- в. Интенсивность.
- г. Величина.

4. ... – это постепенный переход физиологических функций в начале мышечной деятельности на новый функциональный уровень, необходимый для успешного выполнения заданных двигательных действий.

- а. Включение.
- б. Вработывание.
- в. Переключение.
- г. адаптация.

5. Сложнокоординационный вид спорта:

- а. Керлинг.
- б. Серфинг.
- в. Бобслей.
- г. Слалом.

6. Ациклический вид спорта:

- а. Спортивная ходьба.
- б. Бег.
- в. Метание.
- г. Гребля.

7. Циклический вид спорта:

- а. Фехтование.
- б. Стрельба.
- в. Гандбол.
- г. Конькобежный спорт.

8. Укажите, какое количество часов в учебный год отводится на изучение учебного предмета «физическая культура» (при 2 часах в неделю)

- а. 102 часа.
- б. 72 часа.
- в. 24 часа.
- г. 68 часов.

9. - это очко, выигранное непосредственно с подачи, когда мяч доведён до пола или произошло только одно касание и мяч ушёл в аут.

10. Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как ...

11. Повышенная двигательная мышечная активность; - это ...

12. Положение занимающегося с выставленной и согнутой опорной ногой, другая – прямая, туловище вертикально называется...

3 вариант

1. Вид спортивной программы Олимпийских игр древности, в котором сочеталась борьба и кулачный бой?

- а. долихотром
- б. панкратион
- в. пентатлон
- г. диаулом

2. Организация, руководящая современным олимпийским движением:

- а. Организация объединённых наций
- б. Международный совет физического воспитания и спорта

в. Международный олимпийский комитет

г. Международная олимпийская академия

3. Компонентами здорового образа жизни являются:

а. Прием энергетических коктейлей

б. Походы в ночной клуб

в. Правильное питание и режим дня

г. Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

4. Боковое искривление позвоночника – это ...

5. Неправильный персональный контакт с любой частью тела, при котором игрок насильно сдвигает или пытается сдвинуть соперника, контролирующего или не контролирующего мяч ...

6. ... - это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общество.

7. Вращательное движение тела вокруг вертикальной или продольной оси называется ...

8. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как ...

9. Состояния психической напряжённости, возникающей под влиянием сильных раздражителей называется ...

10. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

а. 5 человек

б. 10 человек

в. 12 человек

11. В каком году появился баскетбол как игра:

а. 1819

б. 1915

в. 1891

12. Кто придумал баскетбол как игру:

а. Х. Нильсон

б. Ф. Шиллер

в. Д. Нейсмит

4 вариант

1. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

а. Разрешается

б. не разрешается

в. разрешается под собственную ответственность.

2. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

а. только тренер команды

б. только главный тренер и капитан

в. любой игрок, находящийся на площадке.

3.Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

- а. Одна нога выставлена вперед
- б. Ноги расставлены на ширину плеч
- в. Ноги выпрямлены в коленях
- г. Масса тела равномерно распределена на обеих ногах

4.Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч...

- а. Отталкивая соперника рукой
- б. Поворачиваясь к сопернику спиной
- в. Небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника

5.При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...

- а. "Шлепание" по мячу расслабленной рукой
- б. Ведение мяча толчком руки
- в. Мягкая встреча мяча с рукой

6.Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?

- а. Остановка выполнена на согнутые ноги
- б. Центр тяжести тела перенесен на выставленную вперед ногу
- в. Остановка выполнена на прямые ноги
- г. Стопы поставлены на одну фронтальную линию

7.За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?

- а. Три
- б. Пять
- в. Семь

8.Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?

- а. Продолжить тренировку до конца
- б. Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку
- в. Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку

9.Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...

- а. В сторону кольца соперника
- б. В свою зону защиты
- в. Игроку в зоне штрафного броска

10.При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок...

- а. С отскоком мяча от щита
- б. "Чистый" бросок мяча в кольцо

11.Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?

- а. Чередование ведения мяча правой и левой рукой
- б. Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой
- в. Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой

12.При выполнении 'чистого' броска баскетболист фиксирует свой взгляд...

- а. На ближнем крае кольца
- б. На дальнем крае кольца
- в. На малом квадрате на щите

Эталоны ответов

1 вариант	ответы	2 вариант	ответы	3 вариант	ответы	4 вариант	ответы
1	Б	1	В	1	Б	1	А
2	Б	2	В	2	В	2	Б
3	В	3	Г	3	В,Г	3	В
4	Б	4	Б	4	сколиоз	4	В
5	В	5	Б	5	толчок	5	А
6	Б	6	В	6	адаптивная физическая культура	6	А
7	Г	7	Г	7	поворот	7	Б
8	В	8	В	8	подседание	8	В
9	В	9	эйс	9	стресс	9	Б
10	В	10	специализация	10	Б	10	А
11	Г	7	гиперкинезия	7	В	14	Б
12	А	8	выпад	8	В	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 _____