

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

«ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»

Фонд оценочных средств

учебной дисциплины

ОП.07 Физическая культура

Профессия 54.01.20 Графический дизайнер

в форме дифференцированного зачета

г. Сызрань

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Наименование специальности СПО:

Перечень образовательных результатов (ОР), подлежащих оценке, согласно ФГОС:

Уметь	<ul style="list-style-type: none">• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;• проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;• преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;• выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;• осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;• 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;
Знать	<ul style="list-style-type: none">• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;• способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;• правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
Общие компетенции	<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p> <p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;</p> <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;</p> <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> <p>ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;</p> <p>ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;</p> <p>ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.</p>

Назначение комплекта оценочных средств: итоговая аттестация по учебной дисциплине ОП.07 Физическая культура

Краткое описание инструментария оценки:

1. Тесты (24 вопроса 1 вариант). Сложность: Простое теоретическое задание, состоящее из тестовых заданий в закрытой форме: с выбором ответа, на установление соответствия; тестовые задания в открытой форме: простые вопросы с коротким ответом.
2. Практическое задание (1 вариант).

График проведения оценочных процедур: *последнее занятие.*

Форма проведения: дифференцированный зачет

Правила оформления результатов оценочной процедуры.

По результатам проведения оценочной процедуры заполняются рабочие документы, предусмотренные комплектом оценочных средств:

- бланки ответов;
- сводная ведомость оценки умений
- итоговые документы (оценочная ведомость, журнал, зачетная книжка).

2. ПАСПОРТ ОС

2.1. Требования к деятельности обучающегося и соответствующих форм и методов оценивания

Предмет оценивания (перечень ОР: знания, умения)	Показатели оценки сформированности ОР	Объект оценивания	Формы и методы оценивания
уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	практическая работа
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	умение выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	простейшие приемы самомассажа и релаксации	практическая работа
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	умение проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	практическая работа
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	умение преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	искусственные и естественные препятствия и использование разнообразных способов передвижения	практическая работа
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	умение выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	практическая работа
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	практическая работа

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;	умение 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	контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	практическая работа
знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	имеет представление о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни	фактологические знания	вопросы №
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	демонстрирует знания способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	фактологические знания	вопросы №
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	имеет представление о правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	фактологические знания	вопросы №

Инструментарий оценки знаний и способов организации деятельности обучающихся
Тестовые задания
по дисциплине
ОП.07 Физическая культура

Вариант I

№ п/п	Задание (вопрос)	Эталон ответа	Р
Блок А	<u>Инструкция по выполнению заданий № 1-3</u> Укажите, последовательность действий		
1.	Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики: 1. Упражнения, увеличивающие гибкость; 2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление. 3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки. 4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы; 5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы. 6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние. 7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.	1
2.	Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар,	1,3, 6, 7, 9;	
3.	Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной 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	2, 4, 6, 1, 3, 5, 7;	
<u>Инструкция по выполнению заданий № 4 – 23</u> Даны варианты ответов, среди которых один верный. Укажите цифру, которой обозначен выбранный вами ответ.			
4	Физическая культура ориентирована на совершенствование... а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека; г) природных физических свойств человека	г	1
5	Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее... а) затылком, ягодицами, пятками; б) лопатками, ягодицами, пятками; в) затылком, спиной, пятками; г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками	г	1

6	Выносливость человека не зависит от... а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) скорости двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц	б	1
7	Нельзя вырывать мяч у соперника... а) Захватом мяча двумя руками; б) Захватом мяча одной рукой; в) Ударом кулака; г) Направлением рывка снизу-вверх.		1
8	Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу... а) В сторону кольца соперника; б) В свою зону защиты; в) Игроку в зоне штрафного броска;		1
9	За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры? а) Три; б) Пять; в) Семь		1
10	Определите: какой вид спорта называют «королевой спорта»? а) гимнастика; б) легкая атлетика; в) тяжелая атлетика.	б	1
11	При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является: а) сильное отталкивание ногами; б) разноименная работа рук; в) быстрое выпрямление туловища;	в	1
12	Результат в прыжках в длину на 80 – 90 % зависит от: а) максимальной скорости разбега и отталкивания; б) способа прыжка; в) быстрого выноса маховой ноги;	а	1
13	Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике... а) во второй половине дня; б) сразу после еды; в) через 1- 2 часа после еды.	б	1
14	Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке: а) энергичное отталкивание ногами; б) опора головой о мат; в) прижимание к груди согнутых ног; г) «круглая» спина.	б	
15	Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову... а) на одной прямой; б) как равносторонний треугольник; в) голову ближе к коленям, чем руки	б	

16	Определите ошибку при выполнении на параллельных брусках кувырка вперед из седа ноги врозь, а) ноги согнуты в коленях, носки ног « на себя»; б) хват руками в 20-30см. от бедер; в) спина « круглая», подбородок прижат к груди, локти расставлены в стороны.	а	
17	Определите, какие действия при обводке соперника наиболее правильны? а) чередование ведения мяча правой и левой рукой; б) ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой; в) ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой	б	
18	Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча... Какой четвертый прием не назван? а) прыжок; б) пробежка; в) бросок мяча; г) заслон. д) комбинация	в	
19	Основой техники попеременного двушажного хода является... а) широкий скользящий шаг; б) попеременная работа палками; в) сильное отталкивание ногой.	а	
20	К какой ошибке при передвижении попеременным двухшажным ходом приводит чрезмерный наклон туловища вперед? а) Потере равновесия при скольжении; б) Укорочению скользящего шага; в) Снижению силы отталкивания ногой; г) Снижению отталкивания рукой.	б	
21	При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является... а) сгибание ног в коленях; б) чрезмерный наклон туловища вперед; в) выставление вперед одной лыжи; г) неровная лыжня	б	
22	Основным методом развития выносливости у лыжника является... метод тренировки, а) повторный; б) интервальный; в) равномерный	в	
Блок Б	Инструкция по выполнению заданий № 23 – 25 <u>Определите пропущенные в предложениях слова и запишите их.</u>		
23	... это расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге,	Интервал	1
24	... бег по пересеченной местности	Кросс – это:	1

Бланк для выполнения задания

ГБПОУ «ГК г.Сызрани»

Итоговое тестирование по дисциплине ОП.07 Физическая культура

Выполнил студент гр. № _____ Вариант № _____

1.	9.	17.
2.	10.	18.
3.	11.	19.
4.	12.	20.
5.	13.	21.
6.	14.	22.
7.	15.	23.
8.	16.	24.

Количество баллов _____

Результат _____

Время выполнения задания на одного обучающегося: 45 мин.

Условия положительного/отрицательного заключения по результатам оценки (критерии оценки).

Для принятия положительного заключения по освоению/ усвоению теоретических понятий по учебной дисциплине ОП.07 Физическая культура обучающийся должен набрать установленное минимальное количество баллов.

В случае если обучающийся набирает меньше установленного минимального количества баллов получает неудовлетворительную оценку по дифференцированному зачету.

Максимальное количество баллов 24. Для принятия решения о сдаче дифференцированного зачета обучающийся должен набрать не менее 17 баллов, что составляет 70 % (Таблица 1).

Таблица 1.

Правильные ответы	22-24	19-21	17-18	≤ 17
Процент выполнения задания	89-100	81-88	71-80	≤ 70
Оценка	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Неудовлетв.

Инструментарий оценки профессиональных умений

Задачная формулировка: подобрать комплекс упражнений атлетической гимнастики, используя элементы самомассажа и релаксации, преодоление препятствий, способствующих выполнению контрольных нормативов, с учетом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.

Техническая документация: -

Источник информации- информационный ресурс для деятельности обучающегося: учебная и справочная литература, интернет-ресурсы.

Перечень необходимого оборудования, инструмента, расходных материалов в расчете на одного обучающегося:

- **Время выполнения задания на одного обучающегося** -45 мин.

Инструкции для обучающихся:

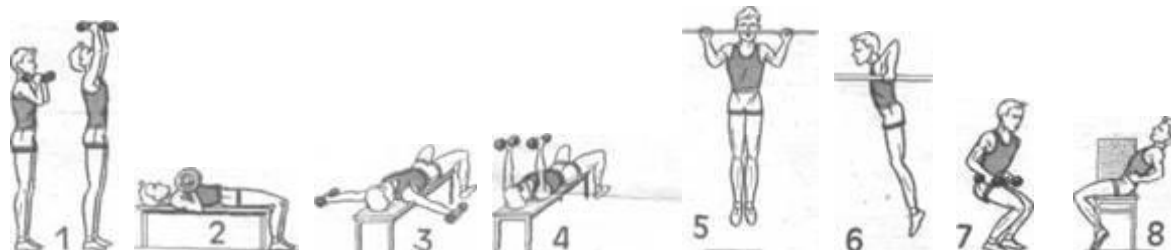
Порядок выполнения практического задания

- прочитайте задание
- составьте комплекс упражнений
- оформите отчет

Инструкции для всех участников процедуры оценивания:

Порядок выполнения задания:

1. Хотите иметь атлетическую фигуру, недюжинную силу, стать ловким?
2. Заниматься можно всем, кто допущен к урокам физкультуры.
3. Заниматься лучше всего 3 раза в неделю.
4. В начале тренировки — разминка. В нее включите такие упражнения:
 - стоя, руки в стороны, повороты туловища;
 - сидя на полу, наклоны к коленям;
 - в висе на перекладине повороты бедер влево-вправо;
 - махи ногами вперед-вверх;
 - прыжки на месте
 - бег трусцой.
- Разминайтесь 5—10 минут до появления легкой испарины.
5. Выполнив упражнение 10 раз, отдохните 1—1,5 минуты.
6. Отдых между упражнениями, составляющими комплекс, — 2—2,5 минуты.
7. Темп выполнения упражнений средний.
8. Весь комплекс должен занимать по времени не больше часа.
1. И. п. - стоя, руки с гантелями у плеч. Толчок гантелей вверх. 3 x 10—3.
2. И. п.— лежа на скамейке. Жим штанги от груди. 3X8-15
3. И. п.— лежа на скамейке. Разведение рук с гантелями в стороны. 3 x 10—3
4. И. п.— лежа на скамейке, жим гантелей от груди. 3 x 10—3.
5. Подтягивание на перекладине широким хватом (руки шире плеч). 3X8.
6. Отжимание на брусьях (или между спинками двух стульев). 3X8.
7. Приседание (руки с гантелями у пояса). 3 x 10—3
8. Сидя на стуле, ноги закреплены. Отклоняйтесь назад, но не более, чем на 45°. 3 x 10
9. После выполнения упражнений ходите спокойно и, потряхивая руками и ногами расслабьтесь.



Критерии оценки

Наименование параметра качества	Критерии оценки	Количество баллов
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья		
Показатель 1. Определение параметров проведения гимнастики		
указал на значение проведения гимнастики		1 балл
не указал на значение проведения гимнастики		0 баллов
указал, кому можно заниматься атлетическими упражнениями		1 балл
не указал, кому можно заниматься атлетическими упражнениями		0 баллов
указал на сроки проведения атлетических упражнений		1 балл
не указал на сроки проведения атлетических упражнений		0 баллов
Показатель 2. Выявление последовательности выполнения гимнастики		
указал на необходимость выполнения упражнений в определенной последовательности		1 балл
не указал на необходимость выполнения упражнений в определенной последовательности		0 баллов
указал на выполнение упражнений стоя		1 балл
не указал на выполнение упражнений стоя		0 баллов
указал на выполнение упражнений сидя		1 балл
не указал на выполнение упражнений сидя		0 баллов
указал на выполнение упражнений в висе		1 балл
не указал на выполнение упражнений в висе		0 баллов
указал на выполнение упражнений махи ногами		1 балл
не указал на выполнение упражнений махи ногами		0 баллов
указал на выполнение прыжков и бега трусцой		1 балл
не указал на выполнение прыжков и бега трусцой		0 баллов
указал на необходимость принять душ		1 балл
не указал на необходимость принять душ		0 баллов
Показатель 3. Аргументация о необходимости комплекса упражнений		
указал продолжительность проведения гимнастики		1 балл
не указал продолжительность проведения гимнастики		0 баллов
указал на необходимость постепенно повышать нагрузку, усложняя упражнения, увеличивая их количество и темп выполнения		1 балл
не указал на необходимость постепенно повышать нагрузку, усложняя упражнения, увеличивая их количество и темп выполнения		0 баллов
указал на необходимость соблюдения времени отдыха		1 балл
не указал на необходимость соблюдения времени отдыха		0 баллов

указал на продолжительность комплекса	1 балл
не указал на продолжительность комплекса	0 баллов
Максимальное количество баллов – 14	

Для принятия положительного заключения обучающийся должен набрать установленное минимальное количество баллов.

В случае если обучающийся набирает меньше установленного минимального количества баллов получает неудовлетворительную оценку по дифференцированному зачету.

Максимальное количество баллов 14. Для принятия решения о сдаче дифференцированного зачета обучающийся должен набрать не менее 9 баллов, что составляет 70 % (Таблица 1).

-Таблица 1.

Оценочная шкала

Правильные ответы	13-14	11-12	9-10	≤ 9
Процент выполнения задания	89-100	81-88	71-80	≤ 70
Оценка	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Неудовлетв.