

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ОУП.О7 Физическая культура

**образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС СПО
по специальности**

43.02.15 «Поварское и кондитерское дело».

базовой подготовки

Фонд оценивающих средств учебной дисциплины ОУП.07 Физическая культура разработаны на основе рабочей программы учебной дисциплины ОУП.07 «Физическая культура» для специальности 43.02.15. Поварское и кондитерское дело.

Организация-разработчик: ГБПОУ Ветлужский лесоагротехнический техникум

Разработчик:

Сорокина Г. Ю. преподаватель ГБПОУ ВЛАТТ, высшая кв.кат

Кузнецов П.Б. руководитель физ.воспитания ГБПОУ ВЛАТТ, первая кв.кат

Содержание

1. Паспорт ФОС

1.1. Область применения.....

1.2. Система контроля и оценки результатов освоения
программы учебной дисциплины.....

2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации.

2.1 Промежуточная аттестация обучающихся.....

2.2.1. Задания для проведения дифференцированного
зачета.....

2.2.2 Пакет экзаменатора.....

2.2.3. Критерии оценки.....

І. Паспорт Фонда оценочных средств

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения дисциплины ОУП 07. Физическая культура образовательной программы по специальности СПО 43.02.15. Поварское и кондитерское дело.

Фонд оценочных средств позволяет оценивать:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none">• личностных:<ul style="list-style-type: none">- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	<p>Текущий контроль</p> <ul style="list-style-type: none">• Оценка деятельности учащихся во время самостоятельных работ на уроках;• выполнение индивидуальных и командных физических упражнений;• защита докладов и сообщений;• отработка техники двигательных действий по легкой атлетике, спортиграм, гимнастике и лыжам;• защита рефератов;• сдача контрольных нормативов;• тестирование; <p>Промежуточный контроль</p> <ul style="list-style-type: none">• дифференцированный зачет

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

<ul style="list-style-type: none"> - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; • предметных: <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - 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). 	
--	--

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

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 ,спортигры,гимнастика и лыжам при соответствующей тренировке,с учетом состояния здоровья и функциональных возможностях своего организма.	Текущий и промежуточный контроль. Наблюдение за обучающимися, практические занятия.
Знать:		
З 1.Роль физической культуре в общекультурном ,профессиональном и социальном развитие человека.	Знает современные оздоровительные системы физического культуры их роль в укреплении здоровья, профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек.	текущий и промежуточный контроль. Опрос на занятиях. Дифференцированный зачет.
З 2.Основы здорового образа жизни.	Знает основные основы здорового образа жизни.	текущий и промежуточный контроль. Опрос на занятиях. Дифференцированный зачет.

1.3 Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1. Формы и методы оценивания

Ввиду специфики учебной дисциплины ОУП 07 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.04 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).

Итоговым контролем является дифференцированный зачет по дисциплине «Физическая культура». Он проходит в устной форме (собеседование) и представляет собой ответы на вопросы по билету.

2. Комплект контрольно-измерительных материалов

для промежуточной аттестации.

2.1. Промежуточная аттестация обучающихся

Обязательные контрольные задания

(упражнения, тесты)

*определения физической подготовленности **

Таблица 1.

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выш е 4,3	5,1– 4,8 5,0– 4,7	5,2 и ниж е 5,2	4,8 и выш е 4,8	5,9– 5,3 5,9– 5,3	6,1 и ниж е 6,1

2	Координационные	Челночный бег 3'10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300 – 1400 1300 – 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050 – 1200 1050 – 1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах
--------------	------------------------

	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
1. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
1. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
1. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
1. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
1. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
1. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге,	8	6	4

опора о стену (количество раз на каждой ноге)			
5.Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6.Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Учебные нормативы по спортивным играм для юношей

	1 семестр			2 семестр		
	1 курс			1 курс		
Оценка	5	4	3	5	4	3
Волейбол						
Верхняя передача	23	18	13			
Нижняя передача	23	18	13			
Подача сверху (из 5)	4	3	2			
Баскетбол						
Штрафные броски (10 бросков)	6	4	3			
Бросок после ведения (10 бросков)	7	5	3			

Учебные нормативы по спортивным играм для девушек

	1 семестр			2 семестр		
	1 курс			1 курс		
	5	4	3	5	4	3
Волейбол						
Верхняя передача	18	15	13			

Нижняя передача	18	15	13			
Подача нижняя/верхняя (из	3	2	1			
Баскетбол						
Штрафные броски (10 бросков)	4	3	1			
Ведение, 2 шага, бросок (10 бросков)	4	3	2			

2.2.Итоговая аттестация обучающихся – дифференцированный зачет
Билеты к дифференцированному зачету 1 курс 2 семестр.

Билет № 1

1. Техника безопасности при самостоятельных занятиях легкой атлетикой.
2. Жестикуляция судьи (волейбол).

Билет № 2

1. Техника безопасности при самостоятельных занятиях спортивными играми.
2. Составить комплекс утренней гимнастики.

Билет № 3

1. Техника безопасности при самостоятельных занятиях гимнастикой.
2. Составить комплекс общих развивающих упражнений .

Билет №4

1. Техника безопасности при самостоятельных занятиях на лыжах.
2. Закаливание: факторы, методы, способы.

Билет № 5

1. Техника безопасности при самостоятельных занятиях в тренажёрном зале.
2. Назовите и обоснуйте главные основы здорового образа жизни.

Билет № 6

1. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
2. Дайте определение термину- физическая культура?

Билет № 7

1. Значение физической культуры в повседневной жизни.
2. Назовите и охарактеризуйте 5 физических качеств человека.

Билет № 8.

1. Назовите, с помощью каких упражнений можно успешно развивать такое физическое качество как быстрота?
2. Основные правила игры по баскетболу

Билет № 9.

1. Назовите, с помощью каких упражнений можно успешно развивать такое физическое качество как выносливость?
2. Жестикуляция судьи (волейбол)

Билет № 10.

1. Назовите, с помощью каких упражнений можно успешно развивать такое физическое качество как гибкость?
2. Основные правила игры по баскетболу.

Билет № 11.

1. Назовите, с помощью каких упражнений можно успешно развивать такое физическое качество как сила?
2. Жестикуляция судьи (баскетбол).

Билет № 12.

1. Основные правила игры по волейболу.
2. Перечислите объективные методы самоконтроля

Билет № 13

1. Влияние вредных привычек (курение, употребление спиртных напитков и наркотиков) на организм человека.
2. Перечислите субъективные методы самоконтроля

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

Дифференцированный зачёт проводится в устной форме по подгруппам в количестве не более 13 человек.

Количество заданий в билете для зачёта – каждому 2.

Критерии оценки

Действия	Выполнил (5-бальная система)
За правильный ответ на два вопроса в одном билете	оценка - 5
За правильный ответ на один вопрос и частично правильный на второй вопрос в одном билете	оценка - 4
За правильный ответ на один вопрос в одном билете	оценка - 3
Менее половины правильных ответов	оценка - 2

Количество заданий в одном билете для дифференцированного зачёта: 2

Время выполнения задания: 20 минут

Условия выполнения заданий

Требования охраны труда: соблюдение санитарных норм и правил пожарной безопасности в учебной аудитории, в спортивном зале, на рабочем месте обучающегося.

Оснащение: бумага, шариковая ручка.

Рекомендации по проведению дифференцированного зачёта :

1. Ознакомьтесь с заданиями для дифференцированного зачёта, оцениваемыми умениями, знаниями и показателями оценки. Оцените умение и знание обучающегося по 5-ти бальной системе.

Критерии оценки при проведении дифференцированного зачета по вопросам

Оценка «**5**» (**отлично**) выставляется за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала. Студент владеет понятийным аппаратом и умеет: высказывать и обосновывать свои суждения, грамотно и логично излагать ответ (как в устной, так и в письменной форме).

Оценка «**4**» (**хорошо**) выставляется, если студент в полном объеме освоил учебный материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, грамотно и логично излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

Оценка «**3**» (**удовлетворительно**) выставляется, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий. Не умеет доказательно обосновать свои суждения.

Оценка «**2**» (**неудовлетворительно**) выставляется, если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.