

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

Государственное профессиональное образовательное учреждение

«Забайкальский государственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

 В.А. Лисовская

« 31 » августа 2021 г

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ОУД.05 «Физическая культура»

для специальности

43.02.15 «Поварское и кондитерское
дело»

Чита 2021

Организация–разработчик: ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»

Разработчик:

Петриченко Александр Леонидович., преподаватель ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»

Рассмотрено на заседании П(Ц)К «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 10 от «22» июня 2011г

Председатель П(Ц)К Н.А. Шумилова

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт комплекта оценочных средств	4
1.1 Область применения	4
1.2 Система контроля и оценки освоения программы дисциплины	5
1.2.1 Формы промежуточной аттестации по ППССЗ при освоении программы дисциплины	5
1.2.2 Организация контроля и оценки освоения программы дисциплины	5
2 Комплект материалов для оценки сформированности знаний и умений	7
2.1 Критерии оценок заданий	7
2.2 Комплект материалов для оценки освоения знаний и умений	8
3 Сводная таблица	14

1 ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1 Область применения

Комплект оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины ОУД.05 «Физическая культура» основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело», реализуемой на базе основного общего образования, с получением среднего общего образования.

Комплект оценочных средств позволяет оценивать:

1.1.1. Освоенные знания и умения:

У1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

У2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

У3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

У4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

У5 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).

1.2 Система контроля и оценки освоения программы дисциплины

1.2.1 Формы промежуточной аттестации по ППСЗ при освоении программы дисциплины

Наименование дисциплины	Формы промежуточного контроля и итоговой аттестации
1	2
Физическая культура	Зачёт Дифференцированный зачёт

1.2.2 Организация контроля и оценки освоения программы дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Оценку уровня развития физических качеств занимающихся, наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для промежуточной аттестации используется традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка.

Освоенные умения, усвоенные знания (У,З)	№ заданий для проверки
1	2
У1	Зд1 Оценка вводных знаний к теме 1 Зд15 Оценка изучения теоретических вопросов к теме 7 (самостоятельная работа)
У1, У2, У3, У4	Зд9 Оценка (контроль) практической работы к теме 4.1 Зд12 Оценка практической работы к теме 6.1 Зд13 Оценка практической работы к теме 6.2 Зд14 Оценка практической работы к теме 6.3
У3, У4, У5	Зд2 Оценка (контроль) практической работы (тестирование) к теме 1.1

	<p>Зд3 Оценка (контроль) практической работы к теме 2.1</p> <p>Зд4 Оценка (контроль) практической работы к теме 2.2</p> <p>Зд5 Оценка (контроль) практической работы к теме 2.3</p> <p>Зд6 Оценка (контроль) практической работы к теме 2.4</p> <p>Зд7 Оценка (контроль) практической работы к теме 3.1</p> <p>Зд8 Оценка (контроль) практической работы к теме 3.2</p> <p>Зд9 Оценка (контроль) практической работы к теме 4.1</p> <p>Зд10 Оценка (контроль) практической работы к теме 5.1</p> <p>Зд11 Оценка (контроль) практической работы к теме 5.2</p>
--	---

2 КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ

2.1 Критерии оценки

1. Оценка результатов устного опроса:

Оценка/баллы	Критерии оценивания устного опроса
5	Ответ полный, аргументированный, приведены факты и сделаны выводы и оценки
4	Ответ полный, аргументированный, но допущены незначительные ошибки в формулировании вывода
3	Ответ неполный, недостаточно аргументированный, допущены значительные ошибки в формулировании вывода
2	Отсутствует правильный ответ на вопрос

2. Оценка результатов выполнения тестовых заданий:

Оценка/баллы	Критерии оценивания тестовых заданий
5	9-10 правильных ответов
4	7-8 правильных ответов
3	5-6 правильных ответов
2	4 и меньше правильных ответов

3. Наблюдение и оценка результатов техники выполнения двигательных действий:

Оценка/баллы	Критерии оценивания выполнения двигательных действий
5	Показ правильный, чёткий, аргументированный, приведены факты и сделаны выводы
4	Показ правильный, аргументированный, но допущены незначительные ошибки в показе техники двигательных действий
3	Показ неполный, недостаточно аргументированный, допущены значительные ошибки в показе техники двигательных действий
2	Отсутствует правильный показ техники двигательных действий

4. Оценка результатов развития двигательных качеств:

Оценка/баллы	Критерии оценивания устного опроса
5	Результат контрольного испытания по двигательному качеству соответствует таблице нормативов на отлично
4	Результат контрольного испытания по двигательному качеству соответствует таблице нормативов на хорошо
3	Результат контрольного испытания по двигательному качеству соответствует таблице нормативов на удовлетворительно
2	Результат контрольного испытания по двигательному качеству соответствует таблице нормативов на неудовлетворительно

2.2 Комплект материалов для оценки уровня освоения умений и знаний

Задание 1 Оценка вводных знаний к теме 1 «Роль физического воспитания в общекультурной и социальной подготовке обучающихся».

Знать:

- 1 План работы по дисциплине на учебный год.
- 2 Определение основных понятий в ФВ.

Проверяемые (У; З; ОК) – У1 ОК. 1, 2, 3

Задание 2 Оценка (контроль) практической работы (тестирование) к теме 1.1.

Контроль основных двигательных качеств:

- 1 ДК «Быстрота»: бег 100м с низкого старта, сек.
- 2 ДК «Ловкость»: челночный бег (юноши-10x10м; девушки 6x10м).
- 3 ДК «Сила»:

юноши - подтягивание на высокой перекладине, на количество раз.

девушки – поднимание и опускание туловища из положения лёжа на гимнастическом мате, за 1 мин.

4 ДК «Выносливость»: - гладкий бег – юноши 3000м, девушки 2000м, мин. сек, либо - прыжки на скакалке 5 мин.

5 ДК «Гибкость»: наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами, см. Оценка уровня физического развития обучающихся 1 курса:

Виды упражнений	Критерии оценки					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м низкого старта, сек	14.8	15.2	16.0	17.0	17.5	18.2
Бег 3000 м, мин. сек	13.00	14.00	15.00			
Бег 1000 м, мин. сек				4.50	5.20	5.50
Бег 2000 м, мин. сек	8.10	9.00	9.50	11.30	12.00	12.30
Прыжок в длину с разбега, м. см	4.00	3.80	3.60	3.00	2.80	2.60
Прыжок в длину с места, м. см	2.20	2.10	2.00	1.70	1.65	1.60
Челночный бег, сек: - 10x10м; - 6x10м	29.0	29.5	30.0	19.5	20.5	21.0
Подтягивание на перекладине, раз	12	10	8			
Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 1 мин, раз				38	35	30
Метание, м: - «граната» - 700 гр - малый мяч	30	25	20	25	20	15
Прыжки на скакалке, раз: - 30 сек; - 1 мин	80 120	75 110	70 100	80 120	75 110	70 100
Приседания за 1 минуту, раз				28	25	22
Сгибание и разгибание рук, раз: - в упоре лежа на полу; - в упор на скамье	35	30	25	10	8	6
Рывок гири 16 кг (л.р+пр.р), раз	25	20	15			

Проверяемые (У; З; ОК) - У3, У4, У5 ОК.1-4, ОК.8

Задание 3 Оценка (контроль) практической работы к теме 2.1

Оценка техники и результата (сек) бега на короткие дистанции с низкого старта.

Проверяемые (У; З; ОК) - У3, У4, У5 ОК.1-4, ОК.8

Задание 4 Оценка (контроль) практической работы к теме 2.2

Оценка техники и результата (мин. сек) бега на длинные дистанции с высокого старта.

Проверяемые (У; З; ОК) - У3, У4, У5 ОК.1-4, ОК.8

Задание 5 Оценка (контроль) практической работы к теме 2.3

Оценка техники и результата (м. см) прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги».

Проверяемые (У; З; ОК) - У3, У4, У5 ОК.1-4, 8

Задание 6 Оценка (контроль) практической работы к теме 2.4

Оценка техники и результата (м. см) метания спортивного снаряда «гранаты» способом «Натянутый лук».

Проверяемые (У; З; ОК) - У3, У4, У5 ОК.1-4, ОК.8

Задание 7 Оценка (контроль) практической работы к теме 3.1

Оценка (контроль) технико-тактических приёмов игры в волейбол: стойки и перемещения игрока;

- передачи мяча;
- приёмы мяча;
- подачи мяча;
- тактика игры. Расстановка игроков.
- учебная игра по упрощённым правилам.

Проверяемые (У; З; ОК) - У3, У4, У5 ОК.1-4, ОК.8

Задание 8 Оценка (контроль) практической работы к теме 3.2

Оценка (контроль) технико-тактических приёмов игры в настольный теннис:

- 1 Стойки и передвижения игрока.
- 2 Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.
- 3 Технические приёмы: подача, приём, подрезка, срезка, накат.
- 4 Тактика игры (в защите, нападении, одиночном и парном разрядах).
- 5 Учебная игра по упрощённым правилам, по правилам.

Проверяемые (У; З; ОК) - У3, У4, У5 ОК.1-4, ОК.8

Задание 9 Оценка (контроль) теоретической и практической работы к теме 4.1

Оценка знаний (опрос) по двигательным качествам.

Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Комплексы по развитию двигательных качеств. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.

Оценка разработки комплексов по развитию ДК:

«Быстрота, Сила, Ловкость, Гибкость, Выносливость».

Проверяемые (У; З; ОК) - У3, У4, У5 ОК.1-4, ОК.8

Задание 10 Оценка (контроль) практической работы к теме 5.1

Оценка техники гимнастических упражнений с элементами акробатики:

1 кувырки вперёд, в обратную сторону;

2 «мостик»;

3 стойка на лопатках;

4 повороты в движении;

5 координационные упражнения («ласточка») повороты с махами и без махов на 90° , 180° .

Оценка выполнения комплекса гимнастических упражнений с элементами акробатики:

– основная стойка - два кувырка назад - стойка на лопатках - «мостик» - два кувырка вперёд - основная стойка.

Проверяемые (У; З; ОК) - У3, У4, У5 ОК.1-4, ОК.8

Задание 11 Оценка (контроль) практической работы к теме 5.2

Оценка техники силовых упражнений:

– жим штанги;

– приседания;

– сгибание и разгибание туловища из различных положений;

– упражнения гантелями (сгибание и разгибание; подъём и опускание рук в стороны).

Оценка выполнения комплекса силовых упражнений:

- сгибание и разгибание рук из положения упор на скамье;
- приседания с отягощениями;
- сгибание и разгибание рук с гантелями;
- прыжки на скакалке;
- сгибание и разгибание туловища на скамье.

Проверяемые (У; З; ОК) - У3, У4, У5 ОК.1-4, ОК.8

Задание 12 Разработка комплекса упражнений к теме 6.1

Оценка письменных ответов на вопросы по профилактике умственного утомления:

- виды утомлений;
- понятие «умственное утомление»;
- средства профилактики умственного утомления;
- комплексы упражнений для профилактики.

Оценка составления комплекса упражнений для профилактики умственного утомления.

Проверяемые (У; З) - У1, У2, У3, У4

Задание 13 Оценка практической работы к теме 6.2

Оценка письменных ответов на вопросы по профилактике мышечного утомления, вызванного учебной деятельностью:

- виды утомлений;
- понятие «мышечное утомление»;
- средства профилактики мышечного утомления (микропаузы, валеопаузы);
- физкультминутки, физкультурные паузы);
- комплексы упражнений.

Оценка составления комплекса упражнений для профилактики мышечного утомления, вызванного учебной деятельностью.

Проверяемые (У; З) - У1, У2, У3, У4

Задание 14 Оценка практической работы к теме 6.3

Оценка письменных ответов на вопросы по профилактике утомления

глаз:

- виды утомлений;
- понятие «утомление глаз»;
- виды профилактических мер;
- комплексы упражнений.

Оценка составления комплекса упражнений для профилактики утомления

глаз.

Проверяемые (У; З) - У1, У2, У3, У4.

3 СВОДНАЯ ТАБЛИЦА

Результаты обучения по дисциплине	Текущий и рубежный контроль				Итоговая аттестация по дисциплине
	Тестирование (контроль основных ДК)	Практические занятия	Методико-практические занятия	Устный опрос, тестовые задания, реферат	Дифф. зачет
У1			+	+	+
У2			+		+
У3	+	+	+		+
У4	+	+	+		+
У5	+	+			+