Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

«Казанский авиационно-технический колледж имени П.В.Дементьева»

**Фонд оценочных средств**

**учебной дисциплины**

**ОУД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

Казань

2023

|  |  |
| --- | --- |
| ОДОБРЕНО  Цикловой комиссией  Общепрофессиональных дисциплин  Протокол №\_\_\_\_  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.  Председатель  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_Фазлиева Л.Т.  (личная подпись) (инициалы, фамилия)  \_\_\_\_\_\_\_\_  (дата) | Составлено на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для ПОО (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.) ФГАУ «ФИРО» по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) |
| СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по научно-  методической работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В.Халуева  (личная подпись) (инициалы, фамилия)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (дата) | УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора  по учебной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Э.Р. Соколова\_\_\_\_\_\_\_\_  (личная подпись) (инициалы, фамилия)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (дата) |
| Разработчик: преподаватель КАТК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Галлямова Р.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (личная подпись) (инициалы, фамилия) (дата) | |

**Содержание**

1.Общие положения………………………………………………………..2

2. Показатели оценки результатов освоения дисциплины, формы и методы контроля и оценки ……………………………………………..3

3. Контрольно-оценочные материалы……………………………………..8

3.1. Текущий контроль………………………………………………………10

3.2. Промежуточная аттестация…………………………………………….11

Приложения…………………………………………………………

**1.Общие положения**

Контрольно-оценочные материалы предназначены для оценки результатов освоения дисциплины Физическая культура».

Оценка результатов освоения дисциплины осуществляется посредством оценки знаний и умений, элементов компетенций в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Форма промежуточной аттестации – зачет

**2. Показатели оценки результатов освоения дисциплины, формы и методы контроля и оценки**

В результате контроля и оценки по дисциплине осуществляется комплексная проверка общих и профессиональных компетенций, знаний и умений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(личностные, метапредметные, предметные), результаты воспитания** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **ЛИЧНОСТНЫЕ** |
| - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувств ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения к государственным символам (гербу, флагу, гимну); | проявляет гражданственность, патриотизм;  - знает историю своей страны; | **Текущий контроль:**  Устный опрос  Тестирование  Подготовка сообщений  Самостоятельное изучение  Домашнего задания Сдача контрольных нормативов, выполнение практических занятий,  зачет  **Промежуточная аттестация**: дифференцированный зачета |
| − становление гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; | демонстрирует поведение, достойного гражданина РФ |
| - готовность к служению Отечеству, его защите; | -проявляет активную жизненную позицию; |
| сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития исторической науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; | - проявляет уважение к национальным и культурным традициям народов РФ;  - уважает общечеловеческие и демократические ценности;  - демонстрирует готовность к исполнению воинского долга. |
| -сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; | - проявляет воспитанность и тактичность; | **Текущий контроль:**  Устный опрос  Тестирование  Подготовка сообщений  Самостоятельное изучение  Домашнего задания Сдача контрольных нормативов, выполнение практических занятий,  зачет  **Промежуточная аттестация**: дифференцированный зачета |
| готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; | демонстрирует готовность к самостоятельной, творческой деятельности. |
| - толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; | -взаимодействует с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения;  - сотрудничает со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности. |
| **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ** |
| - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; | -работает самостоятельно в ходе изучения общеобразовательных дисциплин;  - умеет планировать собственную деятельность; | **Текущий контроль:**  Устный опрос  Тестирование  Подготовка сообщений  Самостоятельное изучение  Домашнего задания Сдача контрольных нормативов, выполнение практических занятий,  зачет  **Промежуточная аттестация**: дифференцированный зачета |
| самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; | - осуществляет контроль и корректировку своей деятельности; |
| использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; | - использует раз  личные ресурсы для достижения поставленных целей. |
| - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; | **-** демонстрирует коммуникативных способностей;  - умеет вести диалог, учитывая позицию других участников деятельности;  - умеет разрешить конфликтную ситуацию. |
| - владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;  способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; | -демонстрирует способности к учебно-исследовательской и проектной деятельности;  - использует различные методы решения практических задач. |
| - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках исторической информации, критически ее оценивать и интерпретировать; | -умеет осуществлять поиск необходимой информации;  - использует различные источники информации, включая электронные; | **Текущий контроль:**  Устный опрос  Тестирование  Подготовка сообщений  Самостоятельное изучение  Домашнего задания Сдача контрольных нормативов, выполнение практических занятий,  зачет  **Промежуточная аттестация**: дифференцированный зачета |
| − умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; | - демонстрирует способности самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных учебных задач;  - соблюдает технику безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности. |
| - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; | -имеет представление о различных социальных институтах и их функциях в обществе (институте [семьи](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%BC%D1%8C%D1%8F" \o "Семья), институте [образования](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5" \o "Образование), институте [здравоохранения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5" \o "Здравоохранение), институте [государственной власти](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE" \o "Государство), институте [парламентаризма](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%BB%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC" \o "Парламентаризм), институте [частной собственности](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%98%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%82%D1%83%D1%82%D0%B5_%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%BE%D0%B1%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C&action=edit&redlink=1" \o "Институте частная собственность (страница отсутствует)), институте [религии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D1%8F" \o "Религия) и т. Д.) |
| **ПРЕДМЕТНЫЕ** | | |
| - сформированность представлений о современной исторической науке, ее специфике, методах исторического познания и роли в решении задач прогрессивного развития России в глобальном мире; | - анализирует исторические документы;  -составляет краткие тезисы по теме. | **Текущий контроль:**  Устный опрос  Тестирование  Подготовка сообщений  Самостоятельное изучение  Домашнего задания Сдача контрольных нормативов, выполнение практических занятий,  зачет  **Промежуточная аттестация**: дифференцированный зачета |
| - владение комплексом знаний об истории России и человечества в целом, представлениями об общем и особенном в мировом историческом процессе; | - анализирует исторические документы;  -составляет краткие тезисы по теме. |
| − сформированность умений применять исторические знания в профессиональной и общественной деятельности, поликультурном общении; | -анализирует документы;  -участвует в семинарах, дискуссиях. |
| - владение навыками проектной деятельности и исторической реконструкции с привлечением различных источников; | - готовит доклады. |
| - сформированность умений вести диалог, обосновывать свою точку зрения в дискуссии по исторической тематике. | - участвует в семинарах, дискуссиях. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РЕЗУЛЬТАТЫ ВОСПИТАНИЯ** | | |
| ЛР1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. | -демонстрирует и осознает себя гражданином и защитником великой страны. | **Текущий контроль**: педагогическое наблюдение,опрос, творческие задания и анализ их выполне­ния , участие в исследовательской и проектной деятельности  **Промежуточная аттестация:** зачет,портфолио |
| ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности | -способен осознать приоритетную ценность личности человека  -демонстрирует уважение собственную и чужую уникальность в различных ситуациях |
| ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой | - демонстрирует заботу о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой |

**Текущий контроль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование элемента умений или знаний | Виды аттестации | |
| *Текущий контроль* | *Промежуточная аттестация* |
| *У1.* Использовать физкультурно-оздоровительную деятельности для укрепления здоровья.  *У2.* Достижение жизненных и профессиональных целей.  *З1*.О роли физической культуре в общекультурном развитие человека.  *З2.* О роли физической культуры в профессиональном развитии человека.  *З3.* О роли физической культуры в социальном развитие человека.  *З4*. Основы здорового образа жизни. | *Контрольные нормативы* | *Зачет по текущим контрольным нормативам.*  *дифференцированный зачет в форме тестирования.* |

Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание  учебного материала  по программе УД | Тип контрольного задания | | | | | |
| З1 | З2 | З3 | З4 | У1 | У2 |
| Раздел 1. Методические основы обучения различным видам физкультурно-­спортивной деятельности | КН | КН | КН | КН | ПЗ | ПЗ |
| Раздел 2. Спортивные игры | КН | КН | КН | КН | ПЗ | ПЗ |

ПЗ- практическое занятие

КН-контрольные нормативы

ФО-фронтальный опрос

5.Структура контрольного задания

5.1 Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной

аттестации.

**3.2. Промежуточная аттестация- зачет**

5.2. Текст заданияКонтрольные нормативы для проверки овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование упражнений | Девушки | | | | | Юноши | | | | |
| Оценка в баллах | | | | | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 5.0 | 5.2 | 5.4 | 5.6 | 5.8 | 4.5 | 4.7 | 4.9 | 5.1 | 5.3 |
| 2 | Бег 60 м (сек) | 10.0 | 10.2 | 10.4 | 10.6 | 10.8 | 8.4 | 8.6 | 8.8 | 9.0 | 9.2 |
| 3 | Бег 100 м (сек) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.9 | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 4 | Бег 500 м (мин., сек.) | 1,50 | 2,00 | 2,10 | 2,20 | 2,30 |  |  |  |  |  |
| 5 | Бег 1000 м (мин.сек) |  |  |  |  |  | 4.02 | 4.16 | 4.31 | 4.47 | 5.02 |
| 6 | Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |
| 7 | Челночный бег 10×10 м (мин.сек) | 29.0 | 30.0 | 31.0 | 32.0 | 33.0 | 25.0 | 27.0 | 28.5 | 30.0 | 31.5 |
| 8 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 9 | Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз) | 140 | 120 | 110 | 100 | 90 | 140 | 130 | 120 | 110 | 100 |
| 10 | Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 11 | Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |  |  |  |  |  |
| 12 | Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз) |  |  |  |  |  | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз) |  |  |  |  |  | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 14 | Наклоны туловища вперед | 25 | 20 | 15 | 12 | 8 |  |  |  |  |  |
| 15 | Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Вопросы к зачету**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физических упражнений

б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

3. Олимпийский флаг имеет……. Цвет.

а. красный

б. синий

в. белый

4. Следует прекратить прием пищи за …….. до тренировки.

а. за 4 часа

б. за 30 мин

в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

а. 20 х 12 м

б. 28 х 15 м

в. 26 х 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243 м

б. 220 м

в. 263 м

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в …. году.

а. 1960 г

б. 1980 г

в. 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала …….. золотых медалей.

а. 22

б. 5

в. 30

11. В баскетболе играют ….. периодов и …. минут.

а. 2х15 мин

б. 4х10 мин

в. 3х30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

а. 3-5 мин

б. 5-7 мин

в. 15-20 мин

13. Прием анаболитических препаратов …… естественное развитие организма.

а. нарушает

б. стимулирует

в. ускоряет

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

а. затылком, ягодицами, пятками

б. затылком, спиной, пятками

в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а. двойной длине стадиона

б. 200 м

в. одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамкой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

а. беге на 100 м

б. беге на 1000 м

в. в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

а. красный, синий, желтый, зеленый, черный

б. зеленый, черный, красный, синий, желтый

в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

а. 500-600 г

б. 100-200 г

в. 900-950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

а. звучит свисток, игра останавливается

б. игра продолжается

в. игрок удаляется

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

Гимнастические скамейки; гимнастические снаряды,тренажерыдля занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

1. Бишаева А.А. Физическая культура (6-е изд.) (в электронном формате) 2020