



Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Уфимский художественно-гуманитарный колледж

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим объединением
Протокол № 4 от «14» 01.2021
Председатель МО  Ю.Л.Луценко

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ УХГК
 А.Ч.Гайсин
«14» 01 2021 г.

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП. 07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии 54.01.20 Графический дизайнер

Уфа 2021

Комплект оценочных средств составлен в соответствии с ФГОС по профессии 54.01.20 Графический дизайнер и рабочей программой учебной дисциплины

Организация-разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Уфимский художественно-гуманитарный колледж

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	4
2. Распределение основных показателей оценки результатов по видам аттестации	6
3. Оценка освоения учебной дисциплины	8
4. Материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОП.07 Физическая культура	12

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Комплект оценочных средств (КОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура.

КОС включает контрольные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

КОС разработан на основе ФГОС по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 54.01.20 Графический дизайнер и рабочей программы учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура.

Оценка качества подготовки обучающихся осуществляется в двух основных направлениях: оценка уровня освоения учебных дисциплин; оценка компетенций обучающихся.

Контролируемые компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;
- анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;
- определять этапы решения задачи;
- выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;
- составить план действия; определить необходимые ресурсы;
- владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;
- реализовать составленный план;
- оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника);
- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- описывать значимость своей профессии;
- 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.

знать:

- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;
- основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;
- алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;
- методы работы в профессиональной и смежных сферах;
- структуру плана для решения задач;
- порядок оценки результатов решения задач профессиональной;
- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;
- значимость профессиональной деятельности по профессии;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
- средства профилактики перенапряжения.

2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ВИДАМ АТТЕСТАЦИИ

Код и наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У1: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;	+	+
У2: анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;	+	+
У3: определять этапы решения задачи;	+	+
У4: выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;	+	+
У5: составить план действия; определить необходимые ресурсы;	+	+
У6: владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;	+	+
У7: реализовать составленный план;	+	+
У8: оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника);	+	+
У9: организовывать работу коллектива и команды;	+	+
У10: взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	+	+
У11: описывать значимость своей профессии;	+	+
У12: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	+	+
У13: применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	+	+
У14: пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	+	+
31: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;	+	+
32: основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;	+	+
33: алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;	+	+
34: методы работы в профессиональной и смежных сферах;	+	+
35: структуру плана для решения задач;	+	+
36: порядок оценки результатов решения задач профессиональной;	+	+
37: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;	+	+
38: основы проектной деятельности;	+	+
39: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;	+	+
310: значимость профессиональной деятельности по профессии;	+	+
311: роль физической культуры в общекультурном,	+	+

Код и наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
профессиональном и социальном развитии человека;		
312: основы здорового образа жизни;	+	+
313: условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;	+	+
314: средства профилактики перенапряжения.	+	+

Кодификатор оценочных средств

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	2	3
1. Дифференцированный зачет	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
2. Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Комплект тестовых заданий

3.ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Предметом оценки освоения учебной дисциплины являются общие и профессиональные компетенции, умения, знания. Соотношение типов задания и критериев оценки представлено в таблице

Тип (вид) задания	Критерии оценки
1.Тесты	Таблица 1. Шкала оценки образовательных достижений
2.Устные ответы	Таблица 2. Критерии и нормы оценки устных ответов
3.Практическая работа	Выполнение не менее 80% - положительная оценка

Таблица 1- Шкала оценки образовательных достижений (тестов)

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

Таблица 2 - Критерии и нормы оценки устных ответов

«5»	за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающиеся легко ориентируются, за умение связывать теорию с практикой, высказывать и обосновывать свои суждения. Отличная отметка предполагает грамотное, логическое изложение ответа
«4»	если обучающийся полно освоил материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, грамотно излагает ответ, но содержание, форма ответа имеют отдельные недостатки
«3»	если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, не умеет доказательно обосновывать свои суждения
«2»	если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал
«1»	за полное незнание и непонимание учебного материала или отказ отвечать

**МАТЕРИАЛЫ К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ УСПЕВАЕМОСТИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Волейбол:

1. В каком веке появился волейбол как игра:
2. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:
3. Какая страна стала Родиной волейбола:
4. Кто придумал волейбол как игру:
5. Что означает слово «волейбол»?
6. Размеры волейбольной площадки?
7. Высота волейбольной сетки для женщин?
8. Вес волейбольного мяча?
9. Нарушение правил в волейболе.
10. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке?
11. Где выполняется подача мяча?
12. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?
13. Сколько времени дается на перерыв между партиями?
14. Как выполняется переход команды на площадке?
15. Каков состав волейбольной команды?

Гимнастика:

1. Сколько приёмов используется для лазания по канату?
2. Как выполняются не опорные прыжки?
3. Что такое вис?
4. Кто должен находиться у снаряда при первоначальном выполнении любого элемента?
5. Что обязательно нужно делать при выполнении кувырков?
6. Что такое основная гимнастика?
7. Что такое упор?
8. Какие акробатические упражнения вы знаете?
9. Назовите подводящее упражнение для обучения перевороту в сторону.
10. Какое движение руками необходимо сделать перед наскоком на мостик в опорных прыжках с разбега?
11. Где должна быть короткая скакалка после выполнения упражнения?
12. Сколько попыток предоставляется участнику соревнований по спортивной гимнастике для выполнения опорного прыжка?
13. Какой упор, не является смешанным упором?
14. Где должна находиться гимнастическая палка, после выполнения комплексов ОРУ, во время перестроений, и, во время построения?
15. Как выполняется ОФП методом круговой тренировки?

Легкая атлетика:

1. Что относится к видам лёгкой атлетики?
2. Что относится к вертикальным прыжкам?
3. Что относится к горизонтальным прыжкам?
4. Какие дистанции относятся к спринтерскому бегу?
5. Чему равна марафонская дистанция?
6. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?
7. Чем отличается техника бега на средние и длинные дистанции от техники бега на короткие дистанции?
8. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге?
9. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?
10. Укажите, на какие фазы делится бег на короткие дистанции?
11. Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега?
12. Как называется способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?
13. Чему равна длина бровки на стадионе стандартных размеров?
14. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?
15. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями:

1. Как называется система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья спортсменов, длительное сохранение их высокой спортивной работоспособности, на предупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, перетренированности и перенапряжения?
2. Какая форма грудной клетки чаще всего наблюдается у спортсменов?
3. Какова задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) тренированных людей?
4. Что является основной формой врачебного контроля?
5. Что не составляет массу тела?
6. Какой контроль в процессе физического воспитания направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, физической (функциональной) подготовленности занимающихся и влияния на систему организма человека посредством физических упражнений?
7. Что является целью самоконтроля?
8. Какой формы врачебного контроля не существует?
9. Признаками какого типа сложения человека являются короткие конечности, массивная костная система, короткая и толстая шея, широкая, короткая грудная клетка, хорошо развитая мускулатура?
10. Какова основная цель врачебного контроля в процессе физического воспитания студентов вузов?

11. Какой тип осанки считается нормальным?
12. Как называется привычная поза непринужденно стоящего человека без активного мышечного напряжения?
13. Какой осмотр при оценке физического развития дает возможность оценить телосложение, состояние опорно-двигательного аппарата (форму грудной клетки, ног, рук, стопы), осанку?
14. Какая форма врачебного контроля позволяет составить представления о правильности и эффективности проведенных занятий физической культурой и спортом?
15. Что относится к объективным данным самоконтроля?

Текущий контроль за 2 семестр

Лыжная подготовка:

1. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?
2. Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?
3. Каким может быть старт в индивидуальных гонках лыжников?
4. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический?
5. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?
6. Может ли лыжник пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже?
7. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?
8. Какого способа передвижения на лыжах не существует?
9. Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх?
10. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?
11. Что такое биатлон?
12. При каких погодных условиях соревнования по лыжным гонкам не проводятся?
13. Какие виды остановок на лыжах существуют?
14. Какие виды остановок при спусках с гор существуют?
15. Относятся ли прыжки с трамплина к виду спорта «лыжные гонки»?

ППФП студентов:

1. Что является основным показателем физического совершенства человека?
2. Что такое физическое совершенство?
3. Что является важнейшей специфической функцией физической культуры?

4. Что отражает функциональная подготовленность?
5. Какой принцип не входит в основу отечественной системы физического воспитания?
6. Какие оздоровительные мероприятия направлены на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности?
7. Что является целью физического воспитания в учебном заведении?
8. Что не относится к показателям физического совершенства?
9. Что является одним из обязательных условий при занятиях физической культурой и спортом?
10. Для какой группы студентов с целью проведения практических занятий по физической культуре и спорту создано специальное отделение?
11. Какой эффект должен достигаться при решении любых специальных задач физического воспитания?
12. На что направлены физические упражнения студентов в режиме дня?
13. Какой принцип при определении содержания работы в разных учебных отделениях является основным при организации физического воспитания в вузе?
Как называется отделение для проведения практических занятий по физической культуре и спорту для студентов с ослабленным здоровьем и со слабым физическим развитием?
14. В соответствии с каким принципом происходит выбор средств физического воспитания и регулирование физических нагрузок?
15. Что не относится к социально обусловленным факторам физического состояния человека?

4.МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Промежуточная аттестация в форме зачета за VII семестр.

Цель – проверка уровня профессионально необходимых двигательных качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных).

Время выполнения: 1 час.

Общая характеристика физических упражнений контрольно-измерительных испытаний

Контрольно-измерительные испытания состоят из трёх контрольных упражнений:

- прыжки со скакалкой в течение 40 секунд (количество раз);
- челночный бег 3x10 метров (время в секундах);
- поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине (количество раз).

Выполнение контрольных упражнений производится после 5-ти минутной разминки. Испытания проводятся в определённой последовательности: скоростно-силовое, координационное и силовое упражнение. На первое и второе контрольное испытание даётся по три пробных попытки. На выполнение силового упражнения отводится 5 минут на одного студента. Результаты контрольно-измерительных испытаний фиксируются в протоколе. К испытаниям допускаются студенты только в спортивной форме и спортивной обуви.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

ДЕВУШКИ

№ п. п.	Контрольное упражнение	Нормативы, оценка		
		5	4	3
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	50	37	25
2.	Прыжок со скакалкой (количество раз) за 30 с.	80	60	40
3.	Челночный бег 3x10 м (в секундах)	8,0	8,6	9,2

ЮНОШИ

№ п. п.	Контрольное упражнение	Нормативы, оценка		
		5	4	3
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	50	37	25
2.	Прыжок со скакалкой (количество раз) за 30 с.	80	60	40
3.	Челночный бег 3x10 м (в секундах)	7,7	8,2	9,2

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Критерии оценки практической части зачёта.

Отметка «5» - показан результат высокого уровня развития двигательного качества.

Отметка «4» - показан результат среднего уровня развития двигательного качества.

Отметка «3» - показан результат низкого уровня развития двигательного качества.

Отметка «2» - показан результат ниже низкого уровня развития двигательного качества или не выполнено упражнение.

Если за выполнение одного из упражнений ставится оценка «2», то практическая часть зачёта считается несданной.

Перечень вопросов для дифференцированного зачета

1. Расскажите, что понимается под физической культурой личности, как она связана с общей культурой человека.

2. Охарактеризуйте основные формы занятий и комплексы физических упражнений по развитию телосложения.

3. Проанализируйте основные формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни (туризм, занятия в спортивных секциях и группах общей физической подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

4. Охарактеризуйте комплексы физических упражнений, содействующих регулированию массы тела.

5. Раскройте особенности построения и содержания самостоятельных занятий оздоровительным бегом.

6. Охарактеризуйте динамику общей работоспособности человека в течение дня и особенности её регулирования средствами физической культуры (физкультурные паузы, физкультминутки).

7. Раскройте особенности построения и содержания самостоятельных занятий оздоровительным бегом.

8. Проанализируйте динамику общей работоспособности человека в течение дня и особенности её регулирования средствами физической культуры (физкультурные паузы, физкультминутки).

9. Объясните, в чём различие между общей и специальной выносливостью; с помощью каких упражнений они развиваются.

10. Охарактеризуйте основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями (по внешним и внутренним признакам).

11. Расскажите о развитии волевых и нравственных качеств во время занятий физической культурой.

12. Объясните влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека.

13. Расскажите об особенностях подготовки и проведения туристических походов, организации мест стоянок.

14. Расскажите об основных закаливающих процедурах.

15. Дайте характеристику физической нагрузке; охарактеризуйте индивидуальные режимы нагрузок для самостоятельных занятий оздоровительным бегом.

16. Что вы понимаете под техникой физических упражнений и как её оценивают (основа техники, ведущее звено техники, детали техники)?

17. Расскажите об Олимпийских играх в Сочи, их девиз и символика, основные виды состязаний, вошедшие в программу Игр.

18. Охарактеризуйте двигательное качество «Сила». Расскажите о методике развития этого качества человека во время самостоятельных занятий силовой тренировкой.

19. Расскажите с помощью каких тестов можно определить уровень развития двигательных качеств (силы, выносливости, скоростных, скоростно-силовых, координационных, гибкости).

20. Охарактеризуйте основные мероприятия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

21. Расскажите о влиянии занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического здоровья их детей.

22. Проанализируйте основные восстановительные средства после физической нагрузки.

23. Расскажите о гигиенических требованиях к одежде к одежде, обуви и спортивному инвентарю для самостоятельных занятий.

24. Раскройте особенности индивидуального планирования физических упражнений для самостоятельных занятий.

25. Расскажите о положительном влиянии занятий физической культурой в профилактике вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) и предупреждении нарушения норм общественной жизни.

26. Расскажите об основных правилах самостоятельного освоения двигательных действий.

27. Расскажите о вологодских спортсменах-олимпийцах.

28. Охарактеризуйте основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

29. Расскажите об «активной» и «пассивной» гибкости тела человека, от чего они зависят и как влияют на здоровье человека, какие упражнения используются в индивидуальных занятиях физической культурой.

30. Проанализируйте основные разделы дневника самонаблюдения по физической подготовке.

31. Расскажите о цели проведения утренней гигиенической гимнастики и какие требования нужно выполнять при её составлении и выполнении.

32. Дайте характеристику физических упражнений, расскажите об основных способах их дозирования.

33. Расскажите, когда впервые российские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх, по каким видам спорта и каких успехов они добились.

34. Объясните, что такое профиограмма и профессионально-прикладная физическая подготовка применительно к избранной специальности (профессии).

35. Проанализируйте двигательный опыт человека, его значение для освоения новых двигательных действий.

36. Расскажите о физическом развитии человека, от чего оно зависит и как его определяют (рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЁЛ, динамометрия).

37. Раскройте значение режима дня для здоровья человека.

38. Охарактеризуйте походку человека, от чего она зависит и какие физические упражнения для выработки правильной красивой походки используются.

39. Проанализируйте взаимосвязь опорно-двигательного аппарата с центральной нервной системой.

40. Объясните значение знаний по физической культуре.

Требования к практической части дифференцированного зачета **Практическая часть**

ДЕВУШКИ

№ п. п	Контрольное упражнение	Нормативы, оценка		
		5	4	3
1.	Прыжки со скакалкой 1 мин. (количество раз)	145	120	100
2.	Бросок и ловля набивного мяча, вес 1кг, за 30с (количество раз)	26	22	16
3.	Челночный бег 5x10 м (в секундах)	14,5	15,5	16,5

ЮНОШИ

№ п. п.	Контрольное упражнение	Нормативы, оценка		
		5	4	3
1.	Прыжки в длину с места	220	200	170
2.	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	12	9	3
3.	Челночный бег 5x10 м (в секундах)	12,5	14,5	16,2

Критерии оценки практической части

Оценка 5 «отлично» -: показан результат высокого уровня развития двигательного качества.

Оценка 4 «хорошо» - показан результат среднего уровня развития двигательного качества.

Оценка 3 «удовлетворительно» - показан результат низкого уровня развития двигательного качества.

Оценка 2 «неудовлетворительно» - показан результат ниже низкого уровня развития двигательного качества или не выполнено упражнение.

Если за выполнение одного из упражнений ставится оценка «2», то практическая часть дифференцированного зачёта считается несданной.

Повторная сдача дифференцированного зачёта по согласованию с преподавателем не ранее, чем через два дня после предыдущей сдачи, необходимых для подготовки по сдаваемому предмету