

Частного профессионального образовательного учреждение
«Магнитогорский колледж современного образования»

Принят

методическим советом
ЧПОУ «Магнитогорский колледж
современного образования»

Протокол № 6 от 27.06.2022г.



КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ.04. Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности **43.02.10 Туризм**

(базовой подготовки)

Разработчики:

1. Кравченко Анна Владимировна, заместитель директора по УР
2. Будаков Андрей Павлович, преподаватель физвоспитания

Эксперты (при наличии):

1. ФИО, должность
2. ФИО, должность

Техническая экспертиза комплекта контрольно-оценочных средств учебной дисциплины **ОГСЭ. 04 Физическая культура** пройдена.

Эксперт: Докукина Е.П., методист ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....	4
1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств.....	4
1.2. Система контроля оценки освоения программы учебной дисциплины.....	5
1.2.1. Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине.....	5
1.2.2. Задания для контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.....	6
2. Задания для контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.....	6
2.1. Задания для текущего контроля.....	6
2.2. Задания для промежуточной аттестации.....	8
3. Рекомендуемая литература и иные источники.....	10

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проверки и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) по специальности **43.02.10. Туризм** (базовой подготовки).

Контрольно-оценочные средства представляют собой комплект для текущего контроля, промежуточной аттестации усвоенных знаний и усвоенных умений по дисциплине в целях овладения предусмотренных стандартом общих и профессиональных компетенций.

Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:

Специалист по туризму, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность (по базовой подготовке):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

3. Освоение умений освоение знаний

Таблица 2.

Освоенные умения, усвоенные знания	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение и оценка на практическом занятии; практических умений и навыков в легкоатлетических упражнениях; сдачи контрольных нормативов по легкой атлетике; - наблюдение и оценка практических умений и навыков в технических приемах по баскетболу; сдачи контрольных нормативов по баскетболу; составления комплексов упражнений для разминки, - наблюдение и оценка практических умений и навыков в технических приемах по волейболу; сдачи контрольных нормативов по волейболу; составления комплексов упражнений для разминки, - наблюдение и оценка практических умений и навыков в технических элементах лыжной подготовки; сдачи контрольных нормативов по лыжной подготовке. - наблюдение и оценка практических умений и навыков в гимнастических упражнениях; подготовка к сдаче контрольных нормативов по

		гимнастике; - запись подготовительных и подводящих упражнений на снарядах. - оценка защиты рефератов - контроль и оценка выполнения самостоятельной работы обучающихся; - оценка выполнения контрольных нормативов
3.1.	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- устный опрос на зачете (тест 1-10) - оценка выполнения самостоятельной работы
3.2.	Основы здорового образа жизни	- устный опрос на зачете (тест 1-10) - оценка выполнения самостоятельной работы

1.2 Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

1.2.1. Форма промежуточной аттестации по УД

Таблица 3.

Учебная дисциплина	Формы промежуточной аттестации
ОП .04. Физическая культура	Зачет
ОП .04. Физическая культура	Дифференцированный зачет

Колледж вправе осуществлять реализацию образовательных программ или их частей с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя учебные занятия в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают образовательную программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть Интернет.

1.2.2. Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения программы учебной дисциплины.

Формы и процедура текущего контроля и промежуточной аттестации знаний определяются Положением «О текущем контроле и промежуточной аттестации студентов».

Текущий контроль осуществляется в пределах учебного времени, отведенного на учебную дисциплину, оценивается по пятибалльной шкале. Текущий контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы дисциплины, а также стимулирования учебной деятельности студентов, подготовки к промежуточной аттестации и обеспечения максимальной эффективности учебного процесса. Для оценки качества подготовки используются различные формы и методы контроля. Текущий контроль учебной дисциплины осуществляется в форме защиты практических заданий,

творческих работ; выполнения самостоятельных работ и других форм контроля, предусмотренных программой учебной дисциплины.

По дисциплине «Физическая культура» формой промежуточной аттестации является зачет, на завершающем этапе – дифференцированный зачет.

1.2.3. Оценка достижения обучающимися личностных результатов.

Оценка личностных результатов проводится в рамках контрольных и оценочных процедур, предусмотренных настоящей программой.

Комплекс примерных критериев оценки личностных результатов обучающихся:

- демонстрация интереса к будущей профессии;
- оценка собственного продвижения, личностного развития;
- положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов;
- ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности;
- проявление высокопрофессиональной трудовой активности;
- соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;
- конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;
- готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;
- сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;
- проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;
- проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;
- отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;
- отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;
- участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;
- добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан;
- проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся.

2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Задания для промежуточной аттестации

Структура контрольно–оценочных средств для промежуточной аттестации

Назначение: КОС предназначен для промежуточной аттестации и оценки результатов освоения учебной дисциплины: **Физическая культура** по специальности СПО **43.02.10. Туризм** (базовой подготовки).

Инструкция

Время выполнения задания – 45 минут.

Содержание заданий

Л/атлетика

1. Бег 100 м
2. Бег 2000 м.
3. Метание гранаты

Спортивные игры (волейбол)

4. Индивидуальное владение мячом (передачи над собой сверху и снизу)

Тестовые вопросы

1. Под физической культурой понимается:
 - а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
 - б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
 - в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
 - а — спорт;
 - б — система физического воспитания;
 - в — физическая культура.
3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:
 - а — общей физической подготовкой;
 - б — специальной физической подготовкой;
 - в — гармонической физической подготовкой;
 - г — прикладной физической подготовкой.
4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:
 - а — развитие;
 - б — закаленность;
 - в — тренированность;
 - г — подготовленность.
5. К показателям физической подготовленности относятся:
 - а — сила, быстрота, выносливость;

- б — рост, вес, окружность грудной клетки;
 в — артериальное давление, пульс;
 г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.
6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:
 а — тренировка;
 б — методика;
 в — система знаний;
 г — педагогическое воздействие.
7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:
 а — Рим;
 б — Китай;
 в — Греция;
 г — Египет.
8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:
 а — в Олимпии;
 б — в Спарте;
 в — в Афинах.
9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:
 а — они имели мировую известность;
 б — в них принимали участие атлеты со всего мира;
 в — в период проведения игр прекращались войны;
 г — они отличались миролюбивым характером соревнований.
10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:
 а — 5 лет;
 б — 4 года;
 в — 2 года;
 г — 3 года.

Выполнение задания:

Л/атлетика:

- 1) 16,0 – «5»; 16,5 – «4»; 17,0 – «3»; хуже – «2»
- 2) 10.30 – «5»; 11.00 – «4»; 11.40 – «3»; хуже – «2»
- 3) 25 м. – «5»; 22 м. – «4»; 18 м. – «3»; хуже – «2»

Спортивные игры (волейбол):

- «5» - выполнить 20 передач мячом сверху и снизу
 «4» - выполнить 15 передач мячом сверху и снизу
 «3» - выполнить 10 передач мячом сверху и снизу
 «2» - менее 10 передач

Ключи к тесту:

- | | |
|--------|---------|
| 1. - в | 6. - б |
| 2. - в | 7. - в |
| 3. - а | 8. - а |
| 4. - в | 9. - в |
| 5. - а | 10. - б |

Критерии оценки:

- 9-10 – «5»
 8-7 – «4»

6-5 – «3»
 Менее 5 – «2»

2.2. Задания для промежуточной аттестации

Вопросы к дифференцированному зачёту

1. Физическая культура как элемент общей культуры человека.
2. Дайте понятие человека, как биосоциокультурной системы.
3. Раскройте пути формирования физической культуры личности.
4. Раскройте современные представления о физической культуре.
5. Назовите характерные особенности физической культуры.
6. Охарактеризуйте формы культуры и раскройте их взаимосвязь.
7. Охарактеризуйте функции физической культуры.
8. Ценностный потенциал физической культуры.
9. Видовые компоненты физической культуры.
10. Человек как биосоциокультурная система.
11. Дайте определение понятий «физическое воспитание», «физическое развитие», «физкультурное воспитание».
12. Исторический характер физической культуры. Этапы её развития.
13. Физическая культура в первобытном обществе.
14. Физическая культура в рабовладельческом и феодальном обществе.
15. Физическая культура в период перехода от традиционного общества к индустриальному.

Критерии оценки

1. Критерии оценки: (при выполнении тестовых заданий)

1. «5» - 85% - 100%
2. «4» - 70 – 84%
3. «3» - 50% - 69%
4. «2» - менее 50%

2. Оценивание

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	ответ полный и правильный на основании изученных знаний и умений; материал изложен в определенной логической последовательности, литературным языком; ответ самостоятельный
хорошо	ответ полный и правильный на основании изученных знаний и умений; материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две-три несущественные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
удовлетворительно	ответ полный, но при этом допущена существенная ошибка, или ответ неполный, несвязный.
неудовлетворительно	при ответе обнаружено непонимание учащимся основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые учащийся не смог исправить при наводящих вопросах преподавателя или ответ отсутствует

3. Рекомендуемая литература и иные источники

Основные источники:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.09 №80-ФЗ.

2. Физическая культура: учеб. пособие для студ. Сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетникова, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 176 с.

Дополнительные источники:

1. Адашкевичене, Э.И. Баскетбол в школе

2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе. Легкая атлетика / Г.А. Баландин. - Вып. 3. - М.: Советский спорт, 2017. - 72 с.

3. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры / А.В. Беляев. - М.: СпортАкадемПресс, 2018. - 144 с.

4. Козлов, М.С. Баскетбол

5. Озолин, Н.Г. Легкая атлетика

6. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студ. высш. учеб. заведений / П.К. Петров. - М.: ВЛАДОС, 2015. - 448 с. (электр.).

7. Попов, В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов [Текст]: / В.Б. Попов. - М.: Олимпия Пресс, 2016. - 224 с.

8. Селезнева, Н.С. Формирование компетентностно-ориентированных оценочных средств: методические рекомендации / Н.С. Селезнева, С.В. Зотова. - Челябинск: ЧИРПО, 2016.

Интернет-ресурсы

1. <http://zdorovie.ru>.

2. <http://www.cardiodens.ru/lfk>

3. http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/index.html.