

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«СТАРООСКОЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ОГАПОУ СПК)

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
Т.Ю. Белозерских



КОМПЛЕКТ
КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОГСЭ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(наименование дисциплины)

для студентов специальности 09.02.05 Прикладная информатика
(по отраслям)

Старый Оскол

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям) среднего профессионального образования (далее СПО) и программы учебной дисциплины «Физическая культура».

Разработчики:

Харитонов Ю.В., руководитель физического воспитания ОГАПОУ СПК
Клышникова М.С., преподаватель физической культуры ОГАПОУ СПК
Сапронов С.И., преподаватель физической культуры ОГАПОУ СПК

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
2. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	5
3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	9
4. ФОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ УМЕНИЙ, ЗНАНИЙ И СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ.....	12

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачетов и дифференцированного зачета.

КОС разработаны в соответствии с основной профессиональной образовательной программой по специальности СПО 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям) и рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура».

2. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

В результате аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура» осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Таблица 1

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
Уметь:		
У 1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	-активное и систематическое участие в профессионально значимых мероприятиях; -качество выполненных заданий; -ответственность за результат своей работы; -участие в военно-спортивных объединениях; -физическая подготовка.	Текущий контроль: -практические занятия; -внеаудиторная самостоятельная работа. Промежуточная аттестация
У 2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности -активное и систематическое участие в профессионально значимых мероприятиях;	Текущий контроль: -практические занятия; -внеаудиторная самостоятельная работа. -наблюдение в процессе текущей учебной деятельности; Промежуточная аттестация
У 3. проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности -активное и систематическое участие в профессионально значимых мероприятиях;	Текущий контроль: -практические занятия; -внеаудиторная самостоятельная работа. -наблюдение в процессе текущей учебной деятельности; Промежуточная аттестация
У4. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	-качество выполненных заданий; -ответственность за результат своей работы; -активное и систематическое участие в профессионально значимых мероприятиях;	Текущий контроль: -практические занятия; -внеаудиторная самостоятельная работа. -наблюдение в процессе текущей учебной деятельности; Промежуточная аттестация
У 5. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	-качество выполненных заданий; -ответственность за результат своей работы; -активное и систематическое участие в профессионально значимых мероприятиях;	Текущий контроль: -практические занятия; -использование образовательных контрольно-измерительных материалов на бумажном и

		электронном носителех; Промежуточная аттестация
У 6. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	-качество выполненных заданий; -ответственность за результат своей работы;	Текущий контроль: -практические занятия; -внеаудиторная самостоятельная работа. -наблюдение в процессе текущей учебной деятельности; Промежуточная аттестация
Знать:		
3 1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	-знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -знание о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; -знание правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Промежуточный контроль: -практические занятия; -использование образовательных контрольно-измерительных материалов на бумажном и электронном носителех;
3 2. основы здорового образа жизни	-знание основ здорового образа жизни; -знание способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Промежуточная аттестация: -практические занятия; -использование образовательных контрольно-измерительных материалов на бумажном и электронном носителех;
3 3. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;	-знание способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Промежуточная аттестация: -практические занятия; -наблюдение в процессе текущей учебной деятельности;
3 4. профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	-знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Промежуточная аттестация: -практические занятия; -наблюдение в процессе текущей учебной деятельности;
3 5. способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	-знание способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности -знание о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; -знание правил и способов планирования системы	Промежуточная аттестация: -практические занятия; -использование образовательных контрольно-измерительных материалов на бумажном и

	индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	электронном носителех;
3 6. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	-знание о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; -знание правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Промежуточная аттестация: -практические занятия; -наблюдение в процессе текущей учебной деятельности;

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Таблица 2

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Раздел 1. Роль физической культуры в подготовке специалиста, формирование его здорового образа жизни			<i>Зачет, Дифференцированный зачет</i>	<i>У1, З1, З2, З3, З4</i>
Тема 1.1. Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>У1, З1, З2, З3, З4</i>		
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>У1, З1, З2, З3, З4</i>		
Тема 1.3. Основы физического и спортивного самосовершенствования	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>У1, З1, З2, З3, З4</i>		
Раздел 2. Профессионо-прикладная физическая подготовка			<i>Зачет, Дифференцированный зачет</i>	<i>У2, У3, У4, У5, У6, З5, З6</i>
Тема 2.1. Гимнастика	<i>Практическое занятие №1-7 Самостоятельная работа</i>	<i>У2, У3, У4, У5, У6, З5, З6</i>		
Тема 2.2. Легкая атлетика	<i>Практическое занятие №1-6 Самостоятельная работа</i>	<i>У2, У3, У4, У5, У6, З5, З6</i>		
Тема 2.3. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	<i>Практическое занятие №1-5 Самостоятельная работа</i>	<i>У2, У3, У4, У5, У6, З5, З6</i>		
Тема 2.4. Лыжная подготовка	<i>Практическое занятие №1-5 Самостоятельная работа</i>	<i>У2, У3, У4, У5, У6, З5, З6</i>		
Тема 2.5. Плавание	<i>Практическое занятие №1-2 Самостоятельная работа</i>	<i>У2, У3, У4, У5, У6, З5, З6</i>		
Тема 2.6. Туризм	<i>Практическое занятие №1-3 Самостоятельная работа</i>	<i>У2, У3, У4, З5</i>		

3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Перечень вопросов для подготовки к дифференцированным зачетам и зачету

1. История возникновения и развития гимнастики. Классификация видов гимнастики.
2. Гимнастическая терминология. Ее сущность и значение.
3. Техника выполнения гимнастических упражнений.
4. Особенности организации занятий гимнастикой в различных звеньях системы физического воспитания. Правила соревнований.
5. История возникновения и развития легкой атлетики.
6. Классификация и терминология в легкой атлетике.
7. Методика обучения технике в легкой атлетике.
8. Техника бега, старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Правила соревнований.
9. Техника прыжков в длину. Правила соревнований.
10. Техника прыжков в высоту. Правила соревнований.
11. Техника метаний. Правила соревнований.
12. История возникновения, развитие и современное состояние лыжного спорта.
13. Классификация и терминология в лыжном спорте.
14. Техника в способах передвижения на лыжах.
15. Основы организации занятий по лыжной подготовке.
16. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
17. Лыжный инвентарь и снаряжение, подготовка мест занятий.
18. Организация и проведение соревнований по лыжной подготовке. Правила соревнований.
19. История возникновения и современное состояние плавания.
20. Классификация и терминология в плавании.
21. Основы техники в спортивном плавании.
22. Дыхание в спортивном плавании.
23. Организация занятий по плаванию. Техника безопасности.
24. Техника прикладного плавания.
25. Использование плавания в рекреационной деятельности.
26. История возникновения и современное состояние спортивных игр.
27. Классификация спортивных и подвижных игр. Их роль в профессионально-личностном и рекреационном развитии.
28. Техника и тактика спортивной игры.
29. Значение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в спортивной игре.
30. Проведение соревнований по спортивным играм. Правила игры.

**Перечень обязательных контрольных заданий
для определения и оценки уровня физической
подготовленности обучающихся с критериями оценки**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	17	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			18	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3'10 м, с	17	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			18	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	17	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			18	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	17	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			18	1500	1300–1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	17	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			18	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	17	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			18	12	9–10	4	18	13–15	6

Критерии оценки результатов сдачи дифференцированного зачета:

Оценка **«отлично»** выставляется студентам, если они:

- владеют техникой выполнения спортивных упражнений;
- успешно выполняют контрольные нормативы по видам программы;
- знают и неукоснительно соблюдают технику безопасности и правила поведения на занятиях.

Оценка **«хорошо»** может быть выставлена тем студентам, которые показали глубокое и полное овладение материалом программы, но в ответах и технике выполнения упражнений допускается незначительная неточность, несущественная ошибка, которую студент исправляет сам с помощью наводящих, уточняющих вопросов.

Оценка **«удовлетворительно»** может быть выставлена тем студентам, которые изучили и понимают основные положения в соответствии с программой, однако допускают существенные неточности в знании и

выполнении нормативного материала, ошибки при изложении материала и техники выполнения упражнений, часть из которых студенты исправляют с помощью наводящих вопросов преподавателя; понимают, но неполно раскрывают программный материал.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студентам, которые не знают учебный материал, допускают грубые неточности, ошибки по теории, технике выполнения двигательного действия, большая часть которых не исправляется даже с помощью преподавателя. Материал излагается бессистемно, ответы содержат частые повторения, включает материал, не имеющий прямого отношения к вопросам билета.

В случае недифференцированного зачета оценка **«зачтено»** выставляется студентам, если их результат удовлетворяет требованиям оценки **«удовлетворительно»** и выше.

4.ФОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ УМЕНИЙ, ЗНАНИЙ И СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Перечень тем для подготовки сообщений, докладов, рефератов

1. Ценности физической культуры
2. Физические качества человека
3. Воспитание физических качеств
4. Правила соревнований в беге на короткие дистанции
5. Правила соревнований в беге на средние дистанции
6. Правила соревнований в беге на длинные дистанции
7. Стартовое ускорение
8. Эстафетный бег 4х100м, 4х400м
9. Марш-бросок. Техника бега
10. Виды гимнастики
11. Достижения российских гимнастов на Олимпийских играх
12. Гимнастика. Висы на перекладине
13. Волейбол. Судейская жестикуляция
14. Волейбол. Правила соревнований
15. Достижения российских волейболистов на Олимпийских играх
16. Техника игра в нападении и защите
17. Волейбол. Тактика игры в нападении и защите
18. Лыжная подготовка. Правила соревнований
19. Достижения российских лыжников на Олимпийских играх
20. Условия хранения лыж
21. Условия смазки лыж
22. Развитие лыжного спорта в России
23. Место и значение лыжной подготовки в системе физического воспитания
24. Лыжная подготовка. Коньковый ход: техника хода, методика обучения
25. Баскетбол. Правила соревнований
26. Достижения российских баскетболистов на Олимпийских играх
27. Баскетбол. Судейская жестикуляция
28. Баскетбол. Техника игра в нападении и защите
29. Баскетбол. Тактика игры в нападении и защите
30. Виды легкой атлетики
31. Легкая атлетика. Виды прыжков
32. Легкая атлетика. Виды метаний
33. Легкая атлетика. Виды бега
34. Достижения российских легкоатлетов на Олимпийских играх
35. Легкая атлетика. Правила соревнований
36. Туризм. Основы топографии
37. Туризм. Ориентирование по компасу
38. Туризм. Ориентирование по карте
39. Плавание. Правила соревнований

40.Достижения российских пловцов на Олимпийских играх

41.Способы плавания брасс и баттерфляй

Критерии оценки работ

№ п/п	Критерии оценивания	0	1	2
1.	Соответствие темы и содержания работы			
2.	Содержание работы соответствует поставленным целям и задачам исследования			
3.	В работе отражена достоверная информация			
4.	Содержание разделов выдержано в логической последовательности			
5.	В работе содержатся ссылки на использованные печатные источники и Интернет-ресурсы			
6.	Работа имеет законченный характер, в конце имеются четко сформулированные выводы			
	ИТОГО			

Шкала оценивания:

0 – содержание работы не удовлетворяет данному критерию

1 – содержание работы частично удовлетворяет данному критерию

2 – содержание работы в полной мере удовлетворяет данному критерию

Работа может быть зачтена, если в сумме набрала более 6 баллов