

**Министерство образования Ростовской области
ГБПОУ РО
«Семикаракорский агротехнологический
техникум»**

**Фонд оценочных
средств учебной
дисциплины ОД.01.06
Физическая культура**

**в рамках средней профессиональной образовательной
программы
для специальности**

54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)

г. Семикаракорск

Комплект ФОС разработан на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1389 (далее – ФГОС СОО), в редакции от 13.07.2021 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 ноября 2014 года № 348773».

Разработчики:

ГБПОУ РО «Семикаракорский агротехнологический техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Фонд оценочных средств для входного контроля	7
2. Фонд оценочных средств для рубежного контроля	10
3. Фонд оценочных средств для промежуточной Аттестации	17
4. Фонд оценочных средств для текущего контроля	23

**ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по общеобразовательной учебной дисциплине
ОД 01.06. Физическая культура**

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел /Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9.	<ul style="list-style-type: none"> – составление терминов, лексикона, кроссворда – защита презентации презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личного развития.		<ul style="list-style-type: none"> – составление физической карты для сам

<p>ОК 03 Принимать решения в стандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 06 Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 07 Брать на себя ответственность за работу членов команды, результат выполнения заданий.</p> <p>в коллективе и команде</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с</p> <p>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9.</p>	<p>занятий с учетом индивидуальных особенностей,</p> <ul style="list-style-type: none"> – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов
---	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО
ПК 2.7. Обеспечивать и соблюдать правила и нормы безопасности в профессиональной деятельности	Р 1, Тема 1.6. Р 2, Тема 2.3.	
ПК 2.7. Обеспечивать и соблюдать правила и нормы безопасности в профессиональной деятельности	Р 1, Тема 1.6., Р 2, Тема 2.2.	<ul style="list-style-type: none"> - составление комплекса упражнений - демонстрация комплекса ОРУ
ПК 2.7. Обеспечивать и соблюдать правила и нормы безопасности в профессиональной деятельности	Р 1, Тема 1.5., Р 2, Темы 2.1., 2.4., 2.5.	<ul style="list-style-type: none"> – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – заполнение дневника

Фонд оценочных средств для входного, рубежного контроля, промежуточной аттестации, текущего контроля

РАЗДЕЛ 1. Фонд оценочных средств для входного контроля (диагностическая работа)

Диагностическая работа

1. Назначение и цели диагностической работы

Диагностическая работа «Входной контроль» проводится в начале учебного года и является важным инструментом педагогической диагностики. Её проведение направлено на решение следующих задач:

- **Определение исходного уровня подготовки:** Выявление реального уровня усвоения студентами содержания образования по учебному предмету «Физическая культура» за курс обучения в школе. Это позволяет объективно оценить остаточные знания и выявить возможные пробелы.
- **Стимулирование учебной деятельности и самореализации:** Предоставление подросткам возможности продемонстрировать свои знания и умения, осознать свой стартовый уровень в новой образовательной среде. Результаты работы способствуют самооценке, мотивации к дальнейшему обучению и построению индивидуальной образовательной траектории.
- **Совершенствование учебного процесса:** Полученные данные являются основой для анализа эффективности преподавания и планирования педагогической деятельности. Результаты диагностики позволяют преподавателю:
 - дифференцировать и индивидуализировать подход к обучению с учетом разноуровневой подготовки студентов;
 - скорректировать рабочую программу, уделив больше внимания темам, вызвавшим наибольшие затруднения;
 - разработать адресные методики и приемы для ликвидации выявленных пробелов в знаниях;
 - оптимизировать процесс преподавания курса «Физическая культура» на уровне среднего профессионального образования для достижения максимальных образовательных результатов.

1.1 Задания для входного контроля

Комплект *тестовых заданий* (ТЗ) включает тесты различных уровней сложности: выбор одного варианта ответа из предложенного множества; выбор нескольких верных вариантов ответа из предложенного множества, задания на установление соответствия; задание на установление правильной последовательности; задание на заполнение пропущенного ключевого слова (открытая форма задания); анализ информации, представленной в графической форме; системное структурирование информации из разных источников. ТЗ представлены в таблице «Тестовые задания для оценивания образовательных результатов обучающихся по дисциплине «Физическая культура».

Критерии оценки знаний студентов по вариантам **ДЛЯ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ** **Физическая культура**

- 1 вариант: Р=39 - 36 «отлично»
Р=35 -32 «хорошо»
Р=31-28 «удовлетворительно»
Р=27 и менее «не удовлетворительно»
- 2 вариант: Р=39 - 36 «отлично»
Р=35 -32 «хорошо»
Р=31-28 «удовлетворительно»
Р=27 и менее «не удовлетворительно»

100% - 90%	39...36 операций – «5»
90% - 80%	35...32 операций – «4»
80% - 70%	31...28 операций – «3»
	менее 27 операций – «2»

ТЕСТОВЫЙ ЛИСТ ДЛЯ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура

1 ВАРИАНТ

1. Физическая культура направлена на совершенствование:
 - а) двигательных навыков;
 - б) природных физических свойств человека;
 - в) морально-волевых качеств;
 - г) техники двигательных действий.

2. Факел Олимпийского огня современных игр зажигается в:
 - а) Спарте; б) Афинах; в) Олимпии; г) у горы Олимп

3. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленных на:
 - а) развитие физических качеств людей;
 - б) поддержание высокой работоспособности;
 - в) сохранение и улучшение здоровья людей;
 - г) подготовку профессиональной деятельности

4. Какая дистанция в легкой атлетике является классической:
 - а) 60 м; б) 30 м; в) 100 м; г) 300 м.

5. Ходьба представляет собой движение:
 - а) циклическое; б) ациклическое; в) обычное; г) попеременное.

6. Физическая культура – это
 - а) сфера человеческой культуры, которая включает в себя социально сформированные физические способности человека, проявляемые им в определенной деятельности;
 - б) часть общей культуры, связанная с физическим и духовным развитием человека, имеющая собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений;
 - в) педагогический процесс, осуществляемый в рамках общеобразовательной школы;
 - г) деятельность человека, направленная на физическое совершенствование.

7. Для повышения эффективности закаливания используются средства:
 - а) купание в открытом водоеме;
 - б) солнечные лучи, воздух, вода;
 - в) катание на лыжах;
 - г) занятие физическими упражнениями на свежем воздухе.

8. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:
 - а) преодоления полосы препятствий;
 - б) участия в эстафетах;
 - в) бега с максимальной скоростью;
 - г) подвижных и спортивных игр.

9. Основным источником белка для человека являются:
- а) торт с белковым кремом, минеральная вода;
 - б) мясные, рыбные, молочные продукты;
 - в) овощи, фрукты, ягоды;
 - г) макаронные и крупяные изделия.
10. Физические упражнения – это:
- а) одно из воспитательных средств физической культуры, направленные на решение конкретной задачи;
 - б) разновидность двигательных действий;
 - в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания.

ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ ДЛЯ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура

1 ВАРИАНТ

п/п	Правильные ответы	Кол-во существенных операций
1.	Б	P=4
2.	В	P=4
3.	В	P=4
4.	В	P=4
5.	А	P=4
6.	Б	P=4
7.	Б	P=4
8.	Г	P=4
9.	Б	P=4
10.	В	P=3
	Всего	P=39

1 вариант: P=39 - 36 «отлично»

P=35 -32 «хорошо»

P=31-28 «удовлетворительно»

P=27 и менее «не удовлетворительно»

100% - 90% 39...36 операций – «5»

90% - 80% 35...32 операций – «4»

80% - 70% 31...28 операций – «3»

менее 27 операций – «2»

ТЕСТОВЫЙ ЛИСТ ДЛЯ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура

2 ВАРИАНТ

1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленных на:
 - а) развитие физических качеств людей;
 - б) поддержание высокой работоспособности;
 - в) сохранение и улучшение здоровья людей;
 - г) подготовку профессиональной деятельности

2. Физическая культура – это...
 - а) часть человеческой культуры;
 - б) стремление к высшим спортивным достижениям;
 - в) разновидность развлекательной деятельности человека.

3. Что называется осанкой?
 - а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
 - б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
 - в) привычная поза человека в вертикальном положении.

4. Физические упражнения – это:
 - а) одно из воспитательных средств физической культуры, направленные на решение конкретной задачи;
 - б) разновидность двигательных действий;
 - в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания.

5. Под гибкостью как физическим качеством понимается ...
 - а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
 - б) способность выполнять движения с большей амплитудой за счет мышечных напряжений;
 - в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющий подвижностью его звеньев.

6. Чем характеризуется утомление?
 - а) плохим самочувствием;
 - б) временным снижением работоспособности организма;
 - в) повышенным ЧСС;
 - г) отказом от выполнения физических упражнений.

7. Физическая подготовленность характеризуется:
 - а) хорошим развитием систем организма;
 - б) уровнем развития физических качеств;

в) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;
г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.

8. Церемония открытия Олимпийских игр начинается ...

- а) с появления на стадионе главы государства страны-организатора игр;
- б) с парада олимпийских делегаций стран;
- в) с выступления президента МОК;
- г) с принятия олимпийского флага и зажигания олимпийского огня.

9. К циклическим видам спорта относятся:

- а) легкая атлетика, плавание, велосипедный спорт;
- б) футбол, теннис, волейбол;
- в) прыжки в воду, синхронное плавание, пулевая стрельба;
- г) бокс, дзюдо, вольная борьба.

10. Что понимается под закаливанием?

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

**ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ ДЛЯ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ**

Физическая культура

ВАРИАНТ

п/п	Правильные ответы	Кол-во существенных операций
1.	В	Р=4
2.	А	Р=4
3.	В	Р=4
4.	В	Р=4
5.	В	Р=4
6.	Б	Р=4
7.	Б	Р=4
8.	В	Р=4
9.	А	Р=4
10.	Б	Р=3
	Всего	Р=39

2 вариант: Р=39 - 36 «отлично»

Р=35 -32 «хорошо»

Р=31-28 «удовлетворительно»

Р=27 и менее «не удовлетворительно»

100% - 90% 39...36 операций – «5»

90% - 80% 35...32 операций – «4»

80% - 70% 31...28 операций – «3»

менее 27 операций – «2»

Критерий оценивания срезового контроля знаний по физической культуре

Оценка «5» - за 10 верно выполненных заданий.

Оценка «4» - за 9-8 верно выполненных заданий

Оценка «3» - за 7 верно выполненных заданий

В остальных случаях выставляется оценка «2».

Ответы

1 вариант

№ Задания	Вариант ответа
1	Б
2	В
3	В
4	В
5	А
6	Б
7	Б
8	Г
9	Б
10	В

2 вариант

№ Задания	Вариант ответа
1	В
2	А
3	В
4	В
5	В
6	Б
7	Б
8	В
9	А
10	Б

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Владеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение.

РЕФЕРАТ

Реферат представляет собой самостоятельную работу обучающихся по изучению и анализу источников по выбранной теме. Выполнение реферата при проведении промежуточной или текущей аттестации предполагается для лиц, временно (или постоянно) освобожденных от практических занятий.

Подготовка и защита реферата

Защита реферата проводится в форме устного собеседования.

Процедура защиты реферата предполагает ответы на вопросы преподавателя по теме реферата.

Оценивание реферата осуществляется по пятибалльной системе.

Объем реферата – не более 10 стр. Обязательно использование официальных легитимных источников информации, в т.ч. информационных Интернет-ресурсов, опубликованных за последние 10 лет. Оформление реферата осуществляется согласно ГОСТ 7.32-2001. Обязательно наличие титульного листа, вступления, основной части, заключения с выводами и списка использованных источников.

Шкала оценивания и критерии оценки:

Критерии	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
1. Соответствие содержания реферата заявленной теме, логичность и последовательность в изложении материала.	0,75	1
2. Грамотная постановка проблемы, корректное изложение смысла основных идей, используемых для раскрытия темы.	0,75	1
3. Способность к анализу и обобщению информационного материала из литературных источников и Интернет-ресурсов, степень полноты обзора состояния вопроса.	1	2
4. Наличие авторского заключения, собственных выводов по результатам изучения выбранной темы, обоснованность выводов.	1,5	2
5. Правильность оформления (соответствие стандарту, структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, соблюдение шрифтов, интервалов и т.д.).	0,5	1
Итого:	4,5	7

Соответствие баллов шкале оценивания:

Количество баллов	Оценка обучающегося
6,3 ÷ 7	отлично
5,2 ÷ 6,2	хорошо
4,5 ÷ 5,1	удовлетворительно
менее 4,5	неудовлетворительно

Темы рефератов

для основной,
подготовительной и

для студентов специальных медицинских групп

(при условии полного освобождения от практических занятий на основании медицинского заключения)

1. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
16. Способы улучшения зрения.
17. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).

18. Средства и методы воспитания физических качеств.
19. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
20. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
21. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
22. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
23. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)
24. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
25. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
26. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
27. Особенности занятий избранным видом спорта.
28. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
29. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
30. Основы и организация школьного туризма.
31. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
32. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).

33. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)
34. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
35. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
36. Баскетбол
37. Виды массажа
38. Виды физических нагрузок, их интенсивность
39. Влияние физических упражнений на мышцы
40. Волейбол
41. Закаливание
42. Здоровый образ жизни
43. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
44. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
45. Общая физическая подготовка: цели и задачи
46. Организация физического воспитания
47. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
48. Питание спортсменов
49. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
50. Развитие быстроты
51. Развитие двигательных способностей
52. Развитие основных физических качеств юношей.
Опорно-двигательный аппарат.
сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы

53. Развитие силы и мышц
54. Развитие экстремальных видов спорта
55. Роль физической культуры
56. Спорт высших достижений
57. Утренняя гигиеническая гимнастика
58. Физическая культура и физическое воспитание
59. Физическое воспитание в семье
60. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

**ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ
ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ,
ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ
ОСВОЕНИЯ ОПОП СПО**

Контроль успеваемости по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств:

ТЕСТИРОВАНИЕ (Контрольные нормативы)

Контрольные упражнения	Пол	Нормативы, баллы		
		5	4	3
Лёгкая атлетика				
Бег 60 м, (сек)	Д	10,0	10,6	11,0
	Ю	8,9	9,4	9,8
Бег 100 м, (сек)	Д	16,5	16,8	17,0
	Ю	14,6	15,4	15,9
Бег 500 м, (мин)	Д	2,1	2,2	2,3
Бег 1000 м, (мин)	Ю	3,3	4,05	4,32
Бег 2000 м, (мин)	Д	10,3	11,2	12,05
Бег 3000 м, (мин)	Ю	13,35	14,5	15,4
Прыжок в длину с места, (см)	Д	165	145	140
	Ю	220	210	200
Общая физическая подготовка				
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Ю	9	6	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	Д	9	8	7
Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы (м)	Д	10,5	6,5	5,0
Бросок набивного мяча 2 кг. из-за головы (м)	Ю	9,5	7,5	6,5
Челночный бег 3x10 м, (с)	Д	8,4	9,3	9,7
	Ю	7,3	8,0	8,3
Волейбол				
Верхняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	Д	12	10	8
	Ю	15	12	10
Нижняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	Д	12	10	8
	Ю	14	12	10
Верхняя передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)	Д	15	12	8
	Ю	20	15	10