

федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение
«Кунгурский техникум-интернат»
Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора
по учебной работе
_____ Н.Л. Мелкова
__._.2024 г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
В ФОРМЕ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для промежуточной аттестации**

ОУД.09 Физическая культура

09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Организация-разработчик: ФКПОУ «Кунгурский техникум-интернат» Минтруда России.

Разработчик: Жукова Лариса Ивановна, преподаватель.

1. Пояснительная записка

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура.

ФОС предназначен для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОУД.09 Физическая культура в форме дифференцированного зачета, который проводится по окончании курса, в виде тестирования.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

ФОС позволяет оценить следующие результаты учебной деятельности обучающегося по учебной дисциплине ОУД.09 Физическая культура:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и

	- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-

	действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний,

	деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ОК 10. Формировать личность, которая будет способна на основе полученных знаний, умений, навыков свободно ориентироваться, самореализовываться, саморазвиваться и самостоятельно принимать правильные решения в быстроизменяющихся окружающих условиях.		

3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Предметом оценки освоения дисциплины являются общие компетенции, умения, знания, способность применять их в практической деятельности и повседневной жизни. 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
4	Проверка конспектов, рефератов, творческих работ, презентаций	Соответствие содержания работы, заявленной теме; правилам оформления работы.

Таблица 1. Шкала оценки образовательных достижений (тестов)

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

Таблица 2. Критерии и нормы оценки устных ответов

Оценка	Показатели оценки
«5»	Глубокое и полное владение содержанием учебного материала, в котором обучающийся легко ориентируется, умеет применить теоретические знания при решении практических ситуаций, высказать и обосновать свои суждения, грамотное и логичное построение высказывания
«4»	Полное освоение учебного материала, грамотное его изложение, владение понятийным аппаратом, но содержание и/или форма ответа имеют отдельные недостатки
«3»	Знание и понимание основных положений учебного материала, неполное и/или непоследовательное его изложение, неточности в определении понятий, отсутствие обоснования высказываемых суждений
«2»	Незнание содержания учебного материала, неумение выделять главное и второстепенное, ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочное и неуверенное изложение материала
«1»	Полное незнание и непонимание учебного материала или отказ отвечать Промежуточная аттестация по результатам освоения обучающимися учебной дисциплины проводится в форме зачетов и дифференцированного зачета.

3.2. МАТЕРИАЛЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Теоретические тесты по предмету физическая культура

Выберите нужный вариант и поставьте соответствующую букву в таблицу. Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом.

Тема: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Инструкция

Внимательно прочитайте задания. Не задерживайтесь долго на одном задании. Если не можете его выполнить, переходите к следующему. Время выполнения задания – 80 минут.

Тестовое задание № 1

Тест - по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой для учащихся.

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются студенты:

- а) прошедшие инструктаж по охране труда.
- б) не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- в) прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. В процессе занятий обучающийся (студент) должен соблюдать:

- а) порядок выполнения учебных заданий.
- б) порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

3. Какую форму должен иметь учащийся к занятиям по лёгкой атлетике?

- а) Спортивную костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- б) Свободную форму

4. Если самочувствие ухудшилось во время занятий, нужно:

- а) Самостоятельно покинуть место проведения занятия.
- б) Прекратить занятие и сообщить преподавателю о плохом самочувствии.

5. Действия студента при получении травмы:

- а) Сообщить преподавателю о случившемся.
- б) Самостоятельно покинуть место занятий и обратиться к врачу.

6. По окончании занятий студент должен:

- а) самостоятельно уйти с занятия.
- б) по разрешению преподавателя - убрать спортивный инвентарь, снять спортивный костюм и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом.

7. При групповом старте на короткие дистанции студент должен:

- а) бежать по любой дорожке.
- б) бежать только по своей дорожке.

8. При выполнении прыжков в длину и высоту студент должен:

- а) не выполнять прыжки с неровной поверхности.
- б) не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

9. При выполнении метания снаряда (гранаты, малого мяча) студент должен:

- а) Самостоятельно выполнить метание в секторе для бросков.
- б) Выполнять метание по команде преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь. Не подавать снаряд для метания другу броском.
- в) Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не заходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя.

Тема: ГИМНАСТИКА

Тестовое задание № 2

Тест – по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях гимнастикой для учащихся.

1. К занятиям гимнастикой допускаются студенты:
 - а) прошедшие инструктаж по охране труда.
 - б) не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
 - в) прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. В процессе занятий обучающийся (студент) должен соблюдать:
 - а) порядок выполнения учебных заданий.
 - б) порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
3. Какую форму должен иметь учащийся к занятиям гимнастикой?
 - а) Спортивную костюм и чистую спортивную обувь с нескользкой подошвой.
 - б) Свободную спортивную форму.
4. Если самочувствие ухудшилось во время занятий, нужно:
 - а) Самостоятельно покинуть место проведения занятия.
 - б) Прекратить занятие и сообщить преподавателю о плохом самочувствии.
5. Действия студента при получении травмы:
 - а) Сообщить преподавателю о случившемся.
 - б) Самостоятельно покинуть место занятий и обратиться к врачу.
6. По окончании занятий студент должен:
 - а) самостоятельно уйти с занятия.
 - б) по разрешению преподавателя - убрать спортивный инвентарь, снять спортивный костюм и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом.
7. При выполнении упражнений на гимнастических снарядах студент должен:
 - а) убедиться в исправности и чистоте снарядов, а так же выполнять упражнения со страховкой с сухими ладонями.
 - б) выполнять любые изученные студентом упражнения самостоятельно.
8. При поточном выполнении упражнений студент должен:
 - а) выполнять упражнение друг за другом.
 - б) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Тема: ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Тестовое задание № 3

1. Лыжный спорт- включает в себя
 - а) лыжные гонки
 - б) гонки на собачьих упряжках
 - в) прыжки на лыжах с трамплина
 - г) слалом - гигант.
2. Назовите дистанции входящие в комплекс ГТО:
девушки
 - а) 2км
 - б) 3км
 - в) 5км

юноши

а) 3км

б) 4км

в) 5км

3. Назовите отличие технических элементов лыжных ходов

(попеременный двух - шажный и одновременный двух - шажный ход:

а) Работа рук

б) Работа ног

4. Название техники подъемов:

а) «Елочкой»*

б) «Лесенкой»

с) «Полуплугом»

5. Название техники спусков:

а) низкая стойка

б) средняя стойка

с) высокая стойка

д) в полуприседе

6. Название техники торможения:

а) плугом

б) полуплугом

с) ступенчатый

7. К классическим лыжным ходам относятся:

а) попеременный двух – шажный ход

б) попеременный четырех – шажный ход

с) коньковый ход

8. Лыжные мази бывают:

а) твердые

б) жидкие

с) газообразные

Тема СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Тест - по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми для учащихся.

1. К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются студенты:

а) прошедшие инструктаж по охране труда.

б) не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

в) прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. В процессе занятий обучающийся (студент)

должен соблюдать:

а) порядок выполнения учебных заданий.

б) порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

3. Какую форму должен иметь учащийся к занятиям спортивными и подвижными играми?

а) Спортивную костюм и чистую спортивную обувь с нескользкой подошвой.

б) Удобный спортивный костюм.

4. Если самочувствие ухудшилось во время занятий, нужно:

- а) Самостоятельно покинуть место проведения занятия.
- б) Прекратить занятие и сообщить преподавателю о плохом самочувствии.

5. Действия студента при получении травмы:

- а) Сообщить преподавателю о случившемся.
- б) Самостоятельно покинуть место занятий и обратиться к врачу.

6. По окончании занятий студент должен:

- а) самостоятельно уйти с занятия.
- б) по разрешению преподавателя - убрать спортивный инвентарь, снять спортивный костюм и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом.

7. При выполнении упражнений с мячом и без мяча студент обязан:

- а) корректно вести себя по отношению к другим студентам. Не причинять находящимся рядом учащимся травмы.
- б) внимательно выполнять упражнения заданные преподавателем.
- в) выполнять упражнения самостоятельно без команд преподавателя.

8. При игровой деятельности студент должен:

- а) Строго выполнять правила игры.
- б) Придерживаться правилам игры.
- в) Частично выполнять правила игры.

Тема: ВОЛЕЙБОЛ

1. Разметка волейбольного поля?

- а) 24x15
- б) 18x6
- в) 20x20

2. Высота волейбольной сетки?

- а) 224 см
- б) 283 см
- в) 250 см

3. Из скольких человек состоит команда?

- а) 6
- б) 10
- в) 14

4. Сколько человек присутствует на поле?

- а) 6
- б) 10
- в) 12

5. Передача мяча сопернику для подачи производится:

- а) Резким броском от груди независимо под сеткой или нет
- б) Под сеткой
- в) Над сеткой

6. С каким счетом заканчивается партия?

- а) 15
- б) 25
- в) 20

7. Сколько разыгрывается партий до окончания матча?

- а) 5

б) 2-3

в) 4

8. При подаче мяча, нарушением является:

а) Прием мяча кулаком

б) Заступ при подаче

в) Подача кулаком

9. Кем и каким образом подаются сигналы при судействе?

а) Главным судьей в громкоговоритель

б) Тренером при помощи карточек

в) Судьей при помощи жестов и сигналов.

10. Принимать подачу имеет(ют) право:

а) Любой из игроков

б) Капитан команды

в) Игроки передней линии

11. В одной партии предусмотрено:

а) Неограниченное количество замен

б) До 6 замен

в) 2 замены

12. При игре в волейбол в случае равного счета (24:24) игра продолжается до достижения преимущества в

а) одно очко

б) два очка

в) три очка

Тема: БАСКЕТБОЛ

1. Сколько человек одной команды присутствует на поле?

а) 6

б) 5

в) 10

2. Из скольких человек состоит команда?

а) 10

б) 12

в) Не ограничено

3. Играть мячом допускается:

а) Как угодно, лишь бы забросить мяч в корзину противника

б) Руками, ногами и головой

в) Только руками

4. Разметка поля:

а) 28x15

б) 24x15

в) 10x10

5. Высота баскетбольного кольца:

а) 3, 05 м

б) 2 м

в) 1, 05 м

6. Штрафной бросок оценивается:

а) в 1 очко

- б) в 2 очка
 в) в 3 очка
 7. Бросок со средней линии оценивается:
 а) в 1 очко
 б) в 2 очка
 в) в 3 очка
 8. Игра продолжается до :
 а) 25 очков
 б) 15 очков
 в) Неограниченного кол-ва очков, по времени
 9. Несоблюдение правил игры, грубое нарушение – это:
 а) Ошибка
 б) Фол
 в) Аут
 10. Матч состоит из :
 а) Четырех четвертей
 б) Трех третей
 в) 2 периодов

3. Оценка освоения учебной дисциплины

Для оценки результатов выполнения тестового задания на дифференцированном зачете применена дихотомическая система оценивания. Критерием оценки является правило: за правильное решение (соответствующее эталонному показателю) выставляется 1 балл, за неправильное решение (несоответствующее эталонному показателю) выставляется 0 баллов.

Таким образом, сумма баллов в дихотомической системе оценивания равна количеству правильных решений.

Процент результативности (соответствия критериям оценивания)	Качественная оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
80 – 100 %	5	отлично
60 – 79 %	4	хорошо
50 – 59 %	3	удовлетворительно
менее 50 %	2	неудовлетворительно

Оценка заносится в оценочную ведомость и зачетную книжку. Обучающийся, получивший «неудовлетворительно», допускается к повторной сдаче дифференцированного зачёта.

4. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Параметры выполнения задания

Задание выполняется в письменном виде на бланках.

Время выполнения:

подготовка 5 мин.;

выполнение 80 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 90 мин.

Оба варианта теста содержат 24 и 30 тестовых задания разной степени сложности. Каждый вариант состоит из трёх тем раздела программы: 1 часть содержит 24 заданий по разделам Легкая атлетика, Гимнастика, Лыжная подготовка.; 2 часть содержит – 30 заданий по разделам Спортивные игры, Волейбол, Баскетбол.

5. Система оценивания:

Являются верными и оцениваются 1 баллом ответы на вопросы, требующие выбора 1 или нескольких ответов, совпадающие с эталоном.

Ответы на вопросы, требующие от обучающегося самостоятельной формулировки, оцениваются следующим образом:

Ответы на вопросы 23, 27-30 оцениваются с точки зрения полноты, точности, знания и понимания произведения, на которое обучающийся опирается в процессе ответа.

Ответ на вопрос № 24 оценивается отдельно – по 5-балльной шкале. Учитывается полнота, логика, знание, понимание и умение интерпретировать текст произведения. В ответе также учитываются нормы русского литературного языка.

30-34 набранных за тест балла соответствуют отметке «5»;

24-29 баллов – отметка «4»;

17 – 23 балла – отметка «3»;

менее 17 баллов – отметка – «2».

Ключ к ответам на тесты

Тест №1 Правила поведения и техника безопасности на занятиях

1	2	3	4	5	6	7	8	9
В	В	А	Б	А	Б	Б	Б	В

Тест № 2. Гимнастика

1	2	3	4	5	6	7	8
В	В	А	Б	А	Б	А	Б

Тест № 3. Лыжная подготовка

1	2	3	4	5	6	7	8
А	БВ	А	А	АБВ	АБ	АБ	А

Тест № 4. Спортивные игры

1	2	3	4	5	6	7	8
В	В	А	Б	Б	Б	А	А

Тест № 5. Волейбол

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Б	А	Б	А	Б	Б	Б	Б	В	А	А	Б

Тест № 5. Баскетбол

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Б	Б	В	А	А	А	В	В	Б	А

**Перечень вопросов для подготовки к дифференцированному зачету
по дисциплине ОУД.09 Физическая культура**

- 1.Современные системы оздоровительной физической культуры.
- 2.Физическая культура в профессиональной подготовке студента.
3. Гигиена физической культуры и спорта.
- 4.Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях.
5. История возникновения и развития комплекса ГТО;
6. Выдающиеся спортсмены Вологодчины.
- 7.Физическая культура в профессиональной подготовке студента.
8. Роль физической культуры в профилактике вредных привычек.
9. Общая характеристика и классификация лёгкой атлетики.
10. Легкая атлетика как развития двигательных качеств.
11. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- 12.Техника бега на короткие дистанции (низкий старт)
13. Правило передачи эстафетной палочки.
14. Общая характеристика и классификация гимнастики.
15. Влияние осанки на здоровье человека.
16. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.
17. История возникновения и развитие баскетбола в России.
18. Современные - основные правила игры в баскетбол.
19. История возникновения и развитие волейбола в России.
20. Современные - основные правила игры в волейбол.
21. История возникновения и развитие мини-футбола в России.
22. Современные - основные правила игры в мини-футбол.
23. Методика развития двигательных качеств (на одном из видов спорта).
24. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
25. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (шейпинг, пилатес, фитбол, стрейчинг и др.).

