

Комплект контрольно-оценочных средств разработан в соответствии с программой учебной дисциплины ОДБ.08 Физическая культура и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Комплект контрольно-оценочных средств (КОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОДБ.08 Физическая культура

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и дифференцированный зачёта по учебной дисциплине.

КОС разработаны в соответствии с основной профессиональной образовательной программой по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

1.2. Макет комплекта контрольно-оценочных средств учебной дисциплины

I. ПАСПОРТ

Общие компетенции: ОК 1-8

ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Формой аттестации по разделу ОДБ.08 Физическая культура является дифференцированный зачёт.

Итогом зачёта является однозначное решение: «вид профессиональной деятельности освоен/не освоен».

1. Формы контроля и оценивания элементов профессионального модуля

Элемент модуля	Форма контроля и оценивания	
	Промежуточная аттестация	Текущий контроль
<u>ОДБ.08 Физическая культура</u>	Зачёт, зачёт, зачёт дифференцированный зачёт	Контрольные нормативы

2. Результаты освоения раздела, подлежащие проверке на зачёте:

2.1. В результате аттестации по разделу осуществляется комплексная проверка следующих общих компетенций:

Таблица 2.1

Профессиональные и общие компетенции, которые возможно сгруппировать для проверки	Показатели оценки результата
<p><i>ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</i></p> <p><i>ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</i></p>	<p><i>Решены тестов - 70-100%</i></p> <p><i>Сдача контрольных нормативов по видам физической деятельности:</i></p> <p><i>-челночный бег:</i></p> <p><u>юноши</u></p> <p><i>На «3» 9,8;</i></p> <p><i>«4» 9,4;</i></p> <p><i>«5» 9,0;</i></p> <p><u>девушки</u></p> <p><i>На «3» 10,8;</i></p> <p><i>«4» 10,4;</i></p> <p><i>«5» 10,0;</i></p> <p><u>-подтягивание на перекладине для юношей</u></p> <p><i>На «3» 10 раз;</i></p> <p><i>«4» 12 раз;</i></p> <p><i>«5» 15 раз;</i></p> <p><u>-поднимание туловища за 1 минуту для девушек</u></p> <p><i>На «3» 22 раз;</i></p> <p><i>«4» 32 раз;</i></p> <p><i>«5» 40 раз;</i></p> <p><u>-прыжки через скакалку за 1 минуту</u></p> <p><u>юноши</u></p> <p><i>На «3» 100 раз;</i></p> <p><i>«4» 110 раз;</i></p> <p><i>«5» 120 раз;</i></p> <p><u>девушки</u></p> <p><i>На «3» 100 раз;</i></p> <p><i>«4» 120 раз;</i></p> <p><i>«5» 130 раз;</i></p>

2. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

Вариант №01

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Вы можете воспользоваться: справочниками, ГОСТАМИ

Время выполнения задания – 90 минут.

Задание:

Решить тесты: Вопросы 1-7;

Вопрос 1. Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила:

Ответы:

1. Иметь для занятий соответствующие одежду, обувь, инвентарь и снаряжение;
2. Не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;
3. Перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
4. Обязательно пользоваться в необходимых случаях защитным снаряжением (щитками, шлемами, очками);
5. Верно ответы 1,2,3;
6. Верно ответы 1,2,3,4;

Вопрос 2. Какая должна быть спортивная одежда легкоатлета?

Ответы:

1. Лыжи, куртка, шапка;
2. Майка, шорты, шиповки;
3. Кроссовки, мяч, скакалка.

Вопрос 3. Какая длина и частота спортивного шага?

Ответы:

1. 50-100 см., частота 120-150 шагов в минуту;
2. 100-150 см., частота 150-200 шагов в минуту;
3. 105-150 см., частота 180-200 шагов в минуту;

Вопрос 4. Какие отрезки относятся к бегу на короткие дистанции?

Ответы:

1. 500м.; 600м.; 800м.; 1500м.; 2000м.;
2. 30м.; 60м.; 100м.; 200м.; 400м.;
3. 3000м.; 4000м.; 5000м.;

Вопрос 5. В каком направлении должен проводиться бег по стадиону?

Ответы:

1. По часовой стрелке;
2. Против часовой стрелке.

Вопрос 6. Сколько весит учебная граната для юношей?

Ответы:

1. 600гр.;
2. 700гр.;
3. 800гр.

Вопрос 7. Сколько в баскетбольной команде игроков?

Ответы:

1. Четыре человека;
2. Пять человек;
3. Шесть человек.

Выполнить задание: 8-9-10.

Сдача контрольных нормативов по видам физической деятельности:

Задание №8. Челночный бег.

Задание №9. Подтягивание на перекладине для юношей

Задание №9 Поднимание туловища за 1 минуту для девушек

Задание №10. Прыжки через скакалку за 1 минуту

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

Вариант № 02

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Вы можете воспользоваться: справочниками, ГОСТАМИ

Время выполнения задания – 90 минут.

Задание:

Решить тесты: Вопросы 1-7;

Вопрос 1. Какие основные элементы включает в себя здоровый образ жизни?

Ответы:

1. Отказ от вредных привычек, рациональный суточный режим, закаливание;
2. Оптимальная двигательная активность, систематические занятия физической культурой;
3. Личная гигиена, рациональное питание;
4. Восстановительные мероприятия после болезни или получения травм, утомления или переутомления.
5. Верно ответы 1,2,3;
6. Верно ответы 1,2,3,4;

Вопрос 2. Какие действия по закаливанию на начальном уровне возможны в условиях повседневной жизни?

Ответы:

1. Физические упражнения с гирями на открытом воздухе в любое время года;
2. Обливание ледяной водой перед сном;
3. Ночной сон при открытой форточке, утренняя гигиеническая гимнастика при открытой форточке в любую погоду, влажные обтирания до пояса с использованием воды комнатной температуры, обливание ног прохладной водой перед сном;
4. Хождение на улице без головного убора.

Вопрос 3. Какие продукты должны присутствовать в рационе человека активно тренирующегося?

Ответы:

1. Мясные и молочные продукты;
2. Злаковые продукты, каши, макаронные изделия;
3. Бобовые продукты, овощи, фрукты;
4. Верно ответы 1,2,3;
5. Спортсмен принимает в пищу всё, что он любит;
6. Особого меню для занятия спортом не требуется.

Вопрос 4. Кто следит за правилами исполнения замены в мини - футболе?

Ответы:

1. Главный судья; 2. Судья хронометрист; 3. Помощник судьи.

Вопрос 5. Какие меры помощи оказываются спортсмену при возникновении кровотечения из носа?

Ответы: Первая медицинская помощь в этом случае заключается в следующем:

1. Усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена;
2. На 5—10 мин большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке или ввести в носовые ходы специальные кровоостанавливающие тампоны;
3. Если носовое кровотечение не останавливается в течение 30—40 мин, пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение;
4. В любом случае пострадавшего доставляют к врачу;
5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

Вопрос 6. Физическая культура это.....?

Ответы: 1. Стремление к высшим спортивным достижениям;

2. Разновидность развлекательной деятельности человека;
3. Часть человеческой культуры.

Вопрос 7. Чем характеризуется утомление?

Ответы:

1. Отказом от работы организма;
2. Временным снижением работоспособности организма;
3. Повышенной частотой сердечных сокращений.

Выполнить задание: 8-9-10.

Сдача контрольных нормативов по видам физической деятельности:

Задание №8. Челночный бег.

Задание №9. Подтягивание на перекладине для юношей

Задание №9 Поднимание туловища за 1 минуту для девушек

Задание №10. Прыжки через скакалку за 1 минуту

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

Вариант № 03

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Вы можете воспользоваться: справочниками, ГОСТАМИ

Время выполнения задания – 45 минут.

Задание:

Решить тесты: Вопросы 1-7;

Вопрос 1. Какие эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви, для занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность?

Ответы:

1. Одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега;
2. Ткань для спортивной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению;
3. Обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной;
4. Для любителя спорта одежда может быть любой;
5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

Вопрос 2. Какая помощь оказывается пострадавшему при ушибе?

Справка: *Ушиб* - это закрытое, сопровождающееся внутренним кровотечением повреждение тканей тела вследствие удара тупым предметом или падения. Место ушиба, как правило, сразу же опухает, цвет кожи становится тёмно-красным, а потом изменяется на синий и жёлтый.

Ответы:

1. В первые минуты место ушиба растирают сухим полотенцем;
2. В первые минуты на место ушиба воздействуют холодом - мокрой повязкой, льдом, струёй холодной воды, а потом следует наложить тугую повязку и отправить пострадавшего в медпункт;
3. На место ушиба накладывают иммобилизирующую повязку;
4. Фиксируют ушибленную конечность бинтом и отправляют пострадавшего в медпункт.

Вопрос 3. Как начинается игра в мини-футболе?

Ответы:

1. Ударом по неподвижному мячу, находящемуся в центре поля;
2. Вбрасыванием мяча судьёй;
3. Вратарь вводит мяч в игру.

Вопрос 4. Какие действия спортсменов называются самостраховкой?

Ответы:

1. Это действия спортсмена во время разминки, направленные для хорошей подготовки к работе лучезапястных суставов и пальцы кистей рук, а также голеностопных и коленных суставов;
2. Это проявляемое во время выполнения упражнений умения занимающегося самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения;
3. Самостраховкой называется умение вовремя прекратить выполнение упражнения или по ходу видоизменить его так, что это позволит получить наиболее высокий результат;
4. Самостраховка применяется только на занятиях гимнастикой.

Вопрос 5. Кто ведёт отсчёт точного времени игры?

Ответы:

1. Помощник главного судьи;
2. Судья – хронометрист;
3. Главный судья.

Вопрос 6. Какие показатели самочувствия можно использовать при занятиях спортом?

Ответы:

1. Показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС), которую можно измерить, приложив пальцы к запястью;

2. Оценить влияние физических упражнений на состояние сердечно - сосудистой системы, можно подсчитать ЧСС сначала в положении лежа за одну минуту времени, затем после подъема без резкого усилия в положении стоя;

3. Если разница между двумя подсчетами более 20 уд./мин, то это может свидетельствовать о недостаточном восстановлении функций организма;

4. Достаточно замерить пульс у спортсмена;

5. Верно ответ 1,2;

6. Верно ответ 1,2,3.

Вопрос 7. Какая максимальная частота сердечных сокращений допускается при выполнении физических упражнений?

Ответы:

1. 120-150 ударов в минуту;

2. 150-180;

3. 200-220.

Выполнить задание: 8-9-10.

Сдача контрольных нормативов по видам физической деятельности:

Задание №8. Челночный бег.

Задание №9. Подтягивание на перекладине для юношей

Задание №9 Поднимание туловища за 1 минуту для девушек

Задание №10. Прыжки через скакалку за 1 минуту

III. ПАКЕТ ПЕДАГОГА:

1. УСЛОВИЯ

Количество вариантов -3

Задания для экзаменуемого
Каждому обучающемуся один вариант:

Вариант -1

Тестовые задания: В1, В2, В3, В4, В5, В6, В7;

Сдача контрольных нормативов по видам физической деятельности:

Задание №8. Челночный бег.

Задание №9. Подтягивание на перекладине для юношей

Задание №9 Поднимание туловища за 1 минуту для девушек

Задание №10. Прыжки через скакалку за 1 минуту

Вариант -2

Тестовые задания: В1, В2, В3, В4, В5, В6, В7;

Сдача контрольных нормативов по видам физической деятельности:

Задание №8. Челночный бег.

Задание №9. Подтягивание на перекладине для юношей

Задание №9 Поднимание туловища за 1 минуту для девушек

Задание №10. Прыжки через скакалку за 1 минуту

Вариант -3

Тестовые задания: В1, В2, В3, В4, В5, В6, В7;

Сдача контрольных нормативов по видам физической деятельности:

Задание №8. Челночный бег.

Задание №9. Подтягивание на перекладине для юношей

Задание №9 Поднимание туловища за 1 минуту для девушек

Задание №10. Прыжки через скакалку за 1 минуту

Время выполнения задания - 90 минут.

Оборудование: Спортивный зал, площадка, стадион.

Литература для учащегося:

Учебники:

В.И.Лях «Физическая культура». М., Просвещение 2006

Справочная литература:

Анищенко В. С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов Учеб. пособие. - М.: Изд-во РУДН, 2005

2. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Выполнение задания:

- обращение в ходе задания к информационным источникам;
 - рациональное распределение времени на выполнение задания (*обязательно наличие следующих этапов выполнения задания: ознакомление с заданием и планирование работы; получение информации; подготовка продукта; рефлексия выполнения задания и коррекция подготовленного продукта перед сдачей*).
- УКАЗЫВАТЬ КАЧЕСТВО ВЫПОЛНЕНИЯ**

Тестовые задания: В1-В7. Время выполнения 10 минут.

Эталон ответов:

№ варианта	№ вопросов										Показатель
	В1	В2	В3	В4	В5	В6	В7	В9	В10	В11	
1 вариант	6	2	1	2	2	2	2	да	да	да	освоил
2 вариант	6	3	4	2	5	1	2	да	да	да	освоил
3 вариант	5	2	1	2	2	6	3	да	да	да	освоил

Оценка индивидуальных образовательных достижений производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

Задание 8,9,10: «Президентские нормативы»,

Сдача контрольных нормативов по видам физической деятельности:

Задание №8. Челночный бег. (Время в секундах, с.)

Юноши: На «3» 9,8; «4» 9,4; «5» 9,0;
девушки: На «3» 10,8; «4» 10,4; «5» 10,0;

Задание №9-ю. Подтягивание на перекладине для юношей (количество подтягиваний)

На «3» 10 раз;
 «4» 12 раз;
 «5» 15 раз;

Задание №9-д. Поднимание туловища за 1 минуту для девушек (количество подниманий)

На «3» 22 раз;
 «4» 32 раз;
 «5» 40 раз;

Задание №10. Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество прыжков)

Юноши:

На «3» 100 раз;
 «4» 110 раз;
 «5» 120 раз;

Девушки:

На «3» 100 раз;
 «4» 120 раз;
 «5» 130 раз;

3. Итогом зачёта является однозначное решение: «вид профессиональной деятельности освоен/не освоен».