

ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
базовый уровень

для специальности СПО
43.02.13 Технология парикмахерского искусства

Форма проведения оценочной процедуры - зачет

Советск
2020 год

СОГЛАСОВАНО

зав. по УМР

И.А. Ивашкина
И.А. Ивашкина
27 августа 2020

Фонды оценочных средств учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура, базовый уровень, разработаны в соответствии:

- ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613);
- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой специальности СПО (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО»

Организация-разработчик: государственное бюджетное учреждение Калининградской области профессиональная образовательная организация «Технологический колледж»

Разработчик:

Тюпина Е.Н. преподаватель

Рассмотрены на заседании методической кафедры «Общегуманитарных и социально-экономических дисциплин», протокол № 01 от 27 августа 2020 года *И.А. Ивашкина*

Рекомендованы Методическим советом государственного бюджетного учреждения Калининградской области профессиональной образовательной организацией «Технологический колледж», протокол № 01 от 28 августа 2020 года.

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, базовый уровень

I Паспорт фонда оценочных средств

1.1 Область применения фонда оценочных средств

Фонды оценочных средств (ФОС) предназначены для оценки результатов освоения учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура, базовый уровень. ФОС включает контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме зачета.

В результате освоения учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС среднего общего образования следующими умениями, знаниями:

уметь:

использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

знать:

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

- основы здорового образа жизни.

Формой аттестации по учебной дисциплине является зачет.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных,

познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной деятельности

2. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат знания и умения, предусмотренные ФГОС СПО по дисциплине ОУД.06 Физическая культура, базовый уровень.

Текущий контроль освоения обучающимися программного материала учебной дисциплины имеет следующие виды: входной, оперативный и рубежный.

Входной контроль знания обучающихся проводится в начале изучения дисциплины с целью определения освоенных знаний и умений (базовых), а также выстраивания индивидуальной траектории обучения.

Оперативный контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы учебной дисциплины, а также стимулирования учебной работы обучающихся, мониторинга результатов образовательной деятельности, подготовки к промежуточной аттестации и обеспечения максимальной эффективности учебно-воспитательного процесса.

Оперативный контроль проводится преподавателем на любом из видов учебных занятий. Формы оперативного контроля (контрольная работа, тестирование, опрос, выполнение и защита практических работ, подготовка и представление рефератов (докладов), подготовка презентаций, наблюдение за деятельностью обучающихся и т.д.) выбираются преподавателем, исходя из методической целесообразности.

Рубежный контроль является контрольной точкой по завершению отдельного раздела учебной дисциплины.

Зачет проводится по окончании изучения дисциплины.

В системе оценки знаний и умений используются следующие критерии:

⇒ **«Отлично»** – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся легко ориентируется, владение понятийным аппаратом за умение связывать теорию с практикой, решать практические задачи, высказывать и обосновывать свои суждения. Отличная отметка предполагает грамотное, логичное изложение ответа (как в устной, так и в письменной форме), качественное внешнее оформление;

⇒ **«Хорошо»** – если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет знания для решения практических задач, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют некоторые неточности;

⇒ **«Удовлетворительно»** – если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения;

⇒ **«Неудовлетворительно»** – если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применять знания для решения практических задач; за полное незнание и непонимание учебного материала или отказ отвечать

2.2. Задания для оценивания умений и знаний по дисциплине

Тестовые задания для оценки теоретической и методической подготовленности	Приложение 1
Тесты по оценке результатов скоростно-силовых качеств	Приложение 2
Тесты по оценке координационных способностей	Приложение 2

3. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование рейтинговой системы оценивания теоретической, методической и физической подготовленности.

2.1. Перечень теоретических вопросов к аттестации зачет

Приложение 1

Тестовые задания

Раздел (тема)-теория и методика физической культуры

Коды проверяемых умений, знаний и общих компетенций- З 2, У 2

Критерии оценки:

Оценка	Правильных ответов
«5»	29-30
«4»	27-28
«3»	25- 26
«2»	до 25

Тестовые задания

для дисциплины ОУД.06 Физическая культура, базовый уровень для оценки теоретической и методической подготовленности

Задание для получения зачета

Найдите правильный вариант ответа и обоснуйте свое решение

1. Текст тестового задания: какие виды упражнений развивают быстроту?
а) текст варианта ответа; бег на короткие дистанции
б) текст варианта ответа; бег на длинные дистанции
в) текст варианта ответа; прыжки в длину с разбега
г) текст варианта ответа; спортивные игры
2. Текст тестового задания: для какой игры предназначается волан?
а) текст варианта ответа; для игры в гольф
б) текст варианта ответа; для игры в бадминтон
в) текст варианта ответа; для игры в настольный теннис
г) текст варианта ответа; для игры бейсбол
3. Текст тестового задания: какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе?
а) текст варианта ответа; спортивные игры
б) текст варианта ответа; хоккей
в) текст варианта ответа; атлетическая гимнастика
г) текст варианта ответа; легкая атлетика
4. Текст тестового задания: какие упражнения успешно развивают физическое качество – быстроту?
а) текст варианта ответа; парусный спорт
б) текст варианта ответа; прыжки на скакалке

- в) текст варианта ответа; футбол
г) текст варианта ответа; армрестлинг
5. Текст тестового задания: с какого года проводятся современные Олимпийские игры, кто их возобновил и где они впервые прошли?
а) текст варианта ответа: с 1876 года
б) текст варианта ответа; с 1886 года
в) текст варианта ответа; с 1896 года
г) текст варианта ответа; с 1906 года
6. Текст тестового задания: назовите символ летних Олимпийских игр в Москве?
а) текст варианта ответа; тигр
б) текст варианта ответа; лисица
в) текст варианта ответа; мишка
г) текст варианта ответа; заяц
7. Текст тестового задания: как называется снаряд, который поднимают на соревнованиях тяжелоатлеты?
а) текст варианта ответа; гриф
б) текст варианта ответа; блины
в) текст варианта ответа; ворота
г) текст варианта ответа; штанга
8. Текст тестового задания: как называются выкрики болельщиков на спортивных соревнованиях?
а) текст варианта ответа; речевки
б) текст варианта ответа; скандирование
в) текст варианта ответа; кричалки
г) текст варианта ответа; свистульки
9. Текст тестового задания: как называется сооружение, с которого спортсмены прыгают в воду на соревнованиях в бассейне?
а) текст варианта ответа; бортик
б) текст варианта ответа; стена
в) текст варианта ответа; вышка
г) текст варианта ответа; потолок
10. Текст тестового задания: как называют нижнее давление у человека?
а) текст варианта ответа; глазное
б) текст варианта ответа; ушное
в) текст варианта ответа; головное
г) текст варианта ответа; почечное
11. Текст тестового задания: сколько колец изображено на Олимпийском флаге?
а) текст варианта ответа; четыре
б) текст варианта ответа; шесть
в) текст варианта ответа; пять
г) текст варианта ответа; семь
12. Текст тестового задания: какой вид спорта успешно развивает физическое качество — гибкость?
а) текст варианта ответа; легкая атлетика

- б) текст варианта ответа; баскетбол
 - в) текст варианта ответа; волейбол
 - г) текст варианта ответа; акробатика
13. Текст тестового задания: для чего выполняется самоконтроль с применением ортостатической пробы?
- а) текст варианта ответа; для определения допинга
 - б) текст варианта ответа; для определения лживости
 - в) текст варианта ответа; для определения частоты дыхания
 - г) текст варианта ответа; для определения частоты пульса
14. Текст тестового задания: как называют верхнее давление у человека?
- а) текст варианта ответа; визуальное
 - б) текст варианта ответа; глобальное
 - в) текст варианта ответа; материальное
 - г) текст варианта ответа; артериальное
15. Текст тестового задания: как называются многодневные автогонки?
- а) текст варианта ответа; заезды
 - б) текст варианта ответа; ралли
 - в) текст варианта ответа; проезды
 - г) текст варианта ответа; гонки
16. Текст тестового задания: как называется участник соревнований, занявший третье место?
- а) текст варианта ответа; победитель
 - б) текст варианта ответа; финалист
 - в) текст варианта ответа; призер
 - г) текст варианта ответа; активист
17. Текст тестового задания: как называется судья футбольного матча?
- а) текст варианта ответа; секундант
 - б) текст варианта ответа; рефери
 - в) текст варианта ответа; магистр
 - г) текст варианта ответа; бакалавр
18. Текст тестового задания: какую длину примерно составляет дистанция марафонского бега?
- а) текст варианта ответа; свыше 22 км 100 м
 - б) текст варианта ответа; свыше 32 км 150 м
 - в) текст варианта ответа; свыше 42 км 195 м
 - г) текст варианта ответа; свыше 52 км 250 м
19. Текст тестового задания: как называется бегун на короткие дистанции в легкой атлетике?
- а) текст варианта ответа; стайер
 - б) текст варианта ответа; дайвер
 - в) текст варианта ответа; принтер
 - г) текст варианта ответа; спринтер
20. Текст тестового задания: как называется скоростной спуск с горы на лыжах?
- а) текст варианта ответа; горный гигант

- б) текст варианта ответа; нежный гигант
 - в) текст варианта ответа; слалом гигант
 - г) текст варианта ответа; лыжный гигант
21. Текст тестового задания: как называется самый высокий спортивный титул в шахматах?
- а) текст варианта ответа; магистр
 - б) текст варианта ответа; премьер
 - в) текст варианта ответа; гроссмейстер
 - г) текст варианта ответа; президент
22. Текст тестового задания: как называется пловец под водой с кислородным баллоном за спиной?
- а) текст варианта ответа; водолаз
 - б) текст варианта ответа; аквалангист
 - в) текст варианта ответа; натуралист
 - г) текст варианта ответа; планерист
23. Текст тестового задания: как называется бегун на длинные дистанции в легкой атлетике?
- а) текст варианта ответа; спринтер
 - б) текст варианта ответа; стайер
 - в) текст варианта ответа; олимпиец
 - г) текст варианта ответа; гонец
24. Текст тестового задания: назовите размер длины одного круга на стадионе?
- а) текст варианта ответа; пятьсот метров
 - б) текст варианта ответа; шестьсот метров
 - в) текст варианта ответа; четыреста метров
 - г) текст варианта ответа; восемьсот метров
25. Текст тестового задания: чем отличается голкипер от вратаря?
- а) текст варианта ответа; мастерством
 - б) текст варианта ответа; авторитетом
 - в) текст варианта ответа; перчатками
 - г) текст варианта ответа; названием
26. Текст тестового задания: с чего начинается забег на 100 метров?
- а) текст варианта ответа; с одевания шиповок
 - б) текст варианта ответа; с прыжков на месте
 - в) текст варианта ответа; со знакомства с судьей
 - г) текст варианта ответа; со старта
27. Текст тестового задания: чем заканчивается забег на 100 метров?
- а) текст варианта ответа; с оценки времени
 - б) текст варианта ответа; с броска на ленточку
 - в) текст варианта ответа; с финиширования
 - г) текст варианта ответа; с остановки после старта
28. Текст тестового задания: как называется ход в шахматах, который создает угрозу королю?
- а) текст варианта ответа; мат

- б) текст варианта ответа; плен
- в) текст варианта ответа; блиц
- г) текст варианта ответа; шах

29. Текст тестового задания: какую фразу произносят игроки волейбольной команды в конце игры?

- а) текст варианта ответа; физкульт-ура
- б) текст варианта ответа; физкульт - привет
- в) текст варианта ответа; пока-пока
- г) текст варианта ответа; до встречи

30. Текст тестового задания: называется повторная встреча двух команд для определения победителя?

- а) текст варианта ответа; матч ответ
- б) текст варианта ответа; матч реванш
- в) текст варианта ответа; матч победы
- д) матч дружбы

Ключ к ответам на тестовые задания

№ теста	Ответ	№ теста	Ответ	№ теста	Ответ
1	б	11	в	21	б
2	в	12	б	22	в
3	в	13	б	23	б
4	б	14	а	24	б
5	в	15	в	25	в
6	б	16	а	26	б
7	а	17	в	27	а
8	б	18	б	28	б
9	в	19	б	29	б
10	б	20	а	30	б

2.2. Перечень практического материала к зачету

Тестовые задания

Раздел (тема)-тестирование физической подготовленности

Коды проверяемых умений, знаний и общих компетенций- 3 2, У 2

Критерии оценки:

Рекомендуемые требования к оценке физической подготовленности с учетом выполнения нормативов (тестов):

Оценка	Количество испытаний (тестов)	Норматив (% выполнения)
Основная группа здоровья		
«Отлично»	5	90-100
«Хорошо»	5	70-89
«Удовлетворительно»	4-3	55-69
Подготовительная группа здоровья		
«Зачет»	3-2	Без учета времени и при наличии положительной динамики по каждому виду

Основание: указание Министерства образования Калининградской области от 23.07.2014 года № 6837

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

по оценке уровня физической подготовленности обучающихся Технологического колледжа по нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	ступен ь	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				3	4	5	3	4	5
1	Скоростные	Бег 100 м	6	15,1	14,8	13,5	17,5	16,8	
2	Выносливость	Бег на 3 км (юноши), бег на 2 км (девушки)	6	14,00	13,30	12,30	11,35	11,15	10,30
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	6	215	230	240	170	180	195
4	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с разбега, см	6	380	390	430	270	290	320
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	6	9	10	13	10	15	20
6	Силовые	Рывок гири, весом 16 кг	6	20	30	40			
7	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши) лежа на полу (девушки)	6	10	12	15	10	12	14
8	Силовые	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 минута)	6	40	45	50	34	40	47
9	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	6				8	11	16
10	По выбору	Бег на лыжах или на тренажере эллипсоид (юноши) на 5 км и (девушки) на 3 км (мин., сек.)	6	Без учета времени		26,30	20,20	19,30	
11	По выбору	Кросс на 5 км (юноши) и на 3 км (девушки)	6	Без учета времени			Без учета времени		
12	По выбору	Плавание 50 м (мин., сек.)	6	Без учета времени		0,42	Без учета времени		1,10
13	По выбору	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку на дистанции 10 м (очки)	6	15	20	25	15	20	25
14	Количество видов испытаний в возрастной группе		6	10	10	10	11	11	11
14	Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса «ГТО»		6	6	7	8	6	7	8

4.3. Перечень справочной литературы, нормативной документации, разрешенной к использованию на зачете

Основные источники:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2018. — 214 с
2. Кузнецов В.С.. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : КноРус, 2018. — 256 с
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. - М., 2016 – 148с.

Дополнительные источники:

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. - М., 2016, - 206с.
2. Вайнер Э.Н. Валеология. - М., 2016, - 68с.
3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. - М., 2016, - 32с.
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. - М., 2016, -149 с.

Интернет-ресурсы по дисциплине ОУД.06 Физическая культура:

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>

<http://fkis.ru/?id=341>

http://window.edu.ru/window/catalog?p_rubr=2.1.24

<http://www.teoriya.ru/>

Базовая коллекция ЭБС BOOK.ru