

Фонд оценочных средств
по программе учебной дисциплины
ОГСЭ.03 Физическая культура

образовательной программы ПССЗ в соответствии с ФГОС СПО по
специальности 43.02.15.«Поварское и кондитерское дело»

Форма обучения: очная

Ветлужский район

2021 год

Фонд оценочных средств по программе учебной дисциплины ОГСЭ.03 «Физическая культура» разработан по специальности 43.02.15.«Поварское и кондитерское дело»

Разработчики:

ГБПОУ «Ветлужский

лесоагротехнический техникум»

преподаватель Г.Ю. Сорокина, высшая кв. кат

рук. физ. воспитания П.Б. Кузнецов, высшая кв. кат

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Паспорт фонда оценочных средств.....	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.....	5
3. Оценка освоения учебной дисциплины	5
3.1. Формы и методы оценивания	5
3.2. Задания для оценки освоения учебной дисциплины.....	7
3.2.1. Практические занятия (практическая часть).....	7
3.2.2. Задания для оценки знаний, умений и навыков.....	7
4. Фонд оценочных средств для итоговой аттестации по учебной дисциплине.....	14
5. Приложения.....	18

Паспорт фонда оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО следующими умениями, знаниями и общими компетенциями:

У 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.

З 1. роль физической культуре в общекультурном профессиональном и социальном развитие человека;

З 2. Основы здорового образа жизни

3.3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.

3.4. Средства профилактики перенапряжения.

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности и поддержания уровня физической подготовленности.

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9

Формой аттестации по учебной дисциплине является зачет. зачет, зачет, зачет, дифференцированный зачет.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1. В результате аттестации по учебной 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
Уметь:		
У 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Выполняет контрольные нормативы предусмотренные Государственным стандартом по различным разделам программы, легкая атлетика, спортивная гимнастика и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Текущий и промежуточный контроль. Наблюдение за обучающимися, практические занятия.
Знать:		
З 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Знает современные оздоровительные системы физической культуры их роль в укреплении здоровья, профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек.	текущий контроль Опрос дифференцированный зачет
З 2. Основы здорового образа жизни. 3.3 Средства профилактики перенапряжения	Знает основные основы здорового образа жизни. Знает основные средства профилактики	текущий контроль. Опрос дифференцированный зачет

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки освоения служат умения и знания, предусмотренные ФГОС СПО по учебной дисциплине ОГСЭ.03 Физическая культура, направленные на формирование общих компетенций.

Ввиду специфики учебной дисциплины ОГСЭ.03 Физическая культура, проверка знаний, умений и навыков при обучении имеет большое значение. Учет успеваемости необходим как средство повышения качества учебной работы. В основе контроля знаний и умений по ОГСЭ.03 Физическая культура лежат следующие принципы:

- выявление фактического уровня знаний и умений каждого обучающегося;
- своевременность и систематичность;
- объективность и дифференцированность (соответствие требований к физическому развитию обучающихся).

Чтобы контроль знаний отвечал перечисленным требованиям, предусмотрены следующие его виды:

- **текущий**, который проводится в процессе занятий. Цель текущего контроля - установить повседневную степень успеваемости каждого обучающегося и на этой основе получить материал для оперативного выбора наиболее рациональных, в данном случае, методов и путей проведения учебной работы;

- **промежуточный**, необходимый для проверки глубины и прочности

усвоения изученного в учебном периоде;

- **ИТоговый**, определяющий насколько полно и прочно обучающиеся овладели всем материалом, изложенным в учебной программе. Умеют ли они на практике применять полученные знания.

Текущий контроль. Систематическая, повседневная оценка работы обучающихся – серьезное средство воспитания интереса, активизация их усилий к изучению предмета. Текущий контроль проводится в виде:

- фронтального опроса по теоретическому материалу, тестированию,
- индивидуального выполнения двигательных действий и упражнений,
- проверки выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.

Внеаудиторная самостоятельная работа складывается из заданий следующих типов:

- 1) теоретические – написание рефератов, докладов, бесед, составление и оформление презентаций и т.д.;
- 2) практические – отработка техники двигательных действий по различным разделам программы, составление и разучивание комплексов упражнений разной направленности и т.п. Обучающиеся заранее получают информацию о характере самостоятельной работы. При получении задания четко оговариваются требования к работе и время на ее исполнения.

Промежуточный контроль. Промежуточный контроль является важным средством для повторения материала, способствует закреплению знаний, умений и навыков. Он осуществляется путем сдачи учебных нормативов (с учетом индивидуальных возможностей обучающегося и прироста результатов). По окончании 4-го, 5-го, 6-го, 7-го, 8-го семестра обучающиеся сдают зачеты. Форма проведения зачетов: сдача нормативов и выполнение практических заданий. Процедура проведения зачёта: практическое выполнение после предварительной подготовки. **Примечание:**

1. Обучающиеся, не выполнившие конкретный норматив на положительную оценку, но владеющие техникой выполнения двигательного действия, могут получить оценку «удовлетворительно».

2. В случае, если обучающийся сдал 50% нормативов на удовлетворительную оценку, а в остальных 50% норматив не сдал, но продемонстрировал правильную технику владения двигательным действием, ему по дисциплине может быть выставлен на промежуточной аттестации – «Зачет»

Итоговым контролем является дифференцированный зачет по дисциплине «Физическая культура». Он проходит в устной форме (собеседование) и представляет собой ответы на вопросы по билету. Те обучающиеся, которые успешно сдали учебные нормативы, активно работали на занятиях, принимали участие в соревнованиях, проводимых в техникуме, городе и

области, помогали в судействе соревнований – освобождаются от одного вопроса в билете при сдаче дифференцированного зачет

3.2. Задания для оценки освоения учебной дисциплины

3.2.1. Практические занятия (практическая часть)

Практические занятия играют исключительно важную роль в выработке у студентов навыков применения полученных знаний. Практические занятия носят систематический характер, проводятся согласно учебному плану.

Практический раздел состоит из двух подразделов: учебно-методического и учебно-тренировочного. В каждом семестре система практических занятий, имеющая методическую и учебно-тренировочную направленность, строится как законченный модуль, соответствующий прохождению различных разделов программы. Эти модули завершаются выполнением студентами на занятиях соответствующих контрольных нормативов и тестов, характеризующих степень усвоения учебного материала. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения учебного материала.

3.2.2. Задания для оценки знаний, умений и навыков

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ

ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебные нормативы для юношей основной медицинской группы

	3 семестр			4 семестр			5 семестр			6-7 семестр		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Волейбол												
Верхняя передача	20	18	15				23	20	18	25	23	20
Нижняя передача	20	15	13				25	20	15	28	25	23
Подача нижняя/верхняя (из 5)	4	3	2				5	4	3	5	4	3
ППФП												

Прыжки через скакалку (1')				130	120	100				140	130	110
Поднимание туловища				30	25	20				30	25	20
Баскетбол												
Штрафные броски (10 бросков)	6	5	4				7	6	5	8	7	5
Ведение, 2 шага, бросок (10 бросков)	6	4	3				6	5	4	8	6	5

Учебные нормативы для девушек основной медицинской группы

	3семестр			4семестр			5семестр			6 -7семестр		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Волейбол												
Верхняя передача	18	15	13				20	18	15	23	20	18
Нижняя передача	15	13	10				18	15	13	20	18	15
Подача нижняя/верхняя (из 5)	3	2	1				4	3	2	5	4	3
ППФП												
Прыжки через скакалку (1')				120	100	80				130	110	90
Поднимание туловища				30	25	20				30	25	20
Баскетбол												
Штрафные броски (10 бросков)	5	4	2				7	5	3			
Ведение, 2 шага, бросок (10 бросков)	4	3	2				6	4	3			

ТЕСТЫ

ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3

1	Бег 100 м (сек.)	3	16.8	17,5	18,2
		5	16.4	16.8	17,3
		7	16.2	16.4	16.8
2	Метание гранаты (500гр)	4	18	16	14
		6	20	18	15
		7	21	18	16
3	Бег 2000 м (сек)	3	11,40	11.20	Без.учета
		5	11.20	11.40	Без.учета
		7	11.0	11,30	Без учета времени
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	175	160	155
		5	185	170	160
		7	190	175	165
5	Подтягивание из виса на перекладине (мужчины).	4	12	14	16
		6	11	13	15
		8	10	12	14
6	Бег на лыжах	4	21.30	20.00	Без учета
		6	20.00	20.30	Без учета
		8	18.00	20.00	Без учета времени
7	Челночный бег 4х10метров (сек)	3	8.8	9.2	9.6
		5	8.6	9.2	9.4
		7	8.4	8.7	9.2
8	Наклон туловища вперёд из положения стоя(см)	3	12	14	16
		5	10	12	14
		7	8	11	16
9	Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лёжа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине)	4	12(12)	10 (9)	7 (6)
		6	14(15)	12(12)	8 (9)
		8	15(20)	13(15)	9 (12)

ТЕСТЫ

ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	3	13.8	14.4	15.1
		5	13.6	14.3	14.8
		7	13.5	14.2	14.6
2	Метание гранаты	4	37	32	27
		6	37	33	30
		7	38	35	33
3	Бег 3000 м (мин.)	3	13,10	14.40	Без учета
		6	12.50	13.50	Без учета
		7	12.30	13.30	времени
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2	230	210	200
		4	235	220	210
		6	240	230	215
5	Бег на лыжах 5км	4	23.00	25.30	Без учета времени
		6	23.15	25.15	
		8	23.30	25.00	
6	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	3	13	8	6
		5	13	7	6
		7	13	7	6
7	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	4	35	30	25
		6	40	35	30
		8	45	40	35
8	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во)	4	13	10	8
		6	13	10	8
		8	13	10	9
9	Челночный бег 4x10метров (сек)	2	7.4	8.0	8.3
		4	7.3	7.8	8.1

		6	7.2	7.5	8.0
--	--	---	-----	-----	-----

4. ФОС для итоговой аттестации по учебной дисциплине

Предметом оценки являются умения и знания. Итоговым контролем является дифференцированный зачет по учебной дисциплине ОГСЭ.03 Физическая культура. Он проходит в устной форме (собеседование) и представляет собой ответы на вопросы по билету. Те обучающиеся, которые успешно сдали учебные нормативы, активно работали на занятиях, принимали участие в соревнованиях, проводимых в техникуме, городе и области, помогали в судействе соревнований – освобождаются от одного вопроса в билете при сдаче дифференцированного зачета.

Назначение ФОСа

ФОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.03 Физическая культура по специальности 43.02.15.«Поварское и кондитерское дело»

ЗАДАНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТА

Вариант 1

1. Социальное значение ФК в жизни человека.
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.

Вариант 2

1. Воздействие внешних и социальных факторов на организм человека.
- 2 Гибкость и методы ее воспитания.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.

Вариант 3

1. Воздействие внутренних факторов на организм человека
2. Перечислить субъективные методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.

Вариант 4

1. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
2. . Быстрота и методы ее воспитания

3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.

Вариант 5

1. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
2. Перечислить объективные методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений

Вариант 6

1. Влияние физических упражнений на двигательный аппарат и обмен веществ.
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.

Вариант 7

1. Факторы, определяющие здоровье человека.
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.

Вариант 8

1. Что такое здоровье?
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.

Вариант 9

1. Режим дня - одна из составляющих ЗОЖ.
2. . Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.

Вариант 10

1. Гигиена умственного труда - одна из составляющих ЗОЖ.
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений

Вариант 11

1. Искоренение вредных привычек.
2. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие при занятии физическими упражнениями
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.

Вариант 12

1. Рациональное питание - одна из составляющих ЗОЖ.
2. . Гибкость и методы ее воспитания.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.

Вариант 13

1. Влияние окружающей среды на здоровье человека
2. Выносливость и методы ее воспитания.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

Количество вариантов задания – 13

Время выполнения задания – 20 минут.

Оснащение:

1. Требования к помещению: кабинет физического воспитания.
2. Требования к ресурсам: наличие канцелярских принадлежностей.

Протокол дифференцированного зачета заполняется в день проведения процедуры.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Выполнение задания:

- рациональное распределение времени на выполнение задания;
- демонстрирует понимание сущности задания;
- демонстрирует готовность к выполнению задания;
- самостоятельно выполняет задание;
- адекватно оценивает результаты своей работы;
- даёт полные и правильные ответы на вопросы.

Итогом дифференцированного зачета является качественная оценка в баллах от 2-х до 5-ти.

на итоговой аттестации по учебной дисциплине ОГСЭ.03 Физическая культура

Оценка	Показатели	
	при оценке практического задания	устного ответа
5 (отл.)	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельность выполнения задания. • Аккуратность выполнения практического задания. • Итоговый самоконтроль. • Выполнение нормы времени. 	<ul style="list-style-type: none"> • Дан полный и правильный ответ на основе изученных знаний. • Материал осознан, изложен в определенной логической последовательности с использованием специальных терминов. • Ответ самостоятельный. • Допустимы 1-2 несущественные ошибки.
4 (хор.)	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельность выполнения практического задания с незначительным замечанием. • Аккуратность выполнения практического задания. • Итоговый самоконтроль. • Выполнение нормы времени. 	<ul style="list-style-type: none"> • Дан правильный ответ на основе изученных знаний. • Материал осознан, изложен в определенной логической последовательности с использованием специальных терминов. • Ответ самостоятельный. • Допустимы 2-3 несущественные ошибки.
3 (удов.)	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельность выполнения практического задания со значительным замечанием. • При выполнении практического задания допущена неаккуратность. • Слабый итоговый самоконтроль. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ответ неполный, хотя и соответствует требуемой глубине, построен несвязно. • Материал изложен полно с использованием специальных терминов. • Ответ самостоятельный. • Допустимы 2-3 несущественные ошибки.