1-2П

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Суджанский сельскохозяйственный техникум»

РАССМОТРЕНО:
на заседании
Педагогического совета
ОБПОУ «ССХТ»
Протокол №
от « » июня 2022г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ ОБПОУ «ССХТ»
№ от « » июня 2022г.
И.О.Директора ОБПОУ «ССХТ»
_____ О.К.Косименко

Комплект
контрольно - оценочных средств
ОУП.06 Физическая культура
специальность
19.01.04 Пекарь

Суджа
2022 год

Комплект контрольно-оценочных средств учебного предметаОУП.06. Физическая
Культура составлен в соответствии с примерной программой общеобразовательной учебного предмета «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» для реализации основной профессиональной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.
Протокол №3 от 21 июля 2015 года
Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

Разработчик:
Яковлев В.Ю. - преподаватель ОБПОУ «ССХТ»

Комплект контрольно-оценочных средств учебного предмета ОУП.06. Физическая культура рассмотрен и одобрен на заседании П(ЦК) общепрофессиональных и специальных дисциплин по специальности 36.02.01 Ветеринария

Протокол № 1 от 31.08.22 г.

Председатель П (ЦК) _____ Е.К. Головина

Комплект контрольно-оценочных средств учебного предмета ОУП.06 Физическая культура рассмотрен и одобрен на заседании Методического совета

Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

Председатель МС _____ О.Г.Кудинова

Заместитель директора по учебной работе _____ О.К. Косименко

Содержание

1.Паспорт комплекта контрольно– оценочных средств

1.1 Область применения комплекта контрольно– оценочных средств

1.2 Проверяемые результаты обучения

1.3 Таблица сочетаний проверяемых знаний и умений

2.Комплект контрольно-оценочный средств

2.1Варианты заданий для проведения дифференцированного зачета

2.2 Пакет экзаменатора

2.3Оценочный лист

1.Паспорт комплекта контрольно– оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу общеобразовательного учебного предмета ОУП.06 Физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета и дифференцированного зачета.

КОС разработаны на основании положений:

основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки специальности36.02.01 Ветеринария

1.1.Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения ОУП.06 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО следующими умениями,
знаниями,формируют
профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 основы здорового образа жизни.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущей 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 7. Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Формой аттестации по учебному предмету являетсязачет и дифференцированный зачёт.

1.2 Проверяемые результаты обучения

Результаты обучения(освоенные умения, усвоенные знания) у
меть:
- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

- 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;

знать:
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни

- 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;

1.3Таблица сочетаний проверяемых знаний и умений

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов	Форма контроля и оценивания
У 1- использовать физкультурно-	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях	Фронтальный опрос, тестовые задания,

оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руковтвом, потребителями.	физкультурно-оздоровительной деятельностью ; знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов. Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений Оценка теоретической подготовленности, методико-практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.
З 1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе; умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.	Практические задания по работе с информацией. Фронтальный и индивидуальный опрос.
З 2. Основы здорового образа жизни.	Знание основ здорового образа жизни; умение правильно извлекать и применять нужную информацию.	Тестовые задания, выполнение и защита продукта творческой деятельности (реферата, презентации проекта) по данной теме.

Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	**Виды аттестации**	
	Текущий контроль	*Промежу-точная аттестац ия*
У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Комплексы упражнений	Зачет, дифференцированный зачет (тестовое задание),
У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Фронтальный опрос Комплексы упражнений Практические задания	
У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Комплексы упражнений Практические задания	
У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Комплексы упражнений Практические задания	
У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	Комплексы упражнений Практические задания	
У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Практические задания	
У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Контрольные нормативы	
З1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Задания в тестовой форме	
З2 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Задания в тестовой форме	
З3 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Задания в тестовой форме	

З №1 – зачет №1 (за 1 семестр)

ДЗ №2 – Дифференцированный зачет №2 (за 2 семестр)

2.Комплект контрольно-оценочный средств

2.1Варианты заданий для проведения зачета

Зачет №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

Тестовыезадания.

1. *Отличительнымпризнакомфизическойкультурыявляется…*
   а)воспитаниефизическихкачествиобучениедвигательнымдействиям;
   б)использование гигиенических факторов и оздоровительных сил
   природы;в)высокиерезультатывучебной,трудовойиспортивнойдеятельности;
   г)определеннымобразоморганизованнаядвигательнаяактивность.

2. *Физическоевоспитаниепредставляетсобой…*
   а)способ повышения работоспособности и укрепления
   здоровья;б)процессвоздействия наразвитиеиндивида;
   в)процессвыполнениефизических упражнений;
   г)обеспечениеобщегоуровняфизическойподготовленности.

3. *Еслиучастотасердечныхсокращений(ЧСС)послевыполнениеупражнениявосстанавливается до уровня, который был до начала урока физической культуры, за 60сек.,тоэтосвидетельствует,чтонагрузка…*

   а)высокая и необходимо время отдыха
   увеличить;б)малаиееследуетувеличить;
   в)переносится организмом относительно
   легко;г)достаточнобольшая,ноееможно
   повторить.

4. *Обучениедвигательнымдействиямивоспитаниефизическихкачествсоставляетоснову…*
   а)физическогоразвития;
   б)физического
   воспитания;в)физическойку
   льтуры;
   г)физическогосовершенства.

5. *Процессобучениядвигательномудействиюрекомендуетсяначинатьсосвоения…*
   а)исходного
   положения;б)главногозвен
   атехники;
   в)подводящихупражнений;
   г)подготовительныхупражнений.

6. *Длявоспитаниягибкостииспользуются…*
   а)движениярывковогохарактера;
   б)движения, выполняемые с большой
   амплитудой;в)пружинящиедвижения;
   г)маховыедвиженияисотягощениемибезнего.

7. *Координированностьповышаютсяпомощьюметодов…*
   а)контрастныхзаданий;
   б)воспитания физических
   качеств;в)внушения;
   г)обучения.

8. *Выносливостьчеловеканезависитот…*
   а)прочности звеньев опорно-двигательного
   аппарата;б)силыволи;

в)силымышц;
г)возможностейсистемдыханияикровообращения.

9. Осанкойназывается…
а)силуэтчеловека;
б)привычнаяпозачеловекаввертикальномположении;
в)качествопозвоночника,обеспечивающеехорошеесамочувствие;г)пр
ужинныехарактеристикипозвоночникаистоп.

10. Подзакаливаниемпонимают…
а)приспособление организма к воздействиям внешней
среды;б)использованиесолнца, воздухаи воды;
в)сочетание воздушных и солнечных ванн с
гимнастикой;г)купаниевхолоднойводеи хождениебосиком.

11. Соблюдениережимадняспособствуютукреплениюздоровья,потомучто…
а)позволяетизбегатьнеоправданныхфизическихнапряжений;б)о
беспечивает ритмичностьработыорганизма;
в)позволяетправильнопланироватьделавтечениедня;

12. Наиболееважнымслагаемымздоровогообразажизниявляется:
а)двигательный
режим;б)рациональноепи
тание;
в)личная и общественная
гигиена;г)закаливаниеорганизма.

13. Регулярное занятие физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потомучто:
а)вовремя занятий выполняются двигательные действия,
способствующие
развитиюсилыивыносливости;
б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;в)врезультатеповышаетсяэффективностьиэкономичностьдыханияикровообращения

14. Первое официальное участие Россиив ОлимпийскихиграхпроизошлонаИграх:
а)IIОлимпиадывПариже(1900);
б)IV Олимпиады вЛондоне
(1908);в)VОлимпиадывСтокгольме(19
12);
г)VIIОлимпиадывАнтверпене(1920).

15. Международный олимпийский комитет принял решение о проведении зимнихОлимпийскихигр:
а)в1920г.; б)1922г.;
в)1924 г.; г)1925г.

16. СпортсменыРоссийскойФедерациивпервыевыступилиподроссийскимфлагом:
а)в1992гнаИграхXXVОлимпиадывБарселоне,Испания;
б)в1992гнаИграхXVIОлимпиадывАльбервилле,Франция;
в)в 1965г на Играх XVII Олимпиады в Лиллехаммере,
Норвегия;г)в1996гнаИграхXXVIОлимпиадывАтланте,США.

17. Олимпийскийсимволпредставляетсобойпятьпереплетенныхколец,расположенныхслеванаправо вследующемпорядке:

а)вверху—синее, черное, красное; внизу—желтое, зеленое;
б)вверху—зеленое, черное, красное; внизу—синее, желтое;
в)вверху—красное, синие, черное;внизу—желтое, зеленое
;г)вверху—синее,черное,красное;внизу—зеленое,желтое

18ГдепроводилисьИгрыXXIIОлимпиады:

а)Мельбурн;
б) Мехико;
в)Москва;
г)Монреаль.
.

19Термин«олимпиада»означает:

а)четырехлетнийпериодмеждуОлимпийскимииграми;
б)первыйгодчетырехлетия,наступлениекоторогопразднуютОлимпийскиеигры;
в)синонимОлимпийскихигр;
г)соревнования,проводимыевовремяОлимпийскихигр.

20ДревнегреческиеИгрыОлимпиадыпраздновались…

а)угорыОлимп; б)вАфинах;
в)вСпарте; г)в Олимпии.

21КтоосновалсовременныеОлимпийскиеигры:

а) Хуан Антонио Саморанч;б) Жак Рогг;
в) Пьер де Кубертен;г)Мишель Бреаль.

22Начальнаяфазапрыжкавдлинусразбега?

а)разбег;
б) полет и приземление;в)отталкивание.

23Длинамарафонскогобегасоставляет:

а)42км196 м;
б)42 км 195 м;
в)42 км192 м.

24Исходнымположениемдляметанияявляется?

а)разбег;
б) скрестный
шаг;в)выпад.

25Видспорта,известныйкак«королеваспорта»:

а) лѐгкая
атлетика;б)стрельба
излука;
в)художественнаягимнастика.

26Для себя, лыжи выбираю так:деревянныелыжи,

а)положуихнапол,встанунанихипросунулистокбумаги,апалкинижеплеча;б)поставл юлыживертикально,онидолжныбыть вышеруки на20см;
в)лыжи стоят вертикально и должны доставатьдо середины ладони, палки на 4-5смвышеплеча.

27.Экстренноеторможениеналыжах:

а)«плугом»;
б)напараллельныхлыжах;
в)лечьнабок или сесть(падением).

*28 . Самый распространѐнныйлыжный ход:*а)попеременный четырехшажный ход;б)одновременныйбесшажный ход;

29Самыйбыстрыйлыжныйход:

а)одновременный бесшажный ход;б) одновременный одношажный ход;в)одновременныйдвухшажныйх од.

30Чтоназываетсядистанцией:

а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;б)расстояниемеждудвумястоящимирядомколоннами учащихся;
в)расстояниемеждуучащимися,стоящимибокомдругкдругу.

Дифференцированный зачет №2

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.

1Чтотакое интервал:

а)расстояниемеждунаправляющимизамыкающимвколонне;
б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;в)расстояниемеждуправымилевымфлангомвколонне.

2Определитеошибкупривыполнениикувыркавпередвгруппировке:

а) энергичное отталкивание ногами;б)опора головойомат;
в) прижимание к груди согнутых ног;г)«круглая»спина.

3Чтоявляетсяошибкойпривыполнениистойкиналопатках:

а) перекат с «откидыванием» плеч и головы назад;б)локти широко расставлены;
в) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;г)сгибаниевтазобедренныхсуставах.

4Размербаскетбольнойплощадки:

А) 13 х 26м;Б)15 х28;
В)14х29;
Г)15 х30.

5Высотакольцаотуровняполасоставляет:

А)2 м00 см;
Б)2м30 см;
В)3м05см;
Г)3 м30 см.

6Прикакомколичествефоловигрок удаляетсясплощадки:

А)7
Б)3;
В)6;
Г)5.

7Игровоевремявбаскетболесостоитиз:

А)4 периодапо 10 мин;
Б)4периодапо12 мин;
В)4 периодапо 8мин;

8Размерплощадкиповолейболу:

А)18 х7 м;
Б)18х 8 м;
В)18х 9 м;
Г)18 х4 м.

9Количествоигроковнаплощадкеоднойкомандывволейболе:

А)5человек;
Б)6человек;
В)7человек;
Г)8человек.

10Ктотакойигрок«либеро»:

А)нападения;
Б)защиты;
В)запасной;
Г)подающий.

11Укажитеразмер площадкидляигрыв«Лапту»:

А) 10х20м;Б)2

0х40м;В)
30х60м;Г)2
0х50м.

*12Девиз Олимпийских игр:*А)
«Спорт, спорт, спорт !»;Б)«О
спорт!Ты-мир»;
В) «Быстрее ! Выше !
Сильнее!»;Г)«Быстрее!Выше!Да
льше!».

13Олимпийскаяхартияпредставляетсобой:
А) положение об Олимпийских
играх;Б)программуОлимпийскихигр;
В)сводзаконовобОлимпийскомдвижении;
Г)правиласоревнованийпоолимпийскимвидамспорта.

14Однимизосновныхсредствфизическоговоспитанияявляется:
А)физическаянагрузка;
Б) физические
упражнения;В)физическаят
ренировка;
Г)урокфизическойкультуры.

*15Подобщейфизическойподготовкой(ОФП)понимаюттренировочныйпроцесс,направленн
ый:*
А) на формирование правильной
осанки;Б)нагармоническоеразвитиечело
века;
В)навсестороннееразвитиефизическихкачеств;Г)на
достижениевысокихспортивныхрезультатов.

16Кпоказателямфизическойподготовленностиотносятся:
А)сила,быстрота,выносливость;
Б) рост, вес, окружность грудной
клетки;В)артериальноедавление,пульс;
Г)частотасердечныхсокращений,частотадыхания.

17 *Кпоказателям физическогоразвитияотносятся:*
А)силаигибкость;
Б) быстрота и
выносливость;В)рост и вес;
Г)ловкостьипрыгучесть.

*18Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии
покоясоставляет:*
А)60-90уд./мин.;
Б)90-150 уд./мин.;
В)150-170уд./мин.;
Г)170-200уд./мин.

19Упражнения,гдесочетаютсябыстротаисила,называются:
А)
общеразвивающими;Б)
собственно-силовыми;В)
скоростно-
силовыми;Г)групповыми
.

20С низкого старта

*бегают:*А)накороткиедистанц
ии; Б)насредниедистанции;
В) на длинные
дистанции;Г)кроссы.

21Бегнадлинныедистанцииразвивает:
А)
гибкость;Б)
ловкость;В)
быстроту;
Г)выносливост
22Туфлидлябеганазываются:
А)кеды;
Б)пуанты;
В)чешки;
Г)шиповки.
23Бегпопересеченнойместностиназывается:
А) стипль-чез;Б)
марш-
бросок;В)кросс;
Г)конкур.
24Одинизспособовпрыжкаввысотуназывается:
А)
перешагивание;Б)
перекатывание;В)
переступание;
25Вбаскетболезапрещены:
А) игра
руками;Б)игран
огами;
В) игра под
кольцом;Г)броскивк
ольцо.

26Пионербол-подводящаяигра:
А) к
баскетболу;Б)кв
олейболу;
В)кнастольномутеннису;Г
)к футболу.

27Остановкадляотдыхавпоходеназывается:
А)
стоянка;Б)
ночлег;В)
причал;Г)п
ривал.

28Какаяиздистанцийявляется спринтерской?
А)800 м;
Б)1500м;
В)100м.

29Строевыеупражнениеслужат:

А) как средство общей физической подготовки;Б)каксредствоуправлениястроем;
В)каксредстворазвитияфизическихкачеств.

30Какаяиздистанцийнесчитаетсястаерской?

А)1500 м;
Б)5000м;
В)10000м.

Время на подготовку и выполнение:
подготовка 5 мин.;
выполнение 70 мин.;
оформление и сдача 5 мин.;
всего 80 мин.

2.2. Пакет экзаменатора

ПАКЕТЭКЗАМЕНАТОРА			
Задание № 1.			
Результатыосвоения	**Основные показатели оценки результата**	**Критерии оценки результата теоретической части**	**Оценка**
У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики	Оценка «5» ставится, если студент: 1) полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно. Оценка «4» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет. Оценка «3» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки. Оценка «2» ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно	

		излагает материал. Оценка успеваемости специальной медицинской группы выставляется за технику выполнения отдельных физических упражнений, и приёмов, или за знание материала по изученным теоретическим темам (написание рефератов, тестов). При наличии положительных текущих оценок полученных в процессе обучения на протяжении семестра, учебного года и при условии что не было пропусков занятий по неуважительным причинам.	
У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа демонстрация правильного выполнения приемов релаксации		
У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями		
У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использование м разнообразных способов передвижения	демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий – демонстрация правильного преодоления естественных препятствий		
У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	демонстрация правильного выполнения приемов защиты демонстрация правильного выполнения приемов самообороны демонстрация правильного выполнения приемов страховки демонстрация правильного выполнения приемов самостраховки		

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

2.3. ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ

ОУП.06 Физическая культура
ФИО _____
Обучающийся студент на 2 курсе
19.01.04 Пекарь

Задание №1.

Результаты освоения теоретическая часть	**Основные показатели оценки результата**	**Оценка**
Итоговая оценка		

Задание №2.

Результаты освоения практическая часть	**Основные показатели оценки результата**	**Оценка**
Итоговая оценка		