Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Коротков Сергей Леонидович
Должность: Директор филиала СамГУПС в г. Ижевске
Дата подписания: 24.11.2022 07:33:47
Уникальный программный ключ:
d3cff7ec2252b3b19e5caaa8cefa396a11af1dc5

Приложение к ОПОП

Комплект оценочных средств
по учебной дисциплине
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
основной профессиональной образовательной программы
специальности СПО
08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов

(базовый уровень)

Ижевск, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. **Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов .....** 4

2. **Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке **5-6

3. **Оценка освоения учебной дисциплины.....**7-10

3.1. Формы и методы оценивания 7-10

3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины 11-14

4. Контрольно – измерительные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине. 15-19

1. <u>Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов .....</u>

Результатом освоения учебной дисциплины являются освоенные умения и знания.

Формой аттестации по учебной дисциплине являются *зачет, \ дифференцированный зачет.*

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

В результате контроля и оценки по учебной дисциплине «Физическая культура» осуществляется комплексная проверка следующих умений:

У 1-. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У 2. – составлять комплекс утренней гигиенической гимнастики;

У 3. – выполнять основные элементы общей физической подготовки;

У 4. – владеть техникой бега на короткие, средние, длинные дистанции;

У 5. – владеть техникой прыжка в длину с разбега и с места;

У 6. – выполнять основные элементы техники игры в волейбол, баскетбол.

В результате контроля и оценки по учебной дисциплине осуществляется проверка следующих знаний:

З 1. – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З 2. – основы здорового образа жизни;

З 3. – история развития лёгкой атлетики, волейбола, баскетбола;

З 4. – правила игры в волейбол, баскетбол, футбол.

2.Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний

Результаты обучения умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
УМЕТЬ		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Самостоятельное выполнение физических упражнений	Практические занятия Устный опрос
составлять комплекс утренней гигиенической гимнастики;	Выполнять утреннюю гимнастику	Практические занятия Устный опрос
выполнять основные элементы общей физической подготовки;	Выполнять элементы общей физической подготовки;	Практические занятия Устный опрос
владеть техникой бега на короткие, средние, длинные дистанции;	владеть техникой бега на короткие, средние, длинные дистанции;	Практические занятия Устный опрос
владеть техникой прыжка в длину с разбега и с места;	владеть техникой прыжка в длину с разбега и с места;	Практические занятия Устный опрос
выполнять основные элементы техники игры в волейбол, баскетбол	выполнять основные элементы техники игры в волейбол, баскетбол	Практические занятия Устный опрос
ЗНАТЬ		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Практические занятия Устный опрос
основы здорового образа жизни;	основы здорового образа жизни;	Практические занятия Устный опрос
история развития лёгкой атлетики, волейбола, баскетбола;	история развития лёгкой атлетики, волейбола, баскетбола;	Практические занятия Устный опрос
правила игры в волейбол, баскетбол, футбол.	правила игры в волейбол, баскетбол, футбол.	Практические занятия Устный опрос

3.Оценка освоения учебной дисциплины

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине «Физическая культура» направленные на формирование предметных знаний и умений.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий. Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.

Таблица 2

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины

Раздел / тема циплины	**Формы и методы контроля**					
	Текущий контроль		**Рубежный контроль**		**Аттестация**	
	Формы контроля	**Проверяемые У,З**	**Формы контроля**	**Проверяемые У,З**	**Формы контроля**	**Проверяемые У,З**
Раздел 1. «Техника безопасности» Тема 1. «Техника безопасности»	Устный опрос	У1,З1,З2				
Раздел 2 «Легкая атлетика»						
Тема 1: «Техника бега на короткие дистанции»	Бег 100 м. на результат					
Тема 2: «Техника бега на средние дистанции»	Бег 500 м (дев.), 1000 м. (юн.) на результат					
Тема 3: «Техника бега на длинные дистанции»	Бег на 2000 м (дев), 3000 м (юн.) на результат					
Тема 4: «Техника прыжка в длину с места»	Прыжок в длину с места на результат.					

Раздел 3 «Гимнастика и ОФП»						
Тема 1: «Строевые упражнения»	Подтягивание (юн), отжимания (дев) на результат, пресс					
Тема 2: «Упражнения на силу мышц»	Подтягивание (юн), отжимания (дев) на результат, пресс		Зачет	У1,У2,У3,У4,У5 З1,З2,З3		
Раздел 4 «Баскетбол»						
Тема 1: «Техника передачи мяча»	Штрафной бросок на результат					
Тема 2: «Техника ведения мяча»	«Проход бросок» на технику выполнения					
Тема 3: «Техника броска»	«Проход бросок» на технику выполнения					
Раздел 5 «Волейбол»						
Тема 1: «Техника	Выполнение					

верхней передачи мяча»	верхней передачи					
Тема 2: «Техника нижней передачи мяча»	Выполнение нижней передачи					
Тема 3: «Техника нижней прямой подачи»	Выполнение нижней прямой подачи					
Тема 4: «Техника верхней прямой подачи»	Выполнение подачи на результат					
Итоговая аттестация					Дифференцированный зачет	У1,У2,У3,У4,У5, У6 З1,З2,З3,З4

3.2. Задания для оценки освоения учебной дисциплины.

1) Типовые задания для оценки освоения раздела 1 «Теоретические сведения»:

1. Влияние физической культуры на организм человека.

2. Оздоровительная физическая культура.

3. Социальное значение физической культуры в России.

4. Роль и место физической культуры в системе среднего специального образования.

5. История развития физической культуры в России.

6. Питание во время занятий физической культурой.

7. Виды физических нагрузок и их интенсивность.

8. Болезненные состояния при занятиях спортом.

9. Дыхание на занятиях физической культурой.

10. Долголетие и физическая культура.

11. Закаливание.

12. Остеохондроз и его профилактика.

13. Лечебная физическая культура.

14. Закономерности изменения при занятии физической культурой.

15. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.

16. Самоконтроль на занятиях физической культурой.

17. Физиологические критерии здоровья.

18. Массаж и его значение для физического развития человека.

19. Оздоровительный бег.

20.Основы здорового образа жизни студента.

21. Лечебная физическая культура при бронхите.

22. Основы методики и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

23. Процессы роста и развития организма человека.

24. Выносливость, как физическое качество человека. Методы её развития.

25. Сила, как физическое качество человека. Методы её развития.

26. Гибкость, как физическое качество человека. Методы её развития.

27. Ловкость, как физическое качество человека. Методы её развития.

28. Сколиоз и его профилактика.

Проверяемые результаты обучения для раздела 2 «Лёгкая атлетика» / темы 1.:

Задание 1:
Тест задания: бег 100 м.

Критерии оценки: 1 курс - 2 курс: юн.- 14,2 – 5; дев. – 16,0 - 5
14,5 – 4; 16,5 - 4
15,0 – 3; 17,0 – 3.
3 курс - 4 курс: юн.- 13,0 – 5; дев. – 15,6 – 5;
13,2 – 4; 15,8 – 4;
13,4 – 3. 16,1 – 3.

Проверяемые результаты обучения для раздела 2 «Лёгкая атлетика» / темы 2.:

Задание 1:
Тест задания: бег 1000 м. 1 курс - 2 курс: юн.- 3,25 – 5; 500 м. дев. – 1,50 - 5
3,45 – 4; 2,00 - 4
4,10 – 3; 2,10 – 3.
3 курс - 4 курс: юн.- 3,20 – 5; 500 м. дев. – 1,45 – 5;
3,25 – 4; 1,50 – 4;
3,45 – 3. 2,00 – 3.

Проверяемые результаты обучения для раздела 2 «Лёгкая атлетика» / темы 3.:

Здание 1:
Тест задания: бег 3000 м. 1 курс - 2 курс: юн.- 13,00 – 5; 2000 м. дев. – 10,0 - 5
15,00 – 4; 11,30 - 4
16,30 – 3; 12,20 – 3.
3 курс - 4 курс: юн.- 12,20 – 5; 2000 м. дев. –10.30 – 5;
13,00 – 4; 10,45 – 4;
13,40– 3. 11,05 – 3.

Проверяемые результаты обучения для раздела 2 «Лёгкая атлетика» / темы 4.:

Задание 1:
Тест задания: прыжок в длину с места 1 курс – 2 курс: юн.- 2,20 – 5;дев.–1,65 - 5
2,10 – 4; 1,45 - 4
2,00 – 3; 1,35 – 3.
3 курс - 4 курс: юн.- 2,40 – 5; 2000 м. дев.- 1,85 – 5;
2,35 – 4; 1,70 – 4;

2,30– 3. 1,60 – 3.

Проверяемые результаты обучения для раздела 3 «Гимнастика» / темы 2.:

Задание 1:

Тест задания: подтягивание 1 курс-2 курс: юн.- 12 – 5; дев.–17 - 5
10 – 4; 15 - 4
8– 3; 13 – 3.
3 курс - 4 курс: юн.- 14 – 5; дев.- 18 – 5;
12 – 4; 16 – 4;
10– 3. 14 – 3.

Задание 2:

Тест задания: сгибание, разгибание рук 1 курс-2 курс: юн.- 35 – 5; дев.–12- 5
30 – 4; 10 - 4
25– 3; 8 – 3.
3 курс - 4 курс: юн.- 40 – 5; дев.- 14 – 5;
35 – 4; 12 – 4;
30– 3. 10 – 3.

Задание 3:

Тест задания: пресс 1 курс: юн.- 10 – 5; дев.–30- 5
8 – 4; 25 - 4
6– 3; 20 – 3.
4 курс: юн.- 14 – 5; дев.- 40 – 5;
12 – 4; 35 – 4;
10– 3. 30 – 3.

Проверяемые результаты обучения для раздела 4 «Баскетбол» / темы 4.:

Задание 1:

Тест задание: штрафной бросок из 5: 3 – 5;
2 – 4;
1 -3.

Задание 2:

Тест задания: проход бросок по технике выполнения

Проверяемые результаты обучения для раздела 5 «Волейбол» / темы 1.:

Задание 1:

Тест задания: передача 2-мя руками сверху в парах 1 курс юн.- 20-5 дев. 15 -5
18 -4; 13 - 4
15- 3; 10 -3.

Проверяемые результаты обучения для раздела 5 «Волейбол» / темы 2.:

Задание 1:

Тест задания: передача 2-мя руками снизу в парах 2 курс юн.- 15-5 дев. 10 -5
13 -4; 9 - 4
10- 3; 8 -3.

Проверяемые результаты обучения для раздела 5 «Волейбол» / темы 3.:

Задание 1:

Тест задания: нижняя прямая подача из 10 попыток 3 курс юн.- 8-5 дев.6 -5
7 -4; 5- 4
6- 3; 4 -3.

Проверяемые результаты обучения для раздела 5 «Волейбол» / темы 4.:

Задание 1:

Тест задания: верхняя прямая подача из 10 попыток 4 курс юн.- 8-5 дев.6 -5
7 -4; 5- 4
6- 3; 4 -3.

4.Контрольно – измерительные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине.

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов: устный опрос, практические занятия, самостоятельная работа.

.1. ПАСПОРТ

Контрольно-оценочное средство

Назначение:

КОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

Задание для зачёта

Вариант 1

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

Задание

Выполните спринтерский бег. Обоснуйте выбор техники бега на спринтерской дистанции. Определите и охарактеризуйте этапы спринтерского бега (устно).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Организация бега на 100,400,1000м.		Баллы	Не выполнил
1	Старт.		
2	Стартовый разбег.		
3	Бег на дистанции.		
4	Бег на финише.		
Заключительный этап			
1	Финиширование.		
2	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 2

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

Задание

Выполните прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Обоснуйте выбор техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Определите и охарактеризуйте этапы прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (устно).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Организация прыжка в длину с разбега.		Баллы	Не выполнил
1	Разбег.		
2	Отталкивание.		
3	Полёт.		
4	Приземление.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 3

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

Задание

Выполните комплекс дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой. Обоснуйте выбор техники выполнения комплекса дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой.. Определите направленность дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой. (устно).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Организация выполнения комплекса упражнений		Выполнил	Не выполнил
1	Поворачивать голову направо и налево. На каждый поворот делать шумный вдох носом.		
2	Захватить резко, из положения руки в стороны скрестно правой рукой –левое плечо, а левой рукой правое плечо, повторять в темпе прогулочного шага.		
3	Поворачивать туловище налево и направо, выполнять при повороте вдох		
4	Наклон вперёд и назад ,при наклоне назад руками обхватить плечи.		
5	Полуприсед выдохом.		

3. Устное обоснование (защита плана):
- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 4

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

Задание

Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Организация подтягивания в висе на высокой перекладине .		Баллы	Не выполнил
1	Положение тела		
2	Различные позы		
3	Сокращение мышц		
4	Дыхание		
Заключительный этап			
1	Общая характеристика стретчинга		

3. Устное обоснование (защита плана):
- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 5

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

Задание

Выполните верхнюю передачу мяча. Обоснуйте выбор техники верхней передачи мяча. Определите и охарактеризуйте технику верхней передачи мяча (устно).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Организация верхней передаче мяча		Баллы	Не выполнил
1	Расположение кистей рук на мяче.		
2	Стойка при передаче мяча.		
3	Передача мяча.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

3. Устное обоснование (защита плана):
- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 6

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

Задание

Выполните одновременный двухшажный ход. Обоснуйте выбор техники одновременного двухшажного хода. Определите и охарактеризуйте фазы одновременного двухшажного хода.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Организация бега на лыжах 5км.		Баллы	Не выполнил
1	Экипировка лыжника.		
2	Выполнение техники одновременного двухшажного хода.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

3. Устное обоснование (защита плана):
- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 7

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 45мин

Задание

Выполните тестовые задания. Обоснуйте выбор ответов. Определите и охарактеризуйте физическую культуру и спорт как социальные явления, как явления культуры (устно).

Тесты для определения:

1.Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?

а) Физическая подготовка.

б) Физическое совершенствование.

в) Физическое развитие.

г) Физическое упражнение.

2.Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в …

а) Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.

б) Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.

в) Совершенствовании природных, физических свойств людей.
г) Создание специфических духовных ценностей.
3.Основные направления использования физической культуры способствуют…
а) Формированию базовой физической подготовленности.
б) Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности.
в) Восстановлению функций организма после травм и заболеваний.
г) Всего выше перечисленного.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Организация тестового задания		Выполнил	Не выполнил
1	1 вопрос		
2	2 вопрос		
3	3 вопрос		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с ответами.		

Задание для зачёта
Вариант 8

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.
Время выполнения задания – 20мин

Задание

Выполните переход с шага на месте на ходьбу. Обоснуйте выбор техники перехода с шага на месте на ходьбу. Определите и охарактеризуйте этапы перехода с шага на месте на ходьбу.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Организация перехода с шага на месте к передвижению		Выполнил	Не выполнил
1	Ходьба на месте.		
2	Выполнение техники перехода с шага на месте к передвижению.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с выполнением упражнения.		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;

- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 9

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

Задание

Выполните передвижение по бревну по узкой опоре (на стадионе) на высоте 2 метра: ходьба руки вверх, соскок вниз с опоры. Обоснуйте выбор техники передвижения по бревну, по узкой опоре, руки вверх, соскок вниз с опоры. Определите и охарактеризуйте этапы перехода на высоте с соскоком вниз.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Организация перехода с шага на месте к передвижению		Выполнил	Не выполнил
1	Передвижение по опоре, руки вверх.		
2	Выполнение передвижения.		
3	Соскок с ограниченной опоры.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с выполнением упражнения.		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.