Департамент образования Ивановской области
Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Южский технологический колледж

Утверждаю:
зам. директора по УВР ОГБПОУ Южский технологический колледж г. Южа
_____ Т.В. Часовских
«31» 08 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине
ОУП 09 «Физическая культура»
По профессии 09.01.03 оператор информационных систем и ресурсов
Уровень подготовки: базовый

Южа – 2023г.

Фонд оценочных средств разработан на основе ФГОС СПО по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов, рабочей программы учебной дисциплины ОУП 09 Физическая культура.

Фонд оценочных средств по дисциплине ОУП 09 Физическая культура состоит из комплектов контрольно-оценочных средств (КОС) по данной дисциплине, материалов для организации текущего контроля успеваемости (контрольных работ)

Разработчик:
ОГБПОУ Южский технологический колледж преподаватель Рыбин А.С

Одобрено на заседании методической комиссии № 1
Общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1 от « 31 » 08 2023г.
Председатель МК _____ А.С Рыбин

Одобрено методическим советом колледжа
Протокол № 1 от « 31 » 08 2023.

Департамент образования Ивановской области
Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Южский технологический колледж

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора по УВР
ОГБПОУ Южский
технологический колледж
_____ Т.В. Часовских
«31» 08 2023 г.

Комплект
контрольно-оценочных средств
Учебной дисциплины
ОУП 09 Физическая культура
По профессии 09.01.03 оператор информационных систем и ресурсов
1,2 семестр
Уровень подготовки: базовый

Южа 2023г.

1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме **зачёта.**

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)
знать/понимать: – 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;
уметь: – 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.

Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины:

Контрольные нормативы по физической культуре (практическая часть)

Контрольные упражнения		5			4			3		2
		100	90	80	55	50	45	30	15	0
Прыжок в длину с места	М	265	245	235	225	215	210	205	185	170
	д	215	210	205	200	195	190	180	160	150
подтягивание	М	24	20	18	17	12	10	8	6	3
	д	26	25	24	23	22	21	17	13	9
Упражнения на пресс	М	56	54	50	48	40	38	30	25	20
	д	54	45	40	38	35	30	25	20	15

Шкала перевода баллов в отметку по пятибалльной системе

Отметка	Необходимое к*оличество баллов*
«3» («удовлетворительно»)	*20-29*
«4» («хорошо»)	*30-35 (не менее одного задания дополнительной части)*
«5» («отлично»)	*36-41 (не менее двух заданий дополнительной части)*

Технологическая матрица

	Темы	**Часть А (задания № 1-20)**	**Часть В (задания № 21-22)**
Тема 1.1.	Легкая атлетика	6. 11. 19.	
Тема 1.2.	Лыжные гонки	7. 17.	
Тема 2.1.	Атлетическая гимнастика Гимнастика	1. 2. 15. 16.	22
Тема 2.2	Спортивные игры	3. 5. 8. 9. 18.	21
Тема 3.1.	Олимпийские игры	11. 14. 20.	

Инструкция по выполнению работы

Задания на дифференцированный зачет по физической культуре состоит из двух частей, включающих в себя задания практической и теоретической части.

Теоретическая часть состоит из частей А и В (задания по темам: легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры, атлетическая гимнастика, туризм) состоит из 22 заданий с выбором ответа. К каждому заданию приводится четыре варианта ответа, из которых только один верный. Рекомендуемое время на выполнение части – 40 минут. При выполнении заданий части А обведите кружком номер выбранного ответа в зачетной работе. Часть В состоит из 2 заданий, на которые надо дать краткий ответ в виде слова (словосочетания), цифры или последовательности цифр.

Если Вы обвели не тот номер, то зачеркните этот обведённый номер крестиком и затем обведите номер нового ответа.

Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям.

Баллы, полученные Вами за выполненные задания, суммируются.

Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

Часть 1

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

а. ловкостью
б. гибкостью
в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:
а. микротравмам позвоночника
б. перегрузкам организма
в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
а. трех игроков
б. четырех игроков
в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:
а.локтевой, лучезапястный суставы
б.плечевой, локтевой суставы
в.лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:
а. гандбол
б.лапта
в.салочки

6. Динамическая сила необходима при:
а.толкании ядра
б.гимнастике
в.беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
а.5 м
б.7м
в.6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является…… перелом.
а.открытый
б.закрытый с вывихом
в.закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
а. пятнадцати дней
б. десяти дней
в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
а.углеводы
б.жиры
в.белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
а.Древний Египет
б.Древний Рим
в.Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностейобеспечивает:
а.стрельба
б.баскетбол
в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:
а.керлинге
б.художественной гимнастике
в.спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:
а.артериальное
б.венозное
в.капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
а.хоккей с мячом
б.сноуборд
в.керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
а.сердца, легких
б.памяти
в.зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
а.плавание
б.бег в мешках
в.баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
а.засчитывается
б.не засчитывается
в.засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
а.гимнастика
б.керлинг
в.бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:
а.ваттах
б.калориях
в. углеводах

Часть 2

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

Вопрос 1. Термин «Олимпиада» означает	
А.	Первый год четырехлетия, наступление которого празднуется играми
Б.	Четырехлетний период между Олимпийскими играми
В.	Собрание спортсменов в одном городе
Вопрос 2. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке…	
А.	Вверху – синее, черное, красное, внизу желтое и зеленое
Б.	Вверху – зеленое, черное, красное; внизу – синее и желтое
В.	Вверху – красное, синее, черное; внизу – желтое и зеленое
Вопрос 3. Игры Олимпиады 2008г. будут праздноваться в …	
А.	Осаке
Б.	Турине
В.	Искине
Вопрос 4. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет…	
А.	Правительство страны
Б.	Министерство спорта
В.	Национальный олимпийский комитет
Вопрос 5. Всемирные юношеские Игры впервые проводились в…	
А.	Москве 1998г.
Б.	Берлине в 1992г.
В.	Киеве 1992г.
Вопрос 6. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в…	
А.	США
Б.	Германии
В.	Канаде
Вопрос 7. Процесс изменения морфо - функциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть…	
А.	Физическим развитием
Б.	Физическим совершенством
В.	Физической подготовкой
Вопрос 8. Уровень развития физических качеств силы, быстроты и выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного из видов спорта называется…	

А.	Технической подготовкой
Б.	Физической подготовкой
В.	Физической культурой личности
Вопрос 9. Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально – волевых качеств, принято называть …	
А.	Физическим совершенством
Б.	Физическим трудом
В.	Физическим воспитанием
Вопрос 10. Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия называется…	
А.	Развитием
Б.	Здоровьем
В.	Физическим совершенствованием
Вопрос 11. Подготовительные упражнения применяются…	
А.	Если обучающийся недостаточно физически развит
Б.	Если необходимо устранить ошибки в технике
В.	Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
Вопрос 12. При оказании первой помощи, при обморожениях, пострадавшего необходимо…	
А.	Доставить в теплое помещение, поврежденный участок растереть снегом
Б.	Доставить в теплое помещение, напоить чаем, поврежденный участок растереть чистой теплой рукой
В.	Доставить в теплое помещение, поврежденный участок смазать раствором йода
Вопрос 13. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно–силовых способностей является	
А.	Метод круговой тренировки
Б.	Метод повторного выполнения упражнений
В.	Метод расчлененного - конструктивного упражнения
Вопрос 14. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как…	
А.	Упор
Б.	Вис
В.	Хват
Вопрос 15. В легкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после «скачка» называется…	
А.	Диск
Б.	Ядро
В.	Копье

Вопрос 16. Осанкой называется…	
А.	Силуэт человека
Б.	Привычная поза человека в вертикальном положении
В.	Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
Вопрос 17. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале урока за 30 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка…	
А.	Переносится организмом относительно легко
Б.	Мала и следует увеличить
В.	Достаточно большая, но ее можно повторить, увеличив время отдыха
Вопрос 18. При воспитании общей выносливости наиболее целесообразно применять…	
А.	Метод повторного упражнения с большой интенсивностью
Б.	«Круговую тренировку» в интервальном режиме
В.	Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью
Вопрос 19. При выполнении упражнений вдох следует делать во время…	
А.	Поворотов, вращений тела, наклонов
Б.	Возвращения тела в исходное положение после поворота, вращения тела
В.	Рекомендации относительно времени вдоха или выдоха не нужны
Вопрос 20. Величина непрерывной физической нагрузки дозируется…	
А.	Регулированием объема и интенсивностью выполнения физических упражнений
Б.	Регулированием степени утомления, возникающего в результате выполнения физических упражнений
В.	Регулированием интервалов отдыха при выполнении физических упражнений

3.1. Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

3.2. Критерии оценок:

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

3.3. Нормативы

Тест	**Пол**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
1. Наклоны из пола лежа на спине	М Ж	40 40	45 45	50 50	55 55	60 60
2. Прыжок с места толчком двух ног	М Ж	215 150	223 160	230 168	240 180	250 190
3. Подтягивание на перекладине	М	5	7	9	12	15
4. Отжимание	М Ж	40	45	50	55	60
5. Приседание на двух ногах в течен. 2 мин.	М Ж	80 60	90 70	100 80	110 90	120 100