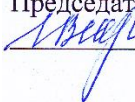


**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рассмотрено
на заседании МОПОД
Протокол № 9 от 18.05.2021
Председатель МОП
 Дубынина В.В.

1. Приказа Министерства образования и науки РФ от 5 февраля 2018 г. № 69 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Братский торгово-технологический техникум» (далее – ГБПОУ ИО БТТТ)

):

Разработчик:
Якушин В.В., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
2 ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УМЕНИЙ И ЗНАНИЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 СТРУКТУРА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ (КОМ) ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	18

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В результате освоения дисциплины **ОУД.06 Физическая культура** обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (в торговле) умениями, знаниями, которые формируют профессиональную общую компетенцию:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

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

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является *зачёт*.

Формой итоговой аттестации по дисциплине является *дифференцированный зачёт*

1.1 Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

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

Таблица 1.1

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
<p>Уметь</p> <p>У1 - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комбинации из акробатических упражнений, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>У2 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>У3 - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>У4 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>У5 - выполнять приемы страховки и само страховки;</p> <p>У6 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>У7 - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, и</p>	<p>1. Выполнение двигательных действий: – бег на короткие, средние, длинные дистанции; – метание гранаты 500г (д), 700г. (ю); – кроссовая подготовка: 1000м (д), 2000м (ю).</p>	<p>Оценка техники выполнения двигательных действий в соответствии с контрольными тестами для проверки уровня физической подготовленности</p>
	<p>1. Самостоятельное проведение обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами легкой атлетики.</p>	<p>Традиционная система отметок в баллах</p>
	<p>2. Выполнение техники базовых элементов спортивных игр.</p> <p>3. Выполнение технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм.</p>	<p>Традиционная система отметок в баллах</p> <p>Оценка выполнения технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм.</p>

<p>лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; У8 - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p> <p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.</p>	4. Выполнение обучающимся функций судьи.	Оценка знания правил спортивной игры и жестов судьи
	5. Самостоятельное проведение обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.	Традиционная система отметок в баллах
	6. Выполнение техники акробатических упражнений, комбинаций и связок.	Оценка качества выполнения техники акробатических упражнений, комбинаций и связок.
	7. Выполнение силовых упражнений на высокой перекладине, с гирей, комплексов с отягощениями.	Оценка техники выполнения силовых упражнений с гирей, комплексов с отягощениями.
	8. Самостоятельное проведение фрагмента занятия по атлетической гимнастике.	Традиционная система отметок в баллах
	9. Передвижение на лыжах различными ходами.	Оценка выполнения двигательных действий в соответствии с контрольными тестами для проверки уровня физической подготовленности
	10. Выполнение техники поворотов, торможения, спусков и подъемов.	Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.
	11. Выполнение комплексов упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств, комплексов утренней и производственной гимнастики,	Оценка правильного выполнения последовательности упражнений, приёмов массажа, самомассажа и саморегуляции.

	физкультминуток, приёмов массажа, самомассажа и саморегуляции.	
	12. Выполнение количественных показателей упражнений: – Челночный бег 3x10м; – Метание набивного мяча 1 кг; – Прыжок в длину с места; – Прыжки со скакалкой за 1 минуту; – Подтягивание (ю); – Вис (д); – Подъём туловища из положения лёжа (за 30 сек); – Наклон вперёд из положения сидя (см);	Традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу в соответствии с контрольными тестами для проверки уровня физической подготовленности
Знать:		
31 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; 32 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; 33 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	- выполнение тестовых заданий	– задания по работе с информацией (тестирование, реферирование); – выполнение самостоятельных работ проблемного характера

2. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УМЕНИЙ И ЗНАНИЙ ДИСЦИПЛИНЫ:

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине **ОУД.06 Физическая культура**, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Методом оценки результатов является традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка.

Оценку уровня развития физических качеств обучающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого проводится тестирование (в процессе обязательных аудиторных и внеаудиторных занятий, зачётов и дифференцированных зачётов).

2.1 Типовые задания для оценки знаний 31, 32, 33 (текущий контроль)

2.1.1 Тестовые задания

(выполняются на бланке и сдаются для проверки преподавателю)

К каждому заданию предложено 4 варианта ответов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным может быть только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Внимательно прочитайте задание и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного из четырёх вариантов ответа, который, по вашему мнению, считается правильным.

Вариант 1

1. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на...

- а) преобразование собственных возможностей.
- б) приспособление к окружающим условиям.
- в) изменение внешнего мира, окружающей природы.
- г) физическое воспитание.

2. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?

- а) физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества.
- б) физическое совершенство – это процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- в) физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского Физкультурного Комплекса ГТО.
- г) физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество.

3. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

- а) активная двигательная деятельность человека.
- б) положительные изменения в физическом состоянии человека.
- в) нормативы физической подготовленности.
- г) обеспечение безопасности жизнедеятельности.

4. Физическими упражнениями принято называть...

- а) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.
- б) многократное повторение двигательных действий.
- в) определённым образом организованные двигательные действия.
- г) движения, способствующие повышению работоспособности.

5. Физическая подготовка представляет собой...

- а) процесс обучения движениям и развития физических качеств.
- б) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
- в) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

Вариант 2

1. Физическое воспитание представляет собой...

- а) процесс выполнения физических упражнений.
- б) способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры.
- в) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

2. Специфика физического воспитания, как одного из видов воспитания, заключается...

- а) в формировании двигательных умений и навыков человека.
- б) в воспитании физических качеств человека.
- в) в повышении физической работоспособности человека.
- г) во всём выше перечисленном.

3. Задачи по укреплению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а) обеспечения полноценного физического развития.
- б) совершенствования телосложения.
- в) закаливания и физиотерапевтических процедур.
- г) формирования двигательных умений и навыков.

4. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляют специфическую основу...

- а) физической культуры.
- б) физического развития.
- в) укрепления здоровья.
- г) физического воспитания.

5. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с относительно большей эффективностью, принято называть...

- а) формой физического упражнения.
- б) двигательными навыками.
- в) техникой физических упражнений.
- г) моделью техники движения.

Вариант 3

1. Основным специфическим средством физического воспитания является...

- а) физическое упражнение.
- б) закаливание.
- в) солнечная радиация.
- г) соблюдение режима дня.

2. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с...

- а) рекомендациями общедидактических принципов.
- б) задачами физического образования.
- в) целевыми установками обучения.
- г) закономерностями формирования двигательных навыков.

3. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- а) формирования представлений об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.
- б) выполнения двигательного действия в упрощённой форме и замедленном темпе.
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.
- г) формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.

4. Подготовительные упражнения применяются...

- а) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
- б) если обучающийся не достаточно физически развит.
- в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок.
- г) если применяется метод целосно-аналитического упражнения.

5. Двигательными умениями и навыками принято называть...

- а) способность выполнять упражнение без активизации внимания.
- б) правильное выполнение двигательных действий.
- в) уровень владения движением при активизации внимания.
- г) способы управления двигательными действиями.

Вариант 4

1. Отличительным признаком умения является...

- а) сокращение времени выполнения действия.
- б) расчленённость операций.
- в) слитность операций.

- г) стереотипность параметров действия.
- 2. Отличительным признаком навыка является...**
- а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов.
 - б) растянутаость действия во времени.
 - в) направленность сознания на реализацию цели действия.
 - г) нестандартность параметров и результатов действия.
- 3. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?**
- а) взрывная сила обуславливает способность достигать максимальный уровень напряжения мышц в минимальное время.
 - б) сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.
 - в) быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений.
 - г) все предложенные определения сформулированы корректно.
- 4. При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально?**
- а) при уступающем.
 - б) при удерживающем.
 - в) при преодолевающим.
 - г) при статическом.
- 5. Что является результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением?**
- а) увеличение объёма мышц.
 - б) повышение уровня функциональных возможностей организма.
 - в) укрепление опорно-двигательного аппарата.
 - г) быстрый рост абсолютной силы

Вариант 5

- 1. Для развития быстроты используются...**
- а) подвижные и спортивные игры.
 - б) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе.
 - в) двигательные действия, выполняемые в высоком темпе.
 - г) упражнения на быстроту реакции и частоту движений.
- 2. Комплекс функциональных свойств организма, составляющий основу возможности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...**
- а) координационно-двигательной выносливостью.
 - б) общей выносливостью.
 - в) спортивной формой.
 - г) подготовленностью.
- 3. Для развития гибкости используются...**
- а) движения, выполняемые с большой амплитудой.
 - б) маховые движения с отягощением и без.
 - в) пружинящие движения.
 - г) движения рывкового характера.
- 4. Как дозируются упражнения «на гибкость», то есть, сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения «на гибкость» выполняются...**
- а) до появления пота.
 - б) по 8-16 циклов движений в серии.
 - в) пока не начнёт увеличиваться амплитуда движений.
 - г) до появления болевых ощущений.
- 5. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?**
- а) способность сохранять равновесие.
 - б) способность точно дозировать величину мышечных усилий

- в) способность быстро реагировать на стартовый сигнал.
- г) способность точно воспроизводить движения в пространстве.

Вариант 6

1. Для занятий какой направленности характерна нагрузка, вызывающая увеличение частоты сердечных сокращений не более чем до 140-160 уд/мин?

- а) для занятий общеразвивающей направленности.
- б) для занятий общеподготовительной направленности.
- в) для занятий общеукрепляющей направленности.
- г) для физкультурных пауз и минуток.

2. Во время занятий какой направленности частота сердечных сокращений, как правило не превышает 140 уд/мин?

- а) во время занятий общеподготовительной направленности.
- б) во время занятий общеразвивающей направленности.
- в) во время урочных форм занятий.
- г) во время занятий общеукрепляющей направленности.

3. Укажите, решение каких задач характерно для подготовительной части занятия физической культуры?

- 1. Обучение двигательным действиям.**
- 2. Активизация внимания.**
- 3. Совершенствование двигательных способностей.**
- 4. Функциональная подготовка.**
- 5. Коррекция нарушений осанки.**
- 6. Снижение уровня психического возбуждения.**

- а) 1,2,3.
- б) 2,3,6.
- в) 2,4,5.
- г) 1,3,5.

4. Основную часть занятия рекомендуется начинать с...

- а) разучивания координационно сложных действий.
- б) закрепления сформированных навыков.
- в) воспитания выносливости.
- г) совершенствования гибкости.

5. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части занятия по физической культуре?

- 1. Упражнения «на выносливость».**
- 2. Дыхательные упражнения.**
- 3. Силовые упражнения.**
- 4. Скоростные упражнения.**
- 5. Упражнения «на гибкость».**
- 6. Упражнения «на внимание».**

- а) 1,5.
- б) 3,5.
- в) 2,4.
- г) 2,6.

Вариант 7

1. Что принято называть осанкой?

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение.
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп.
- в) привычная поза человека в вертикальном положении.
- г) силуэт человека.

2. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь её...

- а) затылком, ягодицами, пятками.
- б) лопатками, ягодицами, пятками.
- в) затылком, спиной, пятками.
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

3.Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а) скоростных упражнений.
- б) силовых упражнений.
- в) упражнений «на гибкость».
- г) упражнений «на выносливость».

4.Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?

- а) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.
- б) упражнения, способствующие снижению веса тела.
- в) упражнения, объединённые в форме круговой тренировки.
- г) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а) развитие физических качеств людей.
- б) поддержание высокой работоспособности людей.
- в) сохранение и улучшение здоровья людей.
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

2.2 Типовые задания для оценки умений У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7, У8 (текущий контроль)

2.2.1 Практические задания

Тема: Лёгкая атлетика

Задание 1.

Преодолеть расстояние 100 метров с учётом контрольного времени.

Цель: контроль уровня развития скоростных способностей.

Оснащение: секундомер, таблица контрольных тестов для проверки уровня физической подготовленности

Ход выполнения задания

По команде «На старт» обучающийся перед линией старта и принимает положение высокого или низкого старта. По команде «Внимание» обучающийся принимает положение готовности к старту(плечи выносит вперед). По команде «Марш» обучающийся стартует и бежит к финишу с максимальной скоростью. На финише фиксируется время, затраченное на выполнение задания.

Задание 2.

Выполнить метание спортивного снаряда (гранаты) с учётом дальности броска.

Цель: контроль уровня развития скоростно-силовых качеств.

Оснащение: рулетка, спортивный снаряд (граната) 500 гр. (девушки) и 700 гр. (юноши)

(юноши), флажки для разметки, таблица контрольных тестов для проверки уровня физической подготовленности

Ход выполнения задания

Обучающийся находится на расстоянии от линии метания в 7-8 м. По команде преподавателя (условному сигналу) обучающийся выполняет разбег и метание гранаты на дальность полета. Коридор полета спортивного снаряда (гранаты) 15 м. Дальность метания снаряда (гранаты) оценивается по метке первого касания земли.

Задание 3.

Преодолеть расстояние 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши) с учётом контрольного времени.

Цель: контроль уровня развития выносливости.

Оснащение: секундомер, таблица контрольных тестов для проверки уровня физической подготовленности

Ход выполнения задания

По команде «На старт» обучающийся встаёт к линии старта и принимает положение высокого старта. По команде «Внимание» обучающийся принимает положение готовности к старту (плечи выносит вперед). По команде «Марш» обучающийся стартует и бежит к финишу с учетом распределения своих сил на всю дистанцию. На финише фиксируется время, затраченное на выполнение задания.

Тема: Гимнастика

Задание 1

Выполнить связку акробатических упражнений с учётом качества исполнения.

Цель: контроль уровня развития координации, ловкости.

Оснащение: гимнастический мат.

Ход выполнения задания

Обучающийся выполняет равновесие на одной ноге «ласточку», кувырок вперёд, кувырок назад, с переходом в стойку на лопатках, перекат вперед, стойка на голове (юн.), мост из положения лежа, полупагат. Оценивается качество выполнения связки.

Задание 2

Выполнить комбинацию из акробатических упражнений с учётом качества исполнения.

Цель: контроль уровня развития координации.

Оснащение: гимнастический мат.

Ход выполнения задания

Обучающийся выполняет комбинацию из акробатических упражнений. В комбинацию могут быть включены акробатические упражнения по своему выбору, разученные на занятиях физической культурой. Оценивается качество выполнения упражнений.

Задание 3

Выполнить наклон вперёд из положения сидя.

Цель: контроль уровня развития гибкости.

Оснащение: рулетка, разметка, гимнастический коврик, таблица контрольных тестов для проверки уровня физической подготовленности

Ход выполнения задания

Обучающийся садится на гимнастический коврик. Стопы ног расположены на нулевой отметке разметки. Обучающийся выполняет три пружинящих движения вперёд с вытянутыми вперёд руками и затем выполняет резкий наклон вперёд, стараясь как можно дальше от нулевой отметки коснуться пола. Результат фиксируется в месте касания руками разметки.

Тема: Баскетбол

Задание 1

Выполнить бросок в кольцо после ведения (5 попыток)

Цель: контроль уровня развития технической подготовки обучающегося.

Оснащение: баскетбольный мяч, баскетбольное кольцо, таблица контрольных тестов для проверки уровня физической подготовленности.

Ход выполнения задания

Обучающийся стоит на средней линии баскетбольной площадки справа от кольца и держит в руках баскетбольный мяч. По сигналу преподавателя он начинает выполнять ведение мяча правой или левой рукой по дуге. За 2-3 м. до кольца выполняет два прыжковых шага с мячом в руках и производит бросок в кольцо. Обучающемуся даётся пять попыток на выполнение броска. Оценивается количество заброшенных мячей после пяти попыток.

Задание 2

Выполнить штрафной бросок в кольцо.

Цель: контроль уровня развития технической подготовки обучающегося

Оснащение: баскетбольный мяч, баскетбольное кольцо, таблица контрольных тестов для проверки уровня физической подготовленности.

Ход выполнения задания

Обучающийся встаёт на линию штрафного броска и держит в руках баскетбольный мяч. По сигналу преподавателя обучающийся выполняет пять бросков по кольцу. Засчитывается общее количество заброшенных мячей после пяти попыток.

Тема: Лыжная подготовка

Задание 1

Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).

Цель: контроль уровня физической подготовки по теме; развитие выносливости.

Оснащение: лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, секундомер, таблица контрольных тестов для проверки уровня физической подготовленности.

Ход выполнения задания

Обучающийся стоит на линии старта. По сигналу преподавателя он начинает передвижение с максимальной скоростью удобным ему лыжным ходом. Преодолев дистанцию 3 км. (девушки) и 5 км. (юноши) на финише по секундомеру фиксируется время, затраченное на прохождение дистанции.

Тема: ОФП

Задание 1

Выполнить упражнение «Челночный бег 3х20 м.» с учётом времени.

Цель: контроль уровня развития координации, ловкости и скорости.

Оснащение: секундомер; таблица контрольных тестов для проверки уровня физической подготовленности.

Ход выполнения задания

Обучающийся стоит перед линией старта в положении высокого старта. По сигналу преподавателя выполняет рывок в беге с максимальной скоростью к линии финиша. Пробежав 20 м. касается линии на полу пальцами руки, разворачивается и бежит к линии старта, добежав касается опять линии пальцами руки, снова разворачивается и с максимальной скоростью бежит на финиш не касаясь линии финиша. Фиксируется время, затраченное на выполнение задания.

Задание 2

Выполнить упражнение «Метание набивного мяча 1 кг» с учётом дальности броска.

Цель: контроль уровня развития скоростно-силовых качеств.

Оснащение: гимнастический коврик; набивной мяч 1 кг; рулетка; таблица контрольных тестов для проверки уровня физической подготовленности.

Ход выполнения задания

Обучающийся садится на гимнастический коврик, лежащий на нулевой отметке с набивным мячом в руках. По сигналу преподавателя выполняет бросок мяча вперёд из-за головы двумя руками. На выполнение упражнения даётся три попытки. Лучшая попытка оценивается по таблице контрольных тестов для проверки уровня физической подготовленности.

Задание 3

Выполнить упражнение «Прыжок в длину с места» с учётом дальности прыжка.

Цель: контроль уровня развития скоростно-силовых качеств.

Оснащение: разметка для прыжков в длину с места; таблица контрольных тестов для проверки уровня физической подготовленности.

Ход выполнения задания

Обучающийся встаёт к линии отталкивания, не наступая на неё. Выполняет мах руками вверх, затем мах руками вниз-назад. Одновременно, принимая положение полуприседа, выполняет толчок двумя ногами и сильный мах руками вперёд. И выполняет прыжок(одновременное отталкивание ног от поверхности пола) в длину с места. На

выполнение упражнения даётся три попытки. Лучшая попытка по ближайшей точки касания к линии отталкивания оценивается по таблице контрольных тестов для проверки уровня физической подготовленности.

Задание 4

Выполнить упражнение «Прыжки со скакалкой за 1 минуту».

Цель: контроль уровня развития координации, ловкости, скоростной выносливости.

Оснащение: скакалка; секундомер; таблица контрольных тестов для проверки уровня физической подготовленности.

Ход выполнения задания

Обучающийся стоит в положении основной стойки и держит скакалку на уровне пояса. По сигналу преподавателя обучающийся начинает выполнять прыжки через скакалку вращая по направлению вперед через голову. Преподаватель засекает время по секундомеру (1 минуту). По истечении 1 минуты преподаватель останавливает секундомер и сообщает обучающемуся результат количества выполненных прыжков, который оценивается по таблице контрольных тестов для проверки уровня физической подготовленности.

Задание 4

Выполнить упражнение «Подтягивания на высокой перекладине» (юноши).

Цель: контроль уровня развития силовых качеств.

Оснащение: высокая перекладина; таблица контрольных тестов для проверки уровня физической подготовленности.

Ход выполнения задания

Обучающийся принимает положение вис с хватом рук сверху большой палец снизу, ноги вместе прямые, по команде преподавателя начинает выполнять сгибание рук в локтях до перекладины (подбородок выше уровня перекладины), фиксирует и полностью разгибает руки в локтях фиксируя положение виса на прямых руках. Раскачивание, рывок и перехват кистей не разрешается. Отдых в положении виса на руках не более 4 сек. Преподаватель считает количество выполненных подтягиваний и сообщает обучающемуся результат, который оценивается по таблице контрольных тестов для проверки уровня физической подготовленности.

Задание 5

Выполнить упражнение «Вис на высокой перекладине» (девушки).

Цель: контроль уровня развития силовых качеств.

Оснащение: высокая перекладина; секундомер; таблица контрольных тестов для проверки уровня физической подготовленности.

Ход выполнения задания

Обучающаяся принимает положение виса на высокой перекладине согнув руки в локтевых суставах с касанием перекладины подбородком. Преподаватель включает секундомер и засекает время выполнения упражнения. Обучающаяся старается сохранить статическое положение до полного отказа от выполнения упражнения. Если подбородок обучающейся опустился ниже уровня перекладины, то преподаватель выключает секундомер и сообщает результат, который оценивается по таблице контрольных тестов для проверки уровня физической подготовленности.

Задание 6

Выполнить упражнение «Подъём туловища из положения лёжа за 30 секунд».

Цель: контроль уровня развития скоростно-силовых качеств.

Оснащение: гимнастический мат; секундомер; таблица контрольных тестов для проверки уровня физической подготовленности.

Ход выполнения задания

Обучающаяся принимает положение лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 гр., руки на затылке соединены в замок. По сигналу преподавателя обучающийся начинает поднимать туловище касаясь руками ног и возврат в исходное положение до касания лопатками поверхности мата за 30 секунд. Преподаватель контролирует

выполнение считая количество поднятий туловища. По истечении времени секундомер отключается и преподаватель сообщает результат. Результат оценивается по таблице контрольных тестов для проверки уровня физической подготовленности.

Тема: Волейбол

Задание 1

Выполнить нижний прием мяча перед собой без потери.

Цель: контроль уровня технической подготовки.

Оснащение: волейбольный мяч; таблица контрольных тестов для проверки уровня физической подготовленности.

Ход выполнения задания

Обучающийся стоит в центральном круге баскетбольной площадки с волейбольным мячом в руках. По сигналу преподавателя обучающийся начинает выполнять нижний прием мяча. Обучающийся не должен выходить за пределы центрального круга, мяч должен подниматься на высоту не менее 1,5 метров. Обучающийся должен выполнять передачи без потери мяча. Если мяч потерян, то следующий прием не засчитывается. Результат оценивается по таблице контрольных тестов для проверки уровня физической подготовленности.

Задание 2

Выполнить верхний прием мяча над собой без потери.

Цель: контроль уровня технической подготовки.

Оснащение: волейбольный мяч; таблица контрольных тестов для проверки уровня физической подготовленности.

Ход выполнения задания

Обучающийся стоит в центральном круге баскетбольной площадки с волейбольным мячом в руках. По сигналу преподавателя обучающийся начинает выполнять верхний прием мяча над собой. Обучающийся не должен выходить за пределы центрального круга, мяч должен подниматься на высоту не менее 1,5 метров. Обучающийся должен выполнять передачи без потери мяча. Если мяч потерян, то следующий прием не засчитывается. Результат оценивается по таблице контрольных тестов для проверки уровня физической подготовленности.

Задание 3

Выполнить нижнюю прямую подачу.

Цель: контроль уровня технической подготовки.

Оснащение: волейбольный мяч; волейбольная сетка; таблица контрольных тестов для проверки уровня физической подготовленности.

Ход выполнения задания

Обучающийся стоит перед линией подачи с волейбольным мячом в руках. По сигналу преподавателя обучающийся выполняет пять нижних подач. Мяч должен перелететь через сетку и попасть в пределы волейбольной площадки. Засчитывается количество правильно выполненных подач. Результат оценивается по таблице контрольных тестов для проверки уровня физической подготовленности.

Тема: ПШФП

Задание 1

Составить и продемонстрировать выполнение комплекса утренней гимнастики.

Цель: развивать умение работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами.

Оснащение: комплекс утренней гимнастики.

Ход выполнения задания

Обучающийся стоит перед группой обучающихся. По команде обучающегося группа выполняет упражнения комплекса утренней гимнастики. Оценивается правильность и последовательность выполнения упражнений.

Задание 2

Составить и продемонстрировать комплекс производственной гимнастики.

Цель: развивать умение работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами.

Оснащение: комплекс упражнений производственной гимнастики.

Ход выполнения задания

Обучающийся стоит перед группой обучающихся. По команде обучающегося группа выполняет упражнения комплекса производственной гимнастики. Оценивается правильность подобранных упражнений с учётом особенностей будущей профессии.

Задание 3

Составить и продемонстрировать комплекс физкультминутки.

Цель: развивать умение работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами.

Оснащение: комплекс упражнений физкультминутки.

Ход выполнения задания

Обучающийся стоит перед группой обучающихся. По команде обучающегося группа выполняет упражнения комплекса физкультминутки. Оценивается правильность выполнения подобранных упражнений.

Задание 4

Продемонстрировать простейшие приёмы массажа, самомассажа и точечного массажа.

Цель: развивать умение работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами.

Оснащение: иллюстрации с изображением простейших приёмов массажа, самомассажа и точечного массажа.

Ход выполнения задания

Обучающийся стоит перед группой обучающихся. Используя иллюстрации с простейшими приёмами массажа, самомассажа и точечного массажа демонстрирует их группе обучающихся. Обучающиеся выполняют приёмы массажа, самомассажа и точечного массажа. Оценивается правильность выполнения упражнений.

3. СТРУКТУРА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Зачёт и дифференцированный зачёт проводится в форме практического занятия для оценки освоенных умений и общих компетенций. Результаты оцениваются по таблице контрольных тестов для проверки уровня физической подготовленности.

I. ПАСПОРТ

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения дисциплины ОУД.05 Физическая культура по специальности СПО 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

Умения:

У1 - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комбинации из акробатических упражнений, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У2 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У3 - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У4- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У5 - выполнять приемы страховки и самостраховки;

У6 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У7 - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

У8 - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной

Знания:

31 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

32 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

33 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

II. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

2.1. Инструкция для обучающихся.

1. К каждому заданию предложено 4 варианта ответов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным может быть только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.
2. Внимательно прочитайте задание и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного из четырёх вариантов ответа, который, по вашему мнению, считается правильным.

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания – спортивный зал.
2. Время выполнения задания – 30 минут.

ЗАДАНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ

Коды проверяемых знаний: 31, 32, 33

Вариант 1

1. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на...

- а) преобразование собственных возможностей.
- б) приспособление к окружающим условиям.
- в) изменение внешнего мира, окружающей природы.
- г) физическое воспитание.

2. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?

а) физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества.

б) физическое совершенство – это процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

в) физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского Физкультурного Комплекса ГТО.

г) физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество.

3. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

- а) активная двигательная деятельность человека.
- б) положительные изменения в физическом состоянии человека.
- в) нормативы физической подготовленности.
- г) обеспечение безопасности жизнедеятельности.

4. Физическими упражнениями принято называть...

- а) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.

- б) многократное повторение двигательных действий.
- в) определённым образом организованные двигательные действия.
- г) движения, способствующие повышению работоспособности.

5. Физическая подготовка представляет собой...

- а) процесс обучения движениям и развития физических качеств.
- б) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
- в) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

Вариант 2

1. Физическое воспитание представляет собой...

- а) процесс выполнения физических упражнений.
- б) способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры.
- в) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

2. Специфика физического воспитания, как одного из видов воспитания, заключается...

- а) в формировании двигательных умений и навыков человека.
- б) в воспитании физических качеств человека.
- в) в повышении физической работоспособности человека.
- г) во всём выше перечисленном.

3. Задачи по укреплению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а) обеспечения полноценного физического развития.
- б) совершенствования телосложения.
- в) закаливания и физиотерапевтических процедур.
- г) формирования двигательных умений и навыков.

4. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляют специфическую основу...

- а) физической культуры.
- б) физического развития.
- в) укрепления здоровья.
- г) физического воспитания.

5. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с относительно большей эффективностью, принято называть...

- а) формой физического упражнения.
- б) двигательными навыками.
- в) техникой физических упражнений.
- г) моделью техники движения.

Вариант 3

1. Основным специфическим средством физического воспитания является...

- а) физическое упражнение.
- б) закаливание.
- в) солнечная радиация.
- г) соблюдение режима дня.

2. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с...

- а) рекомендациями общедидактических принципов.
- б) задачами физического образования.
- в) целевыми установками обучения.
- г) закономерностями формирования двигательных навыков.

3. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- а) формирования представлений об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.
- б) выполнения двигательного действия в упрощённой форме и замедленном темпе.
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.
- г) формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.

4. Подготовительные упражнения применяются...

- а) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
- б) если обучающийся не достаточно физически развит.
- в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок.
- г) если применяется метод целосно-аналитического упражнения.

5. Двигательными умениями и навыками принято называть...

- а) способность выполнять упражнение без активизации внимания.
- б) правильное выполнение двигательных действий.
- в) уровень владения движением при активизации внимания.
- г) способы управления двигательными действиями.

Вариант 4

1. Отличительным признаком умения является...

- а) сокращение времени выполнения действия.
- б) расчленённость операций.
- в) слитность операций.
- г) стереотипность параметров действия.

2. Отличительным признаком навыка является...

- а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов.
- б) растянутость действия во времени.
- в) направленность сознания на реализацию цели действия.
- г) нестандартность параметров и результатов действия.

3. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?

- а) взрывная сила обуславливает способность достигать максимальный уровень напряжения мышц в минимальное время.
- б) сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.
- в) быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений.
- г) все предложенные определения сформулированы корректно.

4. При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально?

- а) при уступающем.
- б) при удерживающем.
- в) при преодолевающем.
- г) при статическом.

5. Что является результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением?

- а) увеличение объёма мышц.
- б) повышение уровня функциональных возможностей организма.
- в) укрепление опорно-двигательного аппарата.
- г) быстрый рост абсолютной силы.

Вариант 5

1. Для развития быстроты используются...

- а) подвижные и спортивные игры.
- б) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе.

- в) двигательные действия, выполняемые в высоком темпе.
- г) упражнения на быстроту реакции и частоту движений.

2. Комплекс функциональных свойств организма, составляющий основу возможности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...

- а) координационно-двигательной выносливостью.
- б) общей выносливостью.
- в) спортивной формой.
- г) подготовленностью.

3. Для развития гибкости используются...

- а) движения, выполняемые с большой амплитудой.
- б) маховые движения с отягощением и без.
- в) пружинящие движения.
- г) движения рывкового характера.

4. Как дозируются упражнения «на гибкость», то есть, сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения «на гибкость» выполняются...

- а) до появления пота.
- б) по 8-16 циклов движений в серии.
- в) пока не начнёт увеличиваться амплитуда движений.
- г) до появления болевых ощущений.

5. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

- а) способность сохранять равновесие.
- б) способность точно дозировать величину мышечных усилий
- в) способность быстро реагировать на стартовый сигнал.
- г) способность точно воспроизводить движения в пространстве.

Вариант 6

1. Для занятий какой направленности характерна нагрузка, вызывающая увеличение частоты сердечных сокращений не более чем до 140-160 уд/мин?

- а) для занятий общеразвивающей направленности.
- б) для занятий общеподготовительной направленности.
- в) для занятий общеукрепляющей направленности.
- г) для физкультурных пауз и минуток.

2. Во время занятий какой направленности частота сердечных сокращений, как правило не превышает 140 уд/мин?

- а) во время занятий общеподготовительной направленности.
- б) во время занятий общеразвивающей направленности.
- в) во время урочных форм занятий.
- г) во время занятий общеукрепляющей направленности.

3. Укажите, решение каких задач характерно для подготовительной части занятия физической культуры?

1. Обучение двигательным действиям.
2. Активизация внимания.
3. Совершенствование двигательных способностей.
4. Функциональная подготовка.
5. Коррекция нарушений осанки.
6. Снижение уровня психического возбуждения.

- а) 1,2,3. б) 2,3,6. в) 2,4,5. г) 1,3,5.

4. Основную часть занятия рекомендуется начинать с...

- а) разучивания координационно сложных действий.
- б) закрепления сформированных навыков.
- в) воспитания выносливости.

г) совершенствования гибкости.

5. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части занятия по физической культуре?

1. Упражнения «на выносливость».
2. Дыхательные упражнения.
3. Силовые упражнения.
4. Скоростные упражнения.
5. Упражнения «на гибкость».
6. Упражнения «на внимание».

а) 1,5. б) 3,5. в) 2,4. г) 2,6.

Вариант 7

1. Что принято называть осанкой?

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение.
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп.
- в) привычная поза человека в вертикальном положении.
- г) силуэт человека.

2. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь её...

- а) затылком, ягодицами, пятками.
- б) лопатками, ягодицами, пятками.
- в) затылком, спиной, пятками.
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

3. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а) скоростных упражнений.
- б) силовых упражнений.
- в) упражнений «на гибкость».
- г) упражнений «на выносливость».

4. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?

- а) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.
- б) упражнения, способствующие снижению веса тела.
- в) упражнения, объединённые в форме круговой тренировки.
- г) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а) развитие физических качеств людей.
- б) поддержание высокой работоспособности людей.
- в) сохранение и улучшение здоровья людей.
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

ЗАДАНИЯ ПРАКТИЧЕСКИЕ

Коды проверяемых умений: У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7, У8

2.2 Инструкция для обучающихся.

1. Зачёт содержит 5 практических заданий.
2. Выполнить контрольное задание.
3. Задание №1, №2.

Условия выполнения заданий:

1. Место выполнения заданий – спортивный зал.
2. Время выполнения заданий – 45 мин.

Зачёт №1 (промежуточный контроль)

1. Выполнить поднимание туловища с положения лежа за 30 сек.;
2. Выполнить наклон туловища с положения сидя;
3. Выполнить челночный бег 3x10 м.

Дифференцированный зачёт (итоговый контроль)

1. Выполнить скоростной бег на 30 м.;
2. Выполнить скоростной бег на 200 м.;

3. Выполнить бег 1000 м.

1. При оценивании результатов теоретических заданий оценка соответствует количеству правильных ответов.

2. При оценивании результатов практических заданий оценка соответствует результатам таблицы контрольных тестов для проверки уровня физической подготовленности.

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Контрольный тест	Оценка	Девушки	Юноши
Бег 30 м. (сек.)	5	5,0	4,6
	4	5,7	5,0
	3	6,3	5,4
Бег 100 м. (сек.)	5	16,8	14,7
	4	17,3	15,0
	3	17,8	15,7
Бег 200 м. (сек.)	5	36,0	30,5
	4	37,8	32,8
	3	40,3	35,5
Бег 1000 м. (мин.сек.)	5	4.40	3.40
	4	5.40	4.10
	3	6.20	4.30
Челночный бег 3x10 м. (сек.)	5	8,5	7,9
	4	9,5	8,2
	3	10,2	8,6
Прыжки со скакалкой 1 мин. (кол-во раз)	5	135	135
	4	105	125
	3	70	100
Прыжок в длину с места. (см.)	5	185	225
	4	160	205
	3	130	185
Наклон туловища с положения сидя. (см.)	5	20	15
	4	12	11
	3	5	3
Поднимание туловища с положения лежа за 30 сек. (кол-во раз)	5	25	32
	4	14	19
	3	9	10
Поднимание туловища с положения лежа за 1 мин. (кол-во раз)	5	35	48
	4	24	42
	3	15	38
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (кол-во раз)	5	18	58
	4	10	30
	3	3	15

ПРОТОКОЛ ЗАЧЁТА

По дисциплине ОУД.06 Физическая культура

Группа № _____ ГБПОУ ИО БТТТ

ППССЗ 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Преподаватель: _____

Дата проведения: ____ . ____ .20 ____ г

№ п/п	ФИО обучающегося	Результат (зачтено или н/зачтено)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

Подпись преподавателя (с расшифровкой) _____

ПРОТОКОЛ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЁТА

По дисциплине ОУД.06 Физическая культура

Группа № _____ ГБПОУ ИО БТТТ

ППССЗ 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Преподаватель: _____

Дата проведения: ____ . ____ .20 ____ г

№ п/п	ФИО обучающегося	Оценка за д/з
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		

ИТОГО: «5» - чел. - %

«4» - чел. - %

«3» - чел. - %

«2» - чел. - %

КЗ - %

Успеваемость, %

Сдавали, %

Подпись преподавателя (с расшифровкой) _____