


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ № 58 Р.П. ЮРТЫ»
(ГБПОУ ПУ № 58 р.п. Юрты)

Рассмотрено и одобрено МО
социально-экономического профиля
Протокол № 13 от «28» июня 2021 г.
Председатель МО


Баженова Л. Л.

Утверждаю:

Заместитель директора по УПР

 О. В. Савицкая

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОДБ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| | |
|------------------------|--------------------------|
| <i>профессия СПО</i> | 43.01.09 Повар, кондитер |
| <i>профиль</i> | Социально-экономический |
| <i>цикл дисциплины</i> | Общеобразовательный |

Автор-разработчик: Масалёв А.А., руководитель физического воспитания ГБПОУ ПУ № 58 р.п. Юрты

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.06 Физическая культура

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и зачёта по предмету.

КОС разработан в соответствии с основной профессиональной образовательной программой по профессии 43.01.09 Повар, кондитер и ФГОС

1.2. Комплект контрольно-оценочных средств учебной дисциплины

| |
|------------|
| I. ПАСПОРТ |
|------------|

Общие компетенции: ОК 1-11

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

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

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

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

ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере

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.06 Физическая культура является дифференцированный зачёт.

Итогом дифференцированного 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.06. 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>ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие</p> <p>ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p> <p>ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей</p> <p>ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p> <p>ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p><i>Решены тестов - 70-100%</i></p> <p><i>Сдача контрольных нормативов по видам физической деятельности:</i></p> <p><u>-челночный бег:</u></p> <p><u>юноши</u></p> <p>На «3» 9,8; «4» 9,4; «5» 9,0;</p> <p><u>девушки</u></p> <p>На «3» 10,8; «4» 10,4; «5» 10,0;</p> <p><u>-подтягивание на перекладине для юношей</u></p> <p>На «3» 10 раз; «4» 12 раз; «5» 15 раз;</p> <p><u>-поднимание туловища за 1 минуту для девушек</u></p> <p>На «3» 22 раз; «4» 32 раз; «5» 40 раз;</p> <p><u>-прыжки через скакалку за 1 минуту</u></p> <p><u>юноши</u></p> <p>На «3» 100 раз; «4» 110 раз; «5» 120 раз;</p> <p><u>девушки</u></p> <p>На «3» 100 раз; «4» 120 раз; «5» 130 раз;</p> |

2. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ:

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 ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ.

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 ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ.

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 ЭКЗАМЕНАТОРА

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:

А.А.Бишаева «Физическая культура». М.: Издательский центр «Академия», 2018.

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