

Министерство образования и науки
Забайкальского края
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Приаргунский государственный колледж»

Утверждаю
Заместитель директора по УПР
ГПОУ «ПГК»
_____ Димова О.А..
«__» _____ 20__ год

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
ОП.09 Физическая культура
по профессии
43.01.09 Повар, кондитер

Контрольно-оценочные средства составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины, разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 43.01.09 Повар, кондитер.

Организация-разработчик:

ГПОУ «Приаргунский государственный колледж»

Разработчики:

Фаломеева В.А., преподаватель физической культуры ГПОУ «ПГК»

Содержание

1. Паспорт комплекта оценочных средств	4
1.1 Область применения	4
1.1.1. Комплект оценочных средств позволяет оценивать следующие результаты:	4
1.2 Система контроля и оценки освоения программы дисциплин.....	4
1.2.1. Формы промежуточной аттестации по ОПОП при освоении программы дисциплины.....	5
1.2.2. Организация контроля и оценки освоения программы дисциплины	5
2. Комплект материалов для оценки уровня освоения умений и знаний	5

1. Паспорт комплекта оценочных средств

1.1 Область применения

Комплект оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения дисциплины ОП.09 Физическая культура, является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе 43.01.09 Повар, кондитер.

1.1.1. Комплект оценочных средств позволяет оценивать следующие результаты:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

У 2. освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, избранных видов спорта.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

З 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З 2. Основы здорового образа жизни.

1.2 Система контроля и оценки освоения программы дисциплин

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учета индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются:

- входной контроль;
- текущий контроль;
- рубежный контроль;
- итоговый контроль.

Входной контроль

Назначение входного контроля состоит в определении способностей обучающегося и его готовности к восприятию и освоению учебного материала. Входной контроль, предваряющий обучение, проводится в форме тестирования.

Текущий контроль

Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем и/или обучающимся в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальных домашних заданий или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о:

- выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности;
- правильности выполнения требуемых действий;
- соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала;

формирования действия с должной мерой обобщения, освоения (автоматизированности, быстроты выполнения и др.) и т.д.

Рубежный контроль

Рубежный (внутри семестровый) контроль достижений обучающихся базируется на модульном принципе организации обучения по разделам учебной дисциплины. Рубежный контроль проводится независимой комиссией, состоящей из ведущего занятия преподавателя, специалистов структурных подразделений образовательного учреждения ГПОУ «ПГК».

Итоговый контроль

Итоговый контроль результатов подготовки обучающихся осуществляется в форме дифференцированного зачета и контрольных заданий для определения оценки и уровня физической подготовленности с участием преподавателя и руководителя физ.воспитания.

1.2.1. Формы промежуточной аттестации по ОПОП при освоении программы дисциплины

Шифр	Наименование элемента программы	Вид промежуточной аттестации
О.П.09	Физическая культура	дифференцированный зачет

1.2.2. Организация контроля и оценки освоения программы дисциплины

Система контроля и оценки освоения программы дисциплины согласно требованиям нормативно-технической документации» включает текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию.

Текущий контроль оценивает сформированность элементов компетенций (практического опыта, умений, знаний) по одной определенной теме (разделу) в процессе ее изучения.

Текущий контроль проводится преподавателем и мастером производственного обучения в процессе проведения практических и теоретических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Формы текущего контроля знаний:

- устный опрос;
- тестирование;
- выполнение практических заданий;

Промежуточная аттестация оценивает результаты учебной деятельности (уровень освоения учебного материала и степень сформированности компетенций) за определенный период времени.

При проведении промежуточной аттестации уровень подготовки обучающихся оценивается в баллах: 5 (отлично), 4 (хорошо), 3 (удовлетворительно), 2 (неудовлетворительно).

Итоговый контроль проходит в форме дифференцированного зачета.

Освоенные умения, усвоенные знания (У,З)	№ заданий для проверки <i>Задания для проверки умений и знаний нумеруются следующим образом: Задание Зд1, Зд2, З дп...</i>
У1	Зд2, зд3, Зд4
У2	Зд2, зд3, Зд4
З1	Зд1,
З2	Зд1,

2. Комплект материалов для оценки уровня освоения умений и знаний

2.1. Задание 1

Контрольная работа

Проверяемые результаты З1, З2,

Тест

1. Время празднования Игры Олимпиады?

- а. Зависит от решения МОК.
- б. В течение первого года празднуемой Олимпиады.
- в. В течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.
- г. В течение последнего года празднуемой Олимпиады.

2. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в

- а. 1923 г.
- б. 1924 г.

в. 1925 г.

г. 1926 г.

3. В зимних Олимпийских играх спортсмены СССР дебютировали в...

а. 1952 г. на VI играх в Осло (Норвегия).

б. 1952 г. на XV Играх в Хельсинки (Финляндия).

в. 1956 г. на VII играх в Кортина д'Ампеццо (Италия).

г. 1956 г. на XVI Играх в Мельбурне (Австралия).

4. Возникновение паралимпийских видов спорта связывают с именем ...

а. Пьера де Кубертена.

б. Людвиг Гутмана.

в. Алексея Бутовского.

г. Жака Рогге.

5. Не является олимпийским видом спорта ...

а. Бадминтон.

б. Конный спорт.

в. Регби.

г. Тейквондо.

6. Больше число побед на ЧМ по футболу имеет ...

а. Аргентина.

б. Бразилия.

в. Германия.

г. Италия.

7. Александр Тихонов, Павел Ростовцев, Валерий Медведцев, Владимир Драчев, Ринат Сафин, Николай Круглов – Чемпионы мира в ...

а. Легкой атлетике.

б. Теннисе.

в. Лыжных гонках.

г. Биатлоне.

8. Под физическим развитием понимается...

а. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.

б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

в. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

г. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

9. Какого средства физического воспитания в классической теории физического воспитания не существует:

а. Физическое упражнение.

б. Гигиенические средства.

в. Фармакологические средства.

г. Природные факторы.

10. Какой метод не входит в состав специфических методов физического воспитания?

а. Соревновательный.

- б. Словесный.
- в. Игровой.
- г. Метод строго регламентированного упражнения.

11. ... - оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движения, высокой прочностью и надежностью исполнения.

- а. Физическое упражнение.
- б. Спортивный результат.
- в. Двигательное умение.
- г. Двигательный навык.

12. Назовите основные виды подготовки спортсмена: физическая, ..., техническая, тактическая.

- а. Психологическая.
- б. Валеологическая.
- в. Медицинская.
- г. Психофизиологическая.

13. Что не является характеристикой техники выполнения физических упражнений?

- а. Временные характеристики - длительность движения и темп.
- б. Пространственно-временные характеристики - скорость и ускорение.
- в. Эмоционально-психологические характеристики (эмоциональное состояние выполняющего физическое упражнение).
- г. Динамические характеристики - сила тяги мышц, силы упругого сопротивления, сила тяжести и др.

14. Проявление выносливости зависит в том числе от скорости усвоения клетками

- а. Углекислого газа.
- б. Молочной и пировиноградной кислот.
- в. Кислорода.
- г. Азота.

15. Какая характеристика не имеет отношения к физической нагрузке?

- а. Объем.
- б. Продолжительность.
- в. Интенсивность.
- г. Величина.

16. ... – это постепенный переход физиологических функций в начале мышечной деятельности на новый функциональный уровень, необходимый для успешного выполнения заданных двигательных действий.

- а. Включение.
- б. Вработывание.
- в. Переключение.
- г. адаптация.

17. Сложнокоординационный вид спорта:

- а. Керлинг.
- б. Серфинг.
- в. Бобслей.
- г. Слалом.

18. Ациклический вид спорта:

- а. Спортивная ходьба.
- б. Бег.
- в. Метание.
- г. Гребля.

19. Циклический вид спорта:

- а. Фехтование.
- б. Стрельба.
- в. Гандбол.
- г. Конькобежный спорт.

20. Укажите, какое количество часов в учебный год отводится на изучение учебного предмета «физическая культура» (при 2 часах в неделю)

- а. 102 часа.
- б. 72 часа.
- в. 24 часа.
- г. 68 часов.

21. - это очко, выигранное непосредственно с подачи, когда мяч доведён до пола или произошло только одно касание и мяч ушёл в аут.

22. Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как ...

23. Повышенная двигательная мышечная активность; - это ...

24. Положение занимающегося с выставленной и согнутой опорной ногой, другая – прямая, туловище вертикально называется...

25. Боковое искривление позвоночника – это ...

26. Неправильный персональный контакт с любой частью тела, при котором игрок насильно сдвигает или пытается сдвинуть соперника, контролирующего или не контролирующего мяч ...

27. ... - это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общество.

28. Вращательное движение тела вокруг вертикальной или продольной оси называется ...

29. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как ...

30. Состояния психической напряжённости, возникающей под влиянием сильных раздражителей называется ...

Ответ на тестирование

№ Варианты ответов
вопроса

№ Варианты ответов
вопроса

Задания в закрытой форме

1 а б в г 11 а б в г

2	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	12	<input checked="" type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
3	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	13	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
4	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	14	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
5	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	15	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г
6	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	16	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
7	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г	17	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
8	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	18	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
9	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	19	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г
10	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	20	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г

Задание 2

Проверяемые результаты У1, У2,

Тема: Легкая атлетика.

Задание 3

Проверяемые результаты У1, У2,

Тема: Кроссовая подготовка

Задание 4

Проверяемые результаты У1, У2,

Тема: Спортивные игры

- Бег 30 м
- Бег 60 м
- Бег 100 м
- Челночный бег 3X10 м
- Прыжки в длину с места
- Метание гранаты (500гр девушки и 700гр юноши)
- Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек
- Бег 3000м
- Бег 2000м
- Лыжный поход (2км-девушки, 3 км-юноши)
- Наклон вперед из положения стоя
- Подтягивание на перекладине
- Выполнение основных приемов, используемых при игре в баскетбол
- Выполнение основных приемов, используемых при игре в волейбол
- Выполнение основных приемов, используемых при игре в настольный теннис

Сдача нормативов ГТО

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ МУЖЧИН 18-24 года

№	Упражнение	МУЖЧИНЫ 18-24 года золотой значок	МУЖЧИНЫ 18-24 года серебряный значок	МУЖЧИНЫ 18-24 года бронзовый значок
1	Бег на 100 метров (секунд)	13,5	14,8	15,1
2	Бег на 3 километра (мин:сек)	12:30	13:30	14:00
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9
3.2	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	40	30	20
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (ниже уровня скамьи - см)	13	7	6

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ЖЕНЩИН 18-24 года

№	Упражнение	ЖЕНЩИНЫ 18-24 года золотой значок	ЖЕНЩИНЫ 18-24 года серебряный значок	ЖЕНЩИНЫ 18-24 года бронзовый значок
1	Бег на 100 метров (секунд)	16,5	17,0	17,5
2	Бег на 2 километра (мин:сек)	10:30	11:15	11:35
3.1	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	10
3.2	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	14	12	10
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (ниже уровня скамьи - см)	16	11	8

2.2. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности с использованием портфолио *не предусмотрено*

2.3. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности в форме защиты курсового проекта (работы) *не предусмотрено*