

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Новокуйбышевский гуманитарно-технологический колледж»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине СГ.04 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена/

44.02.02 Преподавание в начальных классах

ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК

Председатель ПЦК
Н.В. Самойлова

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
Н.П. Свириденко

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Контрольно-оценочные средства для проведения промежуточной аттестации разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 44.02.02 Преподавание в начальных классах, программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура.

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура, входит в состав фонда оценочных средств программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Формой аттестации по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура является зачета (3,5,7 семестр)

Используемые термины и определения, сокращения

УД	–	учебная дисциплина;
ППССЗ	–	программа подготовки специалистов среднего звена;
КОС	–	контрольно-оценочные средства;
ФГОС СПО	–	Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования;
ОК	–	общие компетенции;
ПК	–	профессиональные компетенции

1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура обучающийся должен овладеть предусмотренными ФГОС специальности СПО 44.02.02 Преподавание в начальных классах следующими умениями, знаниями и общими компетенциями

Таблица 1.1

	Результаты освоения учебной дисциплины
У.1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
З.1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
З.2	основы здорового образа жизни

Таблица 1.2

Код общей компетенции	Наименование общей компетенции
ОК1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ОК 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

**Матрица соответствия оценочных материалов образовательным результатам
учебной дисциплины**

Образовател. результаты	Формулировка умения/знания	Код ОК, ПК	№ практического задания
Умение 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 2,5,6	Задание А-1,2
Знание 1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	ОК 9,1,3	Задание Б
Знание 2	основы здорового образа жизни	ОК 11,12,7	Задание Б

ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
СГ.04 Физическая культура

Набор для испытуемого/обучающегося

Комплект КОС на проверку знаний, умений

Инструкция для испытуемого

Задание А. Выполнить на выбор программу акробатических упражнений

Программа акробатических упражнений №1

Условия выполнения спортивного теста

И.п. – основная стойка (о.с.)

1. упор присев
2. Кувырок вперед в сед руки вперед
3. Перекатом назад, стойка на лопатках (держать)
4. Кувырок назад через плечо, в упор, стоя на колене, другая нога назад
5. упор присев
6. кувырок вперед в упор присев
7. основная стойка

Программа акробатических упражнений №2

Условия выполнения спортивного теста

И.п. – основная стойка (о.с.)

1. упор присев
2. кувырок назад в упор присев
3. кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх
4. «Мост» из положения лежа
5. Поворот направо (налево) в упор присев
6. Кувырок назад в упор присев
7. основная

Задание Б. Выполните тестовое задание

1. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений.

2. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

3. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

4. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

5. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

6. При самостоятельных занятиях основным методом контроля физической нагрузкой является:

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

7. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

- а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

г) повышена температура тела.

8. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;

2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.

3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.

4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Ответы:

а) 1, 2, 3, 4;

б) 2,1,4, 3;

в) 3, 1, 2, 4;

г) 4, 1,3,2.

9. Отметьте, что определяет техника безопасности:

а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;

б) правильное выполнение упражнений;

в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

10. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

а) 60 - 90 ударов в минуту;

б) 40 - 60 ударов в минуту;

в) 75 - 105 ударов в минуту;

г) 50 - 70 ударов в минуту.

11. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

а) соблюдение распорядка;

б) оптимальный двигательный режим.

12. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

- а) осанка;
- б) рост;
- в) движение.

13. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

- а) гибкость;
- б) растяжение;
- в) стройность.

14. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

15. Назовите основные физические качества человека:

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

16. Назовите элементы здорового образа жизни:

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
- в) все перечисленное.

17. Укажите, что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

18. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;

в) рациональное использование инвентаря.

19. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:

а) современное пятиборье;

б) тяжелая атлетика;

в) гребля;

г) акробатика

20. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

а) плавание;

б) лыжный спорт;

в) стрельба;

г) гимнастика

21. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности направленный на ...

а) развитие физических качеств;

б) поддержание высокой работоспособности;

в) сохранение и улучшение здоровья;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

22. Правильное дыхание характеризуется:

а) более продолжительным выдохом;

б) более продолжительным вдохом;

в) вдохом через нос и выдохом ртом;

г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

23. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....

а) обеспечивает ритмичность работы организма;

б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

24. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

а) скоростных упражнений;

- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость;
- г) упражнений на выносливость.

25. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:

1. Упражнения на точность и координацию движений;
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивании, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
7. Дыхательные упражнения.

Ответы:

- а) 1,2, 3,4, 5, 6, 7;
- б) 2,4, 6,1, 3, 5, 7;
- в) 3,1,4,2, 6, 7, 5;
- г) 4, 3,6, 5, 7, 2,1.

Инструкция для испытуемых.

1. Внимательно прочитайте задания.
2. Изучите вопросы
3. Заполните бланк ответа
4. Время выполнения задания - 20 минут

БЛАНК ОТВЕТА

Ф.И.О. _____

Группа _____

Специальность _____

№ вопроса вариант ответа

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.

Набор для оценщика/эксперта

Инструкция для оценщика/эксперта

Бланк для проверки (эталон, шкала оценки, нормативные требования)

Время выполнения заданий 1,2 – 40 мин

Инструкция для оценщика/эксперта

1. На выполнение программы акробатических упражнений обучающемуся дается три попытки. В зачёт идет лучший результат. При оценке нормативов надо руководствоваться следующими критериями:

Первая акробатическая комбинация. Значимость элементов комбинации в баллах.
Максимум 10 баллов

Акробатический элемент	Баллы за элемент
Упор присев	0,5
Кувырок вперед в сед руки вперед	1
Перекатом назад, стойка на лопатках (держат)	2
Кувырок назад через плечо, в упор, стоя на колене, другая нога назад	3,5
Упор присев	0,5
Кувырок вперед в упор присев	2,5

Вторая акробатическая комбинация. Значимость элементов комбинации в баллах.
Максимум 10 баллов

Акробатический элемент	Баллы за элемент
Упор присев	0,5
Кувырок назад в упор присев	1,5
Кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх	1,5
«Мост» из положения лежа	3,5
Поворот направо (налево) в упор присев	1,5
Кувырок назад в упор присев	1,5

Контрольный норматив	оценка	
	зачтено	не зачтено
Акробатическая комбинация №1	5- 10 баллов	0-4,5 балла

Акробатическая комбинация №2	5- 10 баллов	0-4,5 балла
------------------------------	--------------	-------------

После выполнения двух заданий выставляется среднеарифметическая оценка

Тестирование.

1. Сравните бланк, заполненный обучающимся с эталоном
2. При оценке теста надо руководствоваться шкалой оценки теста

Шкала оценки теста

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	Балл(отметка)	Вербальный аналог
85-100	зачтено	отлично
60-84	зачтено	хорошо
30 - 59	зачтено	удовлетворительно
менее 30	не зачтено	неудовлетворительно

Эталон ответов теста

1. а
2. г
3. а
4. в
5. б
6. б
7. в
8. б
9. а
10. а
11. б
12. а
13. а
14. а
- 15.б
16. в
17. а
18. а
19. г
20. г
21. в
22. в
23. а
24. в
- 25.б