



**Филиал бюджетного профессионального образовательного учреждения
Омской области «Омский колледж отраслевых технологий
строительства и транспорта», Нововаршавское городское поселение**

СОГЛАСОВАНО

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

_____ Е.В.Терехова
_____ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

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

_____ Г.В.Шульц
_____ 2022 г.

**Контрольно-оценочные средства для проведения промежуточной аттестации
по учебной дисциплине Физическая культура
8 семестр
по специальности 49.02.01 «Физическая культура»
(углубленная подготовка)**

Форма проведения оценочной процедуры: дифференцированный зачет

НГП
2022

Контрольно-оценочные средства разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 49.02.01. Физическая культура и программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Составитель:

ФБПОУ ОО «ОКОТСиТ», НГП

преподаватель

Тарасов А.В.

Пояснительная записка

Комплект контрольно-оценочных средств, входит в состав основной профессиональной образовательной программы в цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, по специальности 49.02.01 «Физическая культура». 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 ФГОС по специальности 49.02.01 «Физическая культура» умениями, и знаниями, которые способствуют формированию общих и профессиональных компетенций.

Формой аттестации по учебной дисциплине является *дифференцированный зачёт*.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Результатом освоения программы является также освоение обучающимися общих компетенций и/или профессиональных компетенций (их компонентов, составных частей).

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. Самостоятельная работа по поиску информации по профессии (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	Рациональное планирование деятельности, исходя из целей и способов ее достижения. Наблюдение.

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-2 Умеет принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях в соответствии с алгоритмом О-2 Имеет опыт принятия решения стандартных и нестандартных ситуаций	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами 31 Знает особенности и специфику делового общения в коллективе, команде, с руководством и клиентами 32 Знает формы и методы индивидуального и группового взаимодействия У1 Умеет выбирать стиль общения с коллегами, руководством и клиентами О2 Имеет опыт взаимодействия для решения профессиональных задач.	Самостоятельные и практические работы в группах, парах. Наблюдение.
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.
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	Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.

профессионального и личностного развития О-3 Имеет опыт проектирования программы профессионального и личностного развития	
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.
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников). 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	Наблюдение и анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы и оценка планов, конспектов мероприятий
ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности. З1 Знает особенности и специфику физкультурно-спортивной деятельности. З2 Знает формы и методы индивидуального и группового взаимодействия У1 Умеет работать с разными категориями используя различные методы подготовки. О2 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.	Наблюдение и анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.	Наблюдение и анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.	Наблюдение и анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.	Наблюдение и анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.	Наблюдение и анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.	Наблюдение и анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	Наблюдение и анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.	Наблюдение и анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.	Наблюдение и анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
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.	Наблюдение и анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.

3. Оценка освоения учебной дисциплины

Формой промежуточной аттестации по дисциплине согласно учебному плану является *дифференцированный зачет*, состоит из теоретической и практической части.

Теоретическая часть дифференцированного зачета проводится в виде отчета по ведению дневника самоконтроля. Задание выполняется индивидуально.

Практическая часть дифференцированного зачета проводится в форме практического занятия.

Практическая часть содержит три разновидности заданий на проявление физических качеств: координационные способности - челночный бег 3х10м, сила рук – «отжимания», сила брюшного пресса – поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, взрывная сила ног - прыжок в длину с места, гибкость- наклон туловища вперед из положения сидя. На выполнение нормативов отводится 60 минут.

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

4.1. Практическая часть

Пакет заданий

Текст задания: Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя, непрерывный бмин.

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»
«Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	35раз	30раз	25раз	12	10	7
Прыжок в длину с места (см)	240	220	205	200	185	170
Наклон вперед из положения сидя	12см	8см	5см	16см	11см	8см
Челночный бег 3х10 (сек)	7,3	7,8	8,3	8,2	8,8	9,3

4.2. Теоретическая часть.

Пакет заданий

Теоретическая часть дифференцированного зачета выполняется в виде отчета по ведению режима дня (за неделю).

Задание выполняется индивидуально в ваблицу 1

Распорядок дня (понедельник – воскресенье)

Таблица 1

№ п/п	Вид активности	Время (интервал)
1	Подъем	7:00
2	Утренняя зарядка	7:00 – 7:15
3	Утренний туалет	7:15 – 7:25
....		
....		
15	Отход ко сну	22:00

Критерии оценки:

Описание критериев	Оценка
Полный почасовой режим Правильное распределение режима труда и отдыха Физическая активность (не менее одного раза в сутки) Разработаны рекомендации и вывод	Отлично
Полный почасовой режим Правильное распределение режима труда и отдыха Недостаток физической активности Не корректно разработаны рекомендации и вывод	Хорошо
Полный почасовой режим Несоответствие режима труда и отдыха Нет физической активности Нет разработанных рекомендаций или вывода	Удовлетворительно