

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ ТЕХНИКУМ «АВТОМАТИКА»

Рекомендовано к реализации:
методическим советом,
Председатель методического совета



Л.Н. Пахомова

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
В ФОРМЕ ЗАЧЁТА**

ОГСЭ.04 Физическая культура

ОБЩЕЙ ГУМАНИТАРНОГО И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО ЦИКЛА

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

09.02.07 Информационные системы и программирование

Екатеринбург

Аннотация

Фонд оценочных средств разработан на основе рабочей программы ОГСЭ.04 Физическая культура и предназначен для оценивания освоения общих и профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы и 09.02.07 Информационные системы и программирование

Организация-разработчик:

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Екатеринбургский техникум «Автоматика»

(название юридического лица)

Разработчик:

преподаватель первой квалификационной категории государственного автономного
профессионального образовательного учреждения Свердловской области
«Екатеринбургский техникум «Автоматика», Мишланов Александр Борисович

(ФИО педагогического работника)

Правообладатель:

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Екатеринбургский техникум «Автоматика», г. Екатеринбург,
Надеждинская, 24. Тел/факс 324-03-79.

(название юридического лица)

Председатель методического совета



Л.Н. Пахомова

ФОС рассмотрен на заседании ПЦК

Пояснительная записка

Компетентностно - оценочные материалы (КОМ), являются частью контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура» общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)»

КОМ включает в себя материалы по текущему контролю и промежуточной аттестации.

Текущий контроль и промежуточная аттестация осуществляется в процессе проведения практических занятий, написания сообщений и рефератов, устного опроса, а также выполнения обучающимися нормативов, разработанных с учетом требований ФГОС и ГТО.

Текущий контроль знаний и промежуточная аттестация может проводиться с применением дистанционных образовательных технологий.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет, включающий в себя этап теоретической проверки – тестирование по правилам волейбола и баскетбола и этап практической подготовки, в котором проверяются навыки владения основными техническими элементами игры в волейбол и баскетбол.

Комплексный тест по знанию правил игровых видов спорта

Внимательно читайте вопрос. Отвечайте на вопрос полностью, так как за каждый ответ будет начисляться 1 балл. Если в вопросе 4 подвопроса, значит за него вы можете получить 4 балла максимум. Максимальное количество баллов – 40. Для получения оценки 5 необходимо набрать 34 балла, оценки 4 – 26 баллов, оценки 3 – 18 баллов. Менее 18 баллов - оценка 2.

Волейбол

1. Сколько игроков одной команды одновременно находятся на площадке? ____ чел.
2. Какова высота сетки у мужчин 1) _____, у женщин 2) _____?
3. Регламент соревнований предполагает розыгрыш из 1) ____ партий до счета 2) ____
4. Размеры волейбольной площадки составляют _____
5. Прономеруйте зоны на каждой половине площадки



1. Переход средней линии половиной стопы считается ошибкой? 1) да 2) нет
2. Выход за пределы площадки при подаче считается ошибкой? 1) да 2) нет
3. Сколько времени дается на совершение подачи? ____
4. Выход за пределы площадки во время игры считается ошибкой? 1) да 2) нет
5. Сколько касаний разрешено проводить игрокам команды в розыгрыше?
6. Может ли игрок играть мяч после его касания на блоке? 1) да 2) нет
7. Может ли игрок играть мяч, если он отскакивает от сетки после неудачного приема своего партнера? 1) да 2) нет
8. Охарактеризуйте амплуа игроков:

Либеро _____

Связующий _____

Доигровщик _____

Центральный блокирующий _____

9. Опишите жесты судьи при следующих событиях:

Мяч падает за пределы площадки _____

Мяч падает в поле _____

Замена _____

Перерыв _____

Ошибка в расстановке _____

Баскетбол

1. Продолжительность игры составляет:

- 1) 2 тайма по 45 минут
- 2) 4 периода до 25 очков
- 3) 4 периода по 10 минут
- 4) 3 периода по 15 минут
- 5) 4 сета по 20 минут

2. Если основное время игры заканчивается ничейным результатом, то:

- 1) игра продолжается до первого попадания ("золотой гол")
- 2) пробиваются штрафные или трехочковые броски
- 3) обеим командам присуждается ничейный результат
- 4) игра продлевается на дополнительный период продолжительностью 5 минут
- 5) игра переносится на следующий день

3. Сколько перерывов можно брать во время игры?

4. Сколько замен можно производить за игру?

5. Вес мяча составляет _____ (г):

6. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

- 1) с игры _____
- 2) со штрафного броска _____

7. Какие размеры должна иметь баскетбольная площадка?

- 1) 9м X 18м
- 2) 20м x 40м
- 3) 15м x 28м
- 4) 15м x 30м
- 5) 30м x 60м

8. Правило трех секунд означает, что:

- 1) за 3 сек нужно успеть выполнить штрафной бросок
- 2) за 3 сек нужно успеть выбросить мяч из-за боковой линии
- 3) игрок не должен оставаться более трех (3) секунд подряд в ограниченной зоне соперника, когда его команда контролирует живой мяч на площадке
- 4) нельзя вести мяч более 3-х секунд

9. На какой высоте должен находиться верхний край кольца над поверхностью площадки?

- 1) 2,75 м
- 2) 2,90 м
- 3) 3,50 м
- 4) 3,05 м
- 5) 4,00 м

10. Сколько игроков от каждой команды находятся на площадке одновременно во время игры?

11. Когда происходит смена колец в игре?

12. Сколько времени дается команде на вывод мяча из-за боковой линии? ____

13. 24 секунды дается команде чтобы? _____

14. Опишите жесты судьи при следующих событиях:

Пробежка _____

Удар по рукам при броске _____

Замена _____

Перерыв _____

Комплексный тест по знанию правил игровых видов спорта (Для преподавателя)

Внимательно читайте вопрос. Отвечайте на вопрос полностью, так как за каждый ответ будет начисляться 1 балл. Если в вопросе 4 подвопроса, значит за него вы можете получить 4 балла максимум. Максимальное количество баллов – 40. Для получения оценки 5 необходимо набрать 34 балла, оценки 4 – 26 баллов, оценки 3 – 18 баллов. Менее 18 баллов - оценка 2.

Волейбол

1. Сколько игроков одной команды одновременно находятся на площадке? ____ чел. **6**

2. Какова высота сетки у мужчин 1) **243**, у женщин 2) **224**?

3. Регламент соревнований предполагает розыгрыш из 1) **5** партий до счета 2) **25**

4. Размеры волейбольной площадки составляют **18/9**

5. Прономеруйте зоны на каждой половине площадки



1. Переход средней линии половиной стопы считается ошибкой? 1) да **2) нет**

2. Выход за пределы площадки при подаче считается ошибкой? **1) да** 2) нет

3. Сколько времени дается на совершение подачи? **8 сек**

4. Выход за пределы площадки во время игры считается ошибкой? 1) да **2) нет**

5. Сколько касаний разрешено проводить игрокам команды в розыгрыше?

6. Может ли игрок играть мяч после его касания на блоке? **1) да** 2) нет

7. Может ли игрок играть мяч, если он отскакивает от сетки после неудачного приема своего партнера? **1) да** 2) нет

8. Охарактеризуйте амплуа игроков:

Либеро _____

Связующий _____

Доигровщик _____

Центральный блокирующий _____

9. Опишите жесты судьи при следующих событиях:

Мяч падает за пределы площадки _____

Мяч падает в поле _____

Замена _____

Перерыв _____

Ошибка в расстановке _____

Баскетбол

1. Продолжительность игры составляет:

6) 2 тайма по 45 минут

7) 4 периода до 25 очков

8) **4 периода по 10 минут**

- 9) 3 периода по 15 минут
- 10) 4 сета по 20 минут

2. Если основное время игры заканчивается ничейным результатом, то:

- 6) игра продолжается до первого попадания ("золотой гол")
- 7) пробиваются штрафные или трехочковые броски
- 8) обеим командам присуждается ничейный результат
- 9) игра продлевается на дополнительный период продолжительностью 5 минут
- 10) игра переносится на следующий день

3. Сколько перерывов можно брать во время игры? 1 в 1-3 периоде, 2 в четвертом периоде и по 1 в дополнительных пятиминутках

4. Сколько замен можно производить за игру? Неограниченно

5. Вес мяча составляет _____(г): 650

6. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

- 1) с игры 2 или 3
- 2) со штрафного броска 1

7. Какие размеры должна иметь баскетбольная площадка?

- 6) 9м X 18м
- 7) 20м x 40м
- 8) 15м x 28м
- 9) 15м x 30м
- 10) 30м x 60м

8. Правило трех секунд означает, что:

- 5) за 3 сек нужно успеть выполнить штрафной бросок
- 6) за 3 сек нужно успеть выбросить мяч из-за боковой линии
- 7) игрок не должен оставаться более трех (3) секунд подряд в ограниченной зоне соперника, когда его команда контролирует живой мяч на площадке
- 8) нельзя вести мяч более 3-х секунд

9. На какой высоте должен находиться верхний край кольца над поверхностью площадки?

- 6) 2,75 м
- 7) 2,90 м
- 8) 3,50 м
- 9) 3,05 м
- 10) 4,00 м

10. Сколько игроков от каждой команды находятся на площадке одновременно во время игры? 5

11. Когда происходит смена колец в игре? После 2 периода

12. Сколько времени дается команде на вывод мяча из-за боковой линии? 5 сек

13. 24 секунды дается команде чтобы совершить бросок по кольцу

14. Опишите жесты судьи при следующих событиях:

Пробежка _____

Удар по рукам при броске _____

Замена _____

Компетентностно-оценочные материалы (КОМ), являются частью контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура.

КОМ включает в себя материалы по текущему контролю.

Текущий контроль осуществляется в виде практических работ, сообщений, докладов, рефератов по завершению изучения радела, сдачи нормативов, знание техники выполнения элемента (выполнения упражнения без учета времени и количества раз).

По первому разделу «Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности» студенты должны

Знать:

Технику безопасности.

Цели и задачи предмета.

Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

Влияние экологических факторов, вредных привычек, гигиенических средств и режима на здоровье и жизнедеятельность человека.

Возрастные особенности развития человека.

Уметь:

Самостоятельно организовывать процесс собственного физического совершенствования.

Осуществлять самоконтроль за своим физическим состоянием.

Текущий контроль осуществляется по разделу протекает в виде инструктажей, бесед и подготовки сообщений и рефератов по принципу зачет-незачет.

По второму разделу «Практическое освоение основных видов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности» студенты должны

Знать: Порядок и правильность выполнения упражнений по темам, правила изучаемых игровых видов спорта и технику выполнения отдельных игровых элементов.

Уметь: Выполнять упражнения предусмотренные программой, выполнить предусмотренные нормативы, самостоятельно подготовить себя к выполнению физических упражнений (разминка) и составлять комплексы упражнений на различные группы мышц.

Текущий контроль по разделу осуществляется в виде практического выполнения упражнений в соответствии с нормативами, либо без учета времени и количества раз.

По подразделам:

1. Легкая атлетика. Выполняются следующие упражнения: челночный бег, бег елочка, бег 60 м., 100 м., бег 1 км, 3 км (2 км), эстафетный бег, прыжок в длину, прыжок в высоту.

Оценка выставляется по сданным нормативам (см. табл. Нормативы ГТО).

2. Гимнастика. Выполняются следующие упражнения: перекладина высокая (размахивание в висе изгибами, подъем в упор силой, подъем переворотом, подтягивания), брусья (размахивание в упоре из седа, соскок махом назад, сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре). акробатика (группировка из положений присед, перекаты вперед, назад, кувырок вперед, назад, соединение кувырков, стойка на голове).

Оценка выставляется по сданным нормативам (см. табл. Нормативы ГТО).

3. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол (знание правил, умение выполнять игровые элементы).

4. ППФП. Выполнение нормативов.

Оценка выставляется по количеству выполненных на занятиях нормативов.

5. Атлетическая гимнастика. Выполнение комплекса упражнений. Составление комплексов упражнений.

Инструкция для студентов по написанию и защите рефератов и сообщений.

При подготовке сообщения студенту следует на основе предварительного изучения соответствующих источников, отобрать наиболее существенный материал, максимально раскрывающий тему. Объем сообщения не должен быть более 10 страниц. Объем рефератов от 15 до 25 страниц. На титульном листе сообщения указывается название темы, фамилия студента, курс, группа. В тексте сообщения желательно выделить примеры, решение задач, основные тезисы и выводы, схемы, рисунки. Важно помнить, что понимание материала предполагает умение студента излагать суть темы своим языком. Сообщение и реферат должны содержать не только обзор источников по теме, но и точку зрения, выводы умозаключения самого студента, сформулированные им на основе анализа изученной литературы. Оформление в соответствии с ГОСТ

Критерии оценивания сообщения.

Отлично	- Тема сообщения раскрыта полностью, приведены теоретические положения, подтвержденные практическими примерами. - Изложение теоретического материала системно, в полном объеме. - Приведены примеры использования данного процесса, сделаны обоснованные выводы.
Хорошо	- Тема сообщения раскрыта, приведены теоретические положения без достаточного подтверждения практическими примерами. - Изложение теоретического материала системно, в полном объеме - Приведены примеры использования данного процесса, сделаны выводы без достаточного обоснования.
Удовлетворительно	- Тема сообщения раскрыта не полностью, приведены теоретические положения без подтверждения практическими примерами. - Изложение теоретического материала бессистемно, не в полном объеме. - Не проведен анализ литературных источников, выводы не обоснованы.
Неудовлетворительно	- Тема сообщения не раскрыта. (не выполнены условия на оценку «удовлетворительно»)

Критерии оценивания реферата.

Отлично	- Тема сообщения раскрыта полностью, приведены теоретические положения, подтвержденные практическими примерами. - Изложение теоретического материала системно, в полном объеме. - Приведены примеры использования данного процесса, сделаны обоснованные выводы. - Оформление в соответствии с требованиями, присутствуют все составные части реферата
Хорошо	- Тема сообщения раскрыта, приведены теоретические положения без достаточного подтверждения практическими примерами. - Изложение теоретического материала системно, в полном объеме - Приведены примеры использования данного процесса, сделаны выводы без достаточного обоснования. - Оформление близко к требованиям, присутствуют все составные части реферата
Удовлетворительно	- Тема сообщения раскрыта не полностью, приведены теоретические положения без подтверждения практическими примерами. - Изложение теоретического материала бессистемно, не в полном объеме. - Не проведен анализ литературных источников, выводы не обоснованы. - Оформление не соответствует требованиям, отсутствуют некоторые составные части реферата
Неудовлетворительно	- Тема сообщения не раскрыта. (не выполнены условия на оценку «удовлетворительно») Оформление не соответствует требованиям, отсутствуют некоторые составные части реферата

Темы сообщений и рефератов по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

1. Техника безопасности на уроках ФК
2. Оказание первой медицинской помощи при травмах на уроках ФК
3. Оказание первой медицинской помощи при травмах в походе
4. Правила ориентации на местности
5. Особенность занятий на уроках физической культуры (в зависимости от видов заболеваний)
6. Физическая нагрузка в период беременности (по триместрам)
7. Физическая нагрузка и закаливание в первые годы жизни человека
8. Развитие внимания на уроках ФК (или конкретных видах спорта)
9. Развитие выносливости на уроках ФК (или конкретных видах спорта)
10. Развитие быстроты на уроках ФК (или конкретных видах спорта)
11. Развитие силы на уроках ФК (или конкретных видах спорта)
12. Развитие скоростно-силовых качеств на уроках ФК (или конкретных видах спорта)
13. Развитие мышления на уроках ФК (или конкретных видах спорта)
14. Развитие памяти на уроках ФК (или конкретных видах спорта)
15. Развитие волевой сферы на уроках ФК (или конкретных видах спорта)
16. Влияние физической нагрузки на здоровье опорно-двигательного аппарата
17. Влияние физической нагрузки на состояние сердечно-сосудистой системы
18. Влияние физической нагрузки на состояние выделительной системы
19. Влияние физической нагрузки на состояние дыхательной системы
20. Влияние физической нагрузки на самочувствие человека при стрессах и депрессиях
21. Вредные привычки: влияние на физиологическое и психическое развитие человека
22. Техника лыжных ходов
23. Техники плавания
24. Упражнения для разминки
25. Танцы как физические упражнения
26. Гимнастика для зрения
27. Дыхательная гимнастика
28. Шейная гимнастика
29. Стретчинг
30. Степ-аэробика
31. Калланетика
32. Пилатес
33. Йога
34. Особенности физической подготовки в боевых видах спорта
35. Правила волейбола (баскетбола, гандбола, футбола и др.)
36. Составление комплекса тренировок для совершенствования технических элементов (по видам спорта)

Вторая часть зачета включает владение техническими элементами игры в волейбол и баскетбол.

Задания для волейбола:

За каждое задание выставляется оценка. Общая оценка складывается из суммы всех оценок

- 1) Подача по зонам 1, 6, 5, 4, 2. По две попытки попадания в нужную зону. При попадании в каждую зону начисляется 1 балл. Менее 3 баллов – оценка 2, 3 балла – оценка 3, 4 балла – оценка 4, 5 баллов – оценка 5.
- 2) Верхняя передача над собой высотой не менее 1 м. в кругу диаметром 3 м. 10 передач – оценка 5, 8 передач – оценка 4, 5 передач – оценка 3. Менее 5 передач – оценка 2. На выполнение дается три попытки.
- 3) Нижняя передача над собой высотой не менее 1 м. в кругу диаметром 3 м. 10 передач – оценка 5, 8 передач – оценка 4, 5 передач – оценка 3. Менее 5 передач – оценка 2. На выполнение дается три попытки.

Задания для баскетбола:

- 1) Попадания со штрафной линии в кольцо из 10 попыток. Оценка 5 – 8 попаданий, оценка 4 – 6 попаданий, оценка 3 – 4 попадания. Менее 4 попаданий – оценка 2.
- 2) Броски по кольцу в движении (с ведением мяча) с центра поля с каждой стороны по 5 бросков. Оценка 5 – 9 попаданий, оценка 4 – 7 попаданий, оценка 3 – 5 попаданий. Менее 5 попаданий – оценка 2.

Все оценки за практические задания складываются и делятся на 5 – получаем общую оценку за практический этап. Общая оценка за зачет выставляется по оценкам за теоретический этап, практический этап и годовой оценки (учетом индивидуальных достижений обучающегося). Из этих трех оценок складывается общая оценка за зачет.