

**БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГУБЕРНАТОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ НАРОДНЫХ ПРОМЫСЛОВ»**

**Комплект контрольно-оценочных средств
раздел
«Физическая культура»**

по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

Вологда

2017 год

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств по разделу «Физическая культура».

1.1. Область применения фонда оценочных средств по разделу «Физическая культура»

Комплект контрольно-оценочных средств (далее ФОС) разработан в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации и предназначен для оценки результатов освоения программы раздела «Физическая культура».

ФОС включает комплект контрольно-оценочных средств (далее КОС) и оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме письменного экзамена.

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

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

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.

1. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов	Форма контроля и оценивания
<p>У 1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p> <p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью ;</p> <p>знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.</p> <p>Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.</p>	<p>Фронтальный опрос, тестовые задания, педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений</p> <p>Оценка теоретической подготовленности, методико-практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.</p>
<p>З 1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</p>	<p>Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;</p> <p>умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.</p>	<p>Практические задания по работе с информацией.</p> <p>Фронтальный и индивидуальный опрос.</p>
<p>З 2. Основы здорового образа жизни.</p>	<p>Знание основ здорового образа жизни;</p> <p>умение правильно извлекать и применять нужную информацию.</p>	<p>Тестовые задания, выполнение и защита продукта творческой деятельности (реферата, презентации проекта) по данной теме.</p>

2. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля. Текущий контроль и промежуточная аттестация

Наименование элемента умений и знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У 1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Фронтальный опрос, тестовые задания, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений	Зачет, дифференцированный зачет.
З 1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестовые задания	Зачет, дифференцированный зачет.
З 2. Основы здорового образа жизни.	Выполнение и защита обучающимися продукта творческой деятельности (реферата, презентации, проекта) по данной теме. Фронтальный и индивидуальный опрос, тестовые задания.	Зачет, дифференцированный зачет.

Критерии оценки качества выполнения задания:

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить

его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности

и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

Оценивание уровня физической подготовленности.

Проводится по двум показателям:

- 1) исходный уровень развития физических качеств студента;
- 2) реальные сдвиги студента в показателях физической

подготовленности за определённый период.

Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «4»- средний уровень.

Оценке «3» - низкий уровень.

Критерии оценки творческой работы.

Творческая работа оценивается по следующим критериям:

- умение видеть проблему, разбираться в её сути;
- научной эрудиции (в первую очередь, важна степень знакомства с литературой по выбранной теме);
- умению критически оценивать используемый материал;
- свободе и логичности изложения;
- соответствию требованиям к внешнему оформлению .

В соответствии с этими критериями возможны следующие варианты оценок:

«отлично» - все требования выполнены;

«хорошо» - требования выполнены, но допущены незначительные ошибки, существуют пробелы или недостаточна самостоятельность в раскрытии темы;

«удовлетворительно» - допущены серьёзные ошибки, нарушена последовательность в изложении, есть серьёзные пробелы, хотя продемонстрировано знакомство с литературой по теме в рамках необходимого минимума, основные моменты темы раскрыты (хотя самостоятельность в их оценке мала);

«неудовлетворительно» - тема не раскрыта.

Оценка решения тестовых задач, выполнения теста

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За неправильный ответ на вопрос выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

При 70% и более правильных ответов контрольное задание считается выполненным, при этом в ведомость (оценочный/аттестационный лист) выставляется положительная оценка (1).

В случае менее 70% правильных ответов контрольное задание считается не выполненным.

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
79 ÷ 70	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

3. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания		
	У 1	З 1	З 2
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.		ФО ТЗ	ТР, ТЗ
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Легкая атлетика	ПЗ, ПН, КУ,КТ	ФО	ФО
Тема 2.2 Кроссовая подготовка	ПЗ, ПН, КУ,КТ	ФО	ФО
Тема 2.3 Спортивные игры	ПЗ, ПН, КУ,КТ	ФО	ФО
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	ПЗ, ПН	ФО	ФО
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	ФО, ПЗ, ПН,КУ,КТ	ФО	ФО, ТЗ
Тема 3.2 Военно-прикладная физическая подготовка	ПЗ, ПН, КУ		ФО

4. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины (текущий контроль)

Общая физическая, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных предметно-цикловой комиссией на основании рекомендуемых требований к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и методико-практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и контрольные упражнения обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

Студенты, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Вариант 1.

1. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:
 - а) гибкость;
 - б) растяжение;
 - в) стройность.
2. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:
 - а) ловкость;
 - б) быстрота;
 - в) натиск.
3. Назовите основные физические качества человека:
 - а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
 - б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;

- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.
4. Назовите элементы здорового образа жизни:
- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
 - б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
 - в) все перечисленное.
5. Укажите, что понимается под закаливанием:
- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
 - б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
 - в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.
6. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:
- а) безопасность занимающихся;
 - б) лучшее выполнение упражнений;
 - в) рациональное использование инвентаря.
7. Первая помощь при обморожении:
- а) растереть обмороженное место снегом;
 - б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
 - в) приложить тепло к обмороженному месту.
8. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:
- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
 - б) аэробика;
 - в) альпинизм;
 - г) велосипедный спорт.
9. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:
- а) акробатика;
 - б) тяжелая атлетика;
 - в) гребля;
 - г) современное пятиборье.
10. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:
- а) самбо;
 - б) баскетбол;
 - в) бокс;
 - г) тяжелая атлетика.
11. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:
- а) борьба;
 - б) бег на короткие дистанции;
 - в) бег на средние дистанции;
 - г) бадминтон.
12. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:
- а) плавание;
 - б) гимнастика;
 - в) стрельба;
 - г) лыжный спорт.
13. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности направленный на
- а) развитие физических качеств;

- б) поддержание высокой работоспособности;
 - в) сохранение и улучшение здоровья;
 - г) подготовку к профессиональной деятельности.
14. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
 - б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
 - в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
 - г) частотой сердечных сокращений.
15. Правильное дыхание характеризуется:
- а) более продолжительным выдохом;
 - б) более продолжительным вдохом;
 - в) вдохом через нос и выдохом ртом;
 - г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.
16. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что
- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
 - б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
 - в) позволяет избегать неоправданных физических движений.
17. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...
- а) базовой физической подготовленности;
 - б) профессионально прикладной физической подготовке.
 - в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
 - г) всего вышеперечисленного.
18. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью.
- а) скоростных упражнений;
 - б) силовых упражнений;
 - в) упражнений на гибкость;
 - г) упражнений на выносливость.
19. Освоение двигательного действия следует начинать с ...
- а) формирования общего представления о двигательном действии;
 - б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
 - в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.
20. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:
- а) образования;
 - б) организации досуга;
 - в) спорта общедоступных достижений;
 - г) производственной деятельности.
21. Укажите, чем характеризуется утомление:
- а) отказом от работы;
 - б) временным снижением работоспособности организма;
 - в) повышенной ЧСС.
22. Основными показателями физического развития человека являются:
- а) антропометрические характеристики человека;
 - б) результаты прыжка в длину с места;
 - в) результаты в челночном беге;
 - г) уровень развития общей выносливости.
23. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:
- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
 - б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные

группы.

в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

24. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.

б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.

в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

25. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физической минутки или паузы:

1. Упражнения на точность и координацию движений;

2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.

3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.

4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.

5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.

6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.

7. Дыхательные упражнения.

5. Комплект контрольных упражнения и тестов для промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Критерии оценки заданий

Все задания оцениваются одинаково:

- правильный ответ - 1 балл;
- отсутствие ответа или неправильный ответ - 0 баллов.

Всего 10 заданий, можно набрать - 10 баллов.

Шкала оценки образовательных достижений.

Таблица 10

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
75-100 (8-10)	5	отлично
50-74 (5-7)	4	хорошо
25 -49 (3-5)	3	удовлетворительно
менее 25 (0-3)	2	неудовлетворительно

Обучающийся, выполняя обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности, максимально может набрать 15 очков.

Шкала оценки физической подготовленности студентов.

Таблица 11

Процент результативности (набранных баллов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85-100 (13-15)	5	отлично
70-84 (10-12)	4	хорошо
50-69 (7-9)	3	удовлетворительно
Менее 50% (0-6)	2	неудовлетворительно

Проверяемые умения - У1

**Тема: 2.1.Лёгкая атлетика.
2.2.Кроссовая подготовка.**

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5	13,8	16,2	13,2	16,0
		4	14,5	17,5	14,0	16,5	14,0	16,5
		3	15,0	18,0	14,5	17,5	14,3	17,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	230	165	240	180	245	185
		4	220	145	230	165	230	170
		3	210	140	215	145	220	150
Выносливость	Бег 500 метров	5		2.00		1.58		1.55
		4		2.05		2.03		2.01
		3		2.15		2.10		2.08
	Бег 1000 метров	5	3.30		3.25		3.20	
		4	3.40		3.35		3.30	
		3	4.00		3.45		3.40	
Скоростно-силовые	Метание мяча (вес 150г)	5	45	28	48	30	50	32
		4	40	23	46	28	48	30
		3	31	18	44	25	46	28
Выносливость	Бег 3000 м (юноши)	5	13,30	11,30	12,30	11,00	11,30	11,00
		4	14,00	12,00	13,30	12,00	12,00	12,00
	Бег 2000 м (девушки)	3	15,00	13,00	14,30	12,30	13,30	12,20

Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
4. Двухсторонняя игра.						
3 курс						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3
3. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0
3. Двухсторонняя игра.						
4 курс						
1. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,0	8,2	8,8	9,0	9,2	9,8
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	6	5	3	5	4	3
4. Двухсторонняя игра.						

Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
3. Двухсторонняя игра.						
3 курс						
Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
2. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						
4 курс						
1. Верхняя прямая подача : из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5	4	3	5	4	3
2. . Чередование верхней и нижней передачи –10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						

Тема 2.3. Спортивные игры. Настольный теннис.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
3 курс						
Подача, выполняется любым способом: 6 подач	5	4	3	5	4	3
2. Учебная игра						
4 курс						
1. подача выполняется любым способом, поочередно в правую и левую часть стола: 6 подач	5	4	3	5	4	3
2. Учебная игра						

Тема 2.4. Атлетическая гимнастика

1. Правильное выполнение обучающимися базовых и специальных упражнений для различных групп мышц.
2. Оценивание методико-практической деятельности обучающегося.

Тема3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка

	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	13,2	13,6	14,2	14,4	14,8
Тест на общую выносливость- бег 3000м (мин,сек)	11,30	12,00	13,30	14,00	14,30
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	13	11	8	6

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	16,4	16,8	17,5	18,0	18,5
Тест на общую выносливость- бег 2000м (мин, сек)	11,00	12,00	12,20	12,30	12,40
Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	16	14	12	10

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1.Лях В.И.,Зданевич А.А. Физическая культура 10-11кл.— М., 2015.

Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. - 2008
2. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО— М., 2005.
3. Барчуков И.С., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл.,- М., 2005.
4. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов.- М., 2006.

5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании.- М., 2006.

Интернет ресурсы:

- 1.ФизкультУра. Сайт. URL: www.fizkult-ura.ru
- 2.Физкультура в школе. URL: www.fizkulturavshkole.ru