Государственное бюджетное профессиональное образовательное

учреждение Иркутской области

«Тайшетский промышленно-технологический техникум»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по учебной дисциплине**

**Физическая культура**

образовательной программы (ОП)

для профессии СПО

**43.01.09 - Повар, кондитер**

2019

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине «физическая культура» разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины «физическая культура» для профессии среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих естественнонаучного профиля **43.01.09 - Повар, кондитер**

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области "Тайшетский промышленно-технологический техникум".

**Разработчик:**

Щиголева Е.М., преподаватель ГБПОУ ИО ТПТТ

Владимиров А.С.., преподаватель ГБПОУ ИО ТПТТ.

Рассмотрено и одобрено на заседании методической комиссии профессионального цикла, протокол № 9 от 23.05.2019 г

Председатель МК  Мусифулина М.Ш.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Паспорт фонда оценочных средств………………………………………... | 4 |
|  | 1.1.Область применения фонда оценочных средств……………………… | 4 |
|  | 1.2.Формы текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине…………………………………………………………………… | 4 |
|  | 1.3. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке… | 4 |
| 2. | Задания для проведения текущего контроля по учебной дисциплине….. | 10 |
|  | 2.1.Комплект тестовых заданий……………………………………………. |  |
| 3. | Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине…………………………………………………….. | 24 |

**1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**1.1. Область применения фонда оценочных средств**

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших учебную дисциплину «Физическая культура »

* 1. **Формы текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине.**

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС для специальности среднего профессионального образования по дисциплине «Физическая культура» направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

При изучении учебной дисциплины предусмотрены следующие виды текущего контроля знаний студентов:

* Устный опрос – контроль, проводимый после изучения материала в виде ответов на вопросы, позволяет не только проконтролировать знание темы урока, но и развивать навыки свободного общения, правильной устной речи;
* Тесты - контроль, проводимый после изучения материала, предполагает выбор и обоснование правильного ответа на вопрос;
* Формой промежуточной аттестации по дисциплине является *дифференцированный зачет.* В дифференцированный зачет входит итоговый тест, вопросы по дисциплине, практические задания. Итогом дифференцированного зачета является однозначное решение «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

**1.3. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также достижение студентами следующих предметных результатов:

* использовать на практике методы планирования и организации работы подразделения;
* анализировать организационные структуры управления; проводить работу по мотивации трудовой деятельности персонала;
* применять в профессиональной деятельности приемы делового и управленческого общения;
* применять эффективные решения, используя систему методов управления;
* учитывать особенности менеджмента в области профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

* сущность и характерные черты современного менеджмента, историю его развития;
* методы планирования и организации работы подразделения; принципы построения организационной структуры управления;
* основы формирования мотивационной политики организации;
* особенности менеджмента в области профессиональной деятельности; внешнюю и внутреннюю среду организации; цикл менеджмента;
* процесс принятия и реализации управленческих решений;
* функции менеджмента в рыночной экономике: организацию, планирование, мотивацию и контроль деятельности экономического субъекта; систему методов управления; методику принятия решений.
* стили управления, коммуникации, принципы делового общения.

Таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование объектов контроля и оценки** | **Основные показатели оценки результата** | **Оценка** |
| *У1* Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической гимнастики, комплексы упражнений гимнастики | * демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры * демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики |  |
| *У2* Выполнять простейшие комплексов упражнений. | * демонстрация правильного выполнение упражнение |  |
| *У3* Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | * демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями |  |
| *У4* Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения | * демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий * демонстрация правильного преодоления естественных препятствий |  |
| *У5* Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки | * демонстрация правильного выполнения приемов защиты * демонстрация правильного выполнения приемов самообороны * демонстрация правильного выполнения приемов страховки * демонстрация правильного выполнения приемов самостраховки |  |
| *У6* Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой | * демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой |  |
| *У7* Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | * выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике * выполнение контрольных нормативов по гимнастике |  |
| *З1*Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни | * обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья * обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний * обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек * обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни |  |
| *З2* Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | * демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности |  |
| *З3* Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | * демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |  |

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Процент результативности (правильных ответов)** | **Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений** | |
| **балл (отметка)** | **вербальный аналог** |
| 90- 100% | 5 | отлично |
| 75-89% | 4 | хорошо |
| 70-74% | 3 | удовлетворительно |
| менее 69% | 2 | не удовлетворительно |

|  |  |
| --- | --- |
| **2.** | **Задания для проведения текущего контроля по учебной дисциплине «Физическая культура»** |

**Текст задания**

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

а. ловкостью

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника

б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

а. трех игроков

б. четырех игроков

в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

а.локтевой, лучезапястный суставы

б.плечевой, локтевой суставы

в.лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:

а. гандбол

б.лапта

в.салочки

6. Динамическая сила необходима при:

а.толкании ядра

б.гимнастике

в.беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

а.5 м

б.7м

в.6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является…… перелом.

а.открытый

б.закрытый с вывихом

в.закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

а. пятнадцати дней

б. десяти дней

в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а.углеводы

б.жиры

в.белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

а.Древний Египет

б.Древний Рим

в.Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностейобеспечивает:

а.стрельба

б.баскетбол

в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

а.керлинге

б.художественной гимнастике

в.спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

а.артериальное

б.венозное

в.капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

а.хоккей с мячом

б.сноуборд

в.керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а.сердца, легких

б.памяти

в.зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

а.плавание

б.бег в мешках

в.баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

а.засчитывается

б.не засчитывается

в.засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

а.гимнастика

б.керлинг

в.бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

а.ваттах

б.калориях

в. углеводах

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

а. быстротой

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

а. мяч засчитан

б. мяч не засчитан

в. переподача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на:

а. голеностопе, коленном суставе

б.бедре, стопе, голени

в. голени

5. К подвижным играм относятся:

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

6. Скоростная выносливость необходима занятиях:

а.боксом

б.стайерским бегом

в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

а. окунуть пострадавшего в холодную воду

б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце

в. поместить пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

а.Лейк-Плесиде

б. Солт-Лейк-Сити

в. Пекине

9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:

а. 30 км

б. 20км

в. 12 км

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

а.ваттах

б.калориях

в. углеводах

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

а. 776 г.до н.э.

б. 876 г.до н.э.

в. 976 г. до н.э.

12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

а. бокс

б. гимнастика

в. керлинг

13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

а. батут

б. гимнастика

в. керлинг

14. Под физической культурой понимается:

а.выполнение физических упражнений

б.ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

15. Кровь возвращается к сердцу по:

а. артериям

б. капиллярам

в. венам

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

а. Хуан Антонио Самаранчу

б. ПьеруДе Кубертену

в.Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в.от 30 до 70 уд\мин

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а. 400 м

б. 600 м

в.300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а. 600 г

б. 700 г

в.800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243 см

б. 220 см

в.263 см

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Под физической культурой понимается:

а.выполнение физических упражнений

б.ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а.от 40 до 80 уд\мин

б.от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

3. Олимпийский флаг имеет……. Цвет.

а.красный

б.синий

в.белый

4. Следует прекратить прием пищи за …….. до тренировки.

а.за 4 часа

б.за 30 мин

в.за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

а.20 х 12 м

б.28 х 15 м

в.26 х 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а.400 м

б.600 м

в.300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а.600 г

б.700 г

в.800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а.243 м

б.220 м

в.263 м

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в ….году.

а.1960 г

б.1980 г

в.1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала …….. золотых медалей.

а.22

б.5

в.30

11. В баскетболе играют ….. периодов и ….минут.

а.2х15 мин

б.4х10 мин

в.3х30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

а.3-5 мин

б.5-7 мин

в.15-20 мин

13. Прием анаболитических препаратов …… естественное развитие организма.

а.нарушает

б.стимулирует

в.ускоряет

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

а.затылком, ягодицами, пятками

б.затылком, спиной, пятками

в.затылком; лопатками, ягодицами, пятками

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а.двойной длине стадиона

б.200 м

в.одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

а.перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

б.так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

в.выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамкой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество«быстрота»лучше всего проявляется в:

а.беге на 100 м

б.беге на 1000м

в.в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

а. красный, синий, желтый, зеленый, черный

б.зеленый, черный, красный, синий, желтый

в.синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

а.500-600г

б.100-200г

в.900-950г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

а. звучит свисток, игра останавливается

б.игра продолжается

в.игрок удаляется

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

**3.Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура»**

**Задания для проведения промежуточного контроля в форме дифференцированного зачета.**

**нормативы**

**по освоению навыков, умений,**

**развитию двигательных качеств**

**для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья учебных заведений СПО**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид упражнения | Пол | **Год обучения и оценка** | | | | | |
| **I год обучения** | | | **II год обучения** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 100 м. (сек.) | Ю | 14,0 | 14,4 | 15,0 | 13,6 | 14,0 | 14,4 |
| Д | 16,5 | 17,5 | 18,0 | 16,0 | 16,5 | 17,5 |
| Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.) | Ю | 3,40 | 3,50 | 4,0 | 3,30 | 3,40 | 3,50 |
| Д | 1,55 | 2,0 | 2,15 | 1,48 | 1,55 | 2,0 |
| Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.) | Ю | 13,5 | 14,3 | 15,0 | 13,30 | 13,5 | 14,3 |
| Д | 11,15 | 12,0 | 12,5 | 10,50 | 11,15 | 12,0 |
| Прыжок в длину с места ( м. см.) | Ю | 2,15 | 2,0 | 1,90 | 2,25 | 2,15 | 2,0 |
| Д | 1,75 | 1,60 | 1,50 | 1,85 | 1,75 | 1,60 |
| Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.) | Ю | 4,30 | 4,0 | 3,80 | 4,50 | 4,30 | 4,0 |
| Д | 3,40 | 3,20 | 3,0 | 3,60 | 3,40 | 3,20 |
| Прыжок в высоту  ( м. см.) | Ю | 1,26 | 1,20 | 1,15 | 1,35 | 1,30 | 1,26 |
| Д | 1,05 | 1,0 | 90 | 1,15 | 1,10 | 1,05 |
| Метание гранаты 700г., 500 г.  ( м. см.) | Ю | 29 | 25 | 23 | 32 | 28 | 25 |
| Д | 18 | 13 | 11 | 21 | 18 | 15 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз) | Д | 30 | 25 | 20 | 40 | 30 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз) | Ю | 11 | 9 | 7 | 13 | 11 | 9 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Ю | 30 | 25 | 20 | 40 | 35 | 30 |
| Д | 10 | 8 | 6 | 15 | 11 | 8 |
| Приседание на одной ноге без опоры | Ю | 10/10 | 8/8 | 6/6 | 12/12 | 10/10 | 8/8 |
| Д | 8/8 | 6/6 | 5/5 | 10/10 | 8/8 | 6/6 |
| В висе поднимание прямых ног до касания перекладины | Ю | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 |
| Челночный бег 3Х10 сек. | Ю | 8,0 | 8,4 | 8,7 | 7,5 | 8,0 | 8,4 |
| Д | 8,7 | 9,3 | 9,7 | 8,4 | 8,7 | 9,3 |
| Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии  (из 10 попыток) | Ю | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 |
| Д | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток) | Ю | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| Д | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек | Д | 25 | 20 | 15 | 30 | 25 | 20 |
| Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки  (5 попыток) | Ю | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Д | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м) | Д | 13 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 |
| Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно) | Ю | 5 | 4 | 3 | 7 | 5 | 4 |
| Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток | Ю | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м. | Ю | 27 | 30 | 32 | 25 | 27 | 30 |
| Д | 21 | 21,5 | 23 | 20 | 21 | 21,5 |

# **Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, лабораторно-практических занятий, тестирования,а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

**Перечень учебных изданий,**

**Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

**Электронные версии учебников по физической культуре:**

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. – М.: 2014

СайгановаЕ.Г.Физическая культура. Самостоятельная работа :электронное учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : 2014

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ.ред. Г.В.Барчуковой. – М.: 2015

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред.проф. образования. – М.: 2015

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2014.

**Интернет ресурсы**

http://minstm.gov.ru –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

http://www.edu.ru – Федеральный портал «Российское образование»:

http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml –Национальная информационная

сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

http://goup32441.narod.ru – Сайт: Учебно-методические пособия Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).