

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Губернский колледж г. Сызрани»**

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

по дисциплине

ОУП.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для проведения промежуточной аттестации

в форме дифференцированного зачета

по профессии

54.01.20 Графический дизайнер

Сызрань, 2022г.

РАССМОТРЕН и ОДОБРЕН
Предметно-цикловой
общеобразовательных, общих гуманитарных и
социально-экономических, математических и
общих естественнонаучных циклов
Председатель Л.В. Купряшова
от «27» 04 2022 года протокол № 8

Разработчики:

Д.В. Лисин, преподаватель строительного профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Наименование профессии СПО: 54.01.20 Графический дизайнер Перечень образовательных результатов (ОР), подлежащих оценке, согласно ФГОС:

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

• **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;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **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 функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Освоение содержания учебного предмета география обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Назначение комплекта оценочных средств: промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОУП.06 Физическая культура.

Краткое описание инструментария оценки:

1. Тесты (25 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).

Инструментарий оценки знаний

№ 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;		1

	г) Направлением рывка снизу-вверх.		
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 брусьях 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	в	

	<p>приема: передача, ловля, ведение мяча... Какой четвертый прием не назван?</p> <p>а) прыжок; б) пробегжка; в) бросок мяча; г) заслон. д) комбинация</p>		
19	<p>Основной техники попеременного двухшажного хода является...</p> <p>а) широкий скользящий шаг; б) попеременная работа палками; в) сильное отталкивание ногой.</p>	а	
20	<p>К какой ошибке при передвижении попеременным двухшажным ходом приводит чрезмерный наклон туловища вперед?</p> <p>а) Потере равновесия при скольжении; б) Укорочению скользящего шага; в) Снижению силы отталкивания ногой; г) Снижению отталкивания рукой.</p>	б	
21	<p>При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является...</p> <p>а) сгибание ног в коленях; б) чрезмерный наклон туловища вперед; в) выставление вперед одной лыжи; г) неровная лыжня</p>	б	
22	<p>Основным методом развития выносливости у лыжника является... метод тренировки,</p> <p>а) повторный; б) интервальный; в) равномерный</p>	в	
Блок Б	<p>Инструкция по выполнению заданий № 23 – 25</p> <p><u>Определите пропущенные в предложениях слова и запишите их.</u></p>		
23	... это расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге,	Интервал	1
24			1
25	... бег по пересеченной местности	Кросс – это:	1

Бланк для выполнения задания

Итоговое тестирование по дисциплине ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Выполнил студент гр. № _____

1.	11.	21.
2.	12.	22.
3.	13.	23.
4.	14.	24.
5.	15.	25.
6.	16.	
7.	17.	
8.	18.	
9.	19.	
10.	20.	

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

Таблица 1.

Правильные ответы	22-25	20-21	17-19	≤ 17
Процент выполнения задания	89-100	81-88	71-80	≤ 70
Оценка	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Неудовлетв.

Инструментарий оценки профессиональных умений

Задачная формулировка: Составить комплекс упражнений для укрепления здоровья.

- Время выполнения задания на одного обучающегося -30 мин.

Инструкции для обучающихся:

Порядок выполнения практического задания

- прочитайте задание

- составьте комплекс упражнений утренней гимнастики

Инструкции для всех участников процедуры оценивания:

Порядок выполнения задания:

1. Утренняя гимнастика (зарядка) выполняется ежедневно в домашних условиях (при открытой форточке) или на свежем воздухе.
2. Она состоит из обще-развивающих упражнений, которые можно выполнять без предметов либо с предметами (резиновыми бинтами, гантелями, эспандерами, скакалками).
3. Примерная продолжительность занятий: 11 —15 мин.
4. Упражнения утренней гимнастики выполняются в определенной последовательности.
5. Вначале потягивание, которое улучшает дыхание и кровообращение.
6. Затем упражнения для мышц рук и плечевого пояса,
7. туловища и ног.
8. Далее выполняются бег и прыжки, которые положительно влияют на обменные процессы в организме.
9. Заканчивается утренняя гимнастика упражнениями, нормализующими деятельность органов дыхания и кровообращения.
10. После утренней гимнастики необходимо принять душ.
11. Комплексы упражнений нужно регулярно менять.
12. При этом следует постепенно повышать нагрузку, усложняя упражнения, увеличивая их количество и темп выполнения.
13. Дозировка нагрузки должна быть такой, чтобы занимающиеся испытывали бодрость, а не усталость.
14. Примерная продолжительность использования одного и того же комплекса 12—15 дней.

Критерии оценки

Наименование параметра качества	Критерии оценки	Количество баллов
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья		
Показатель 1. Определение параметров проведения гимнастики		
указал место проведения гимнастики		1 балл
не указал место проведения гимнастики		0 баллов
указал возможность применения предметов (мяч, лента, скакалка и т.д.)		1 балл
не указал возможность применения предметов		0 баллов
указал продолжительность проведения гимнастики		1 балл
не указал продолжительность проведения гимнастики		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 потягивания и его роли		1 балл
не указал на выполнение потягивания и его роли		0 баллов
указал на упражнения для мышц рук и плечевого пояса		1 балл
не указал на упражнения для мышц рук и плечевого пояса		0 баллов
указал на упражнения для туловища и ног		1 балл
не указал на упражнения для туловища и ног		0 баллов
указал на проведение бега и прыжков		1 балл
не указал на проведение бега и прыжков		0 баллов
указал на упражнения, нормализующие деятельность органов дыхания и кровообращения		1 балл
не указал на упражнения, нормализующие деятельность органов дыхания и кровообращения		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 на необходимость смены упражнений		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 дозировки упражнений		1 балл
не указал на необходимость соблюдения дозировки упражнений		0 баллов
указал на продолжительность использования одного и того же комплекса		1 балл
не указал на продолжительность использования одного и того же 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 13 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.