

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

**по учебной дисциплине
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для профессии
43.01.09 Повар, кондитер

Форма проведения оценочной процедуры - зачет

Советск
2019 год

СОГЛАСОВАНО

зав. по УМР

 Н.А. Ивашкина
29 августа 2019 года

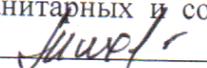
Контрольно-оценочные средства учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура разработаны в соответствии:

- 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);
- с Рекомендациями 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:

Голованов В.П., преподаватель первой квалификационной категории

Рассмотрены на заседании методической кафедры «Общегуманитарных и социально-экономических дисциплин», протокол № 01 от 29 августа 2019 года 

Рекомендованы Методическим советом государственного бюджетного учреждения Калининградской области профессиональной образовательной организацией «Технологический колледж», протокол № 01 от 30 августа 2019 года.

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

I Паспорт контрольно-оценочных средств

1.1 Область применения контрольно- оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для оценки результатов освоения учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура. КОС 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.

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. Типовые 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. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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 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 испытаний

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., 2015 – 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., 2014, -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 ВООК.ru