



Федеральное агентство по рыболовству
БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Калининградский морской рыбопромышленный колледж

УТВЕРЖДАЮ
Зам.начальника колледжа по
учебно-методической работе
М.С. Агеева

ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета по специальности
19.02.10 «Технология продукции общественного питания»

МО- 19.02.10. ОУД.07.ФОС

РАЗРАБОТЧИК

Преподаватель колледжа: Иваненко К.С.

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Судьбина Н.А.

ГОД РАЗРАБОТКИ

2020

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета по дисциплине «Физическая культура» разработан на основе ФГОС СПО по специальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания» рабочей программы учебной дисциплины и Положения о текущем контроле и промежуточной аттестации колледжа.

Содержание

1.ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
1.1 ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
1.2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.3 СВОДНЫЕ ДАННЫЕ О ФОРМАХ И СРЕДСТВАХ КОНТРОЛЯ, ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЯХ И КРИТЕРИЯХ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ.	8
2.КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА.	9
КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ЗАЧЕТА	11

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1 ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

1.2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **ЛИЧНОСТНЫХ:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и

спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате контроля и оценки по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка частичного освоения следующих профессиональных и общих компетенций:

-общие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес,

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

В результате контроля и оценки по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка освоения следующих умений и знаний:

Умения:

У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.

Знания:

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


З.2 основы здорового образа жизни.

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
Файл: МО-19.02.10. ОУД.07.ФОС	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.8/12

1.3 СВОДНЫЕ ДАННЫЕ О ФОРМАХ И СРЕДСТВАХ КОНТРОЛЯ, ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЯХ И КРИТЕРИЯХ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля на уроках, практических занятиях, во время выполнения лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, самостоятельных работ, исследований, промежуточная аттестация.

Требования к знаниям и умениям в соответствии с ФГОС	Формируемые ПК и ОК	Формы контроля и оценочные средства результатов обучения	Критерии оценивания результатов обучения (законы, стандарты, правила, требования, нормативы и рекомендации)	Результат обучения (проектируемые элементы компетенций)
УСВОЕННЫЕ ЗНАНИЯ:				
3.1 о роли физической культуры в общекультурнорн, профессиональном и социальном развитии человека;	ОК 01 – ОК 09	Текущий контроль: -устный опрос, тема 1,6,24.28. -проверка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы Раздел 1-раздел9; оценка выполнения и защита рефератов № 1;6,24,28 Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	-последовательно, чётко, связно, обоснованно и безошибочно излагает учебный материал; - дает ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; - показывает понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей. - умеет выделять главное, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами. -рационально использует наглядные пособия, справочные материалы.	Способен: -Демонстрировать понимание- роли физической культуры в общекультурнорн, профессиональном и социальном развитии человека;
3.2 основы здорового образа жизни.				Способен: - Объяснить основы здорового образа жизни
ОСВОЕННЫЕ УМЕНИЯ:				
У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 01 – ОК 09	Текущий контроль: -проверка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы раздел 1- 9 -оценка выполнения нормативов по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, гимнастике № 1-9; - промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	- результативность выполнения нормативов	Способен выполнить нормативы по: Легкой атлетике; -по гимнастике; По баскетболу; -по волейболу.:

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-19.02.10. ОУД.07.ФОС	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.9/12

2. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине «Физическая культура» проводится в форме дифференцированного зачета.

Для получения положительной оценки по дифференцированному зачету наряду с выполнением календарно-тематического плана по учебной дисциплине, требуется освоить теоретический курс – на подтверждение освоения знаний, выполнить все практические задания – на усвоение умений.

Общая оценка по дифференцированному зачету выставляется как среднеарифметическое значение оценок за текущий контроль (семестровая оценка) и ответы на вопросы по дифференцированному зачету


При проведении промежуточной аттестации возможно использование электронного обучения (далее – ЭО) и дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ). Промежуточная аттестация обучающихся с использованием ЭО и ДОТ может проводиться на сайте dokmrk.ru в режиме тестирования, в режиме видеоконференции на платформе Google Meet (при необходимости – другими способами).

Вопросы для тестирования с применением ЭО и ДОТ разрабатываются в соответствии с разделами тематического плана рабочей программы учебной дисциплины и размещаются на образовательной платформе Moodle специалистом лаборатории образовательного аудита. Для получения положительной оценки по итогам промежуточной аттестации, организованной в форме тестирования, необходимо правильно ответить не менее чем на 71% вопросов.

Критерии оценивания промежуточного контроля по учебной дисциплине «Физическая культура»

-Критерии оценивания рефератов:

Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
Файл: МО-19.02.10. ОУД.07.ФОС	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.10/12	

Оценка «4» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «2» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Критерии оценивания промежуточного контроля по учебной дисциплине в форме тестирования будут следующими:

- «Отлично» - 100-91% правильных ответов;
- «Хорошо» - 90-81% правильных ответов;
- «Удовлетворительно» - 80-71% правильных ответов;
- «Неудовлетворительно» - 70-0% правильных ответов.

- *критерии оценивания практических умений (перечень практических заданий дан в рабочей программе):*

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ЗАЧЕТА

Контрольные упражнения и нормативы оценки физической подготовленности
юношей на базе 9 классов

№	Виды упражнений	I год обучения			II год обучения			III год обучения		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА										
1	Бег 100м	15,4	14,3	13,8	15,2	14,2	13,6	15,0	14,0	13,4
2	Бег 1000м	4,20	4,00	3,35	4,10	3,50	3,30	4,00	3,40	3,25
3	Бег 3000м	16,00	15,00	14,00	15,30	14,30	13,30	15,00	14,00	13,00
4	Марш-бросок 5000м	29,00	28,30	27,30	28,00	27,00	26,00	27,00	26,00	25,00
5	Челночный бег 10х10	32,0	31,0	30,0	31,0	30,0	29,0	30,0	28,0	27,0
6	Метание гранаты 700гр	27	31	33	30	33	35	32	34	38
7	Прыжки в длину с места	170	190	200	185	195	205	210	235	245
8	Прыжки в длину с разбега	380	400	420	390	410	430	400	420	440
9	Прыжки в высоту с разбега	105	110	115	110	115	120	115	120	125
II. ГИМНАСТИКА										
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке	3x5	17	23	3x12	3x12	3x15	3x12	3x15	3x20
2	Подтягивание из виса	5	8	10	7	9	11	8	10	12
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	5	9	12	8	10	13	12	15	17
4	Поднимание прямых ног к перекладине из виса	3	7	9	5	8	10	7	10	12
5	Подъем переворотом из виса на перекладине	1	2	4	2	3	5	3	4	6
6	Подъем силой на перекладине из виса	1	2	4	2	3	5	3	4	6
7	Лазание по горизонтальному канату на время (сек) 2 пролета	40	30	25	35	25	20	25	20	17
8	Рывок гири 16 кг.	По весовым категориям согласно таблице								
9	Опорный прыжок через козла, коня	Техника прыжка								
10	Поднимание туловища из положения лежа на наклонной скамейке за 30 сек	16	19	21	19	21	23	21	23	25
12	Отжимание в упоре на брусьях с разведением ног над жердями	2	3	4	3	4	5	5	6	8
13	Рукоход с заданиями	1 пролет	2 пролет	3 пролет	2 пролет	3 пролет	4 пролет	3 пролет	4 пролет	4+4 пролет
14	Полоса препятствий: рукоход, приседание со штангой, пресс, прыжки через скамейку	Зачет								
15	Комплексное упражнение: Круговой тренировки № 1,2,3	На время								
III. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ										
Волейбол										
1	Прием и передача мяча над собой сверху двумя руками	3	5	7	5	7	9	7	9	12
2	Прием и передача мяча над собой снизу двумя руками	3	5	7	5	7	9	7	9	12
3	Верхняя прямая подача (6 раз)	1	2	3	2	3	4	3	4	5
Баскетбол										
1	Ведение с броском в движении 5 бросков	1	2	3	2	3	4	3	4	5
2	Штрафной бросок 10 бросков	3	4	5	3	5	6	4	6	7

Оценка «2» – не выполнены нормативы по видам упражнений.

**Контрольные упражнения и нормативы оценки физической подготовленности
девушек на базе 9 классов**

1	Виды упражнений	I год обучения			II год обучения			III год обучения		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
I	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА									
1	Бег 100м	19,0	17,0	16,5	18,5	16,8	16,4	18,0	16,4	16,0
2	Бег 300м	1,05	1,00	58,0	1,03	58,0	55,0	58,0	55,0	53,0
3	Бег 500м	2,15	2,10	2,00	2,10	2,00	1,56	2,10	2,00	1,50
4	Бег 2000м	12,30	12,00	11,30	12,00	11,30	11,00	11,30	11,00	10,30
5	Челночный бег 6x10	19,5	18,5	18,0	19,0	18,0	17,5	18,5	17,5	17,0
6	Марш-бросок 3000м	Без учета времени								
7	Метание гранаты 500 грамм	12	16	19	13	17	20	14	18	21
8	Толкание ядра 4 кг.	4,75	5,00	5,50	5,00	5,50	6,00	5,50	6,00	6,50
9	Прыжки в длину с места	150	160	170	155	165	175	160	170	185
10	Прыжки в длину с разбега	2,80	3,00	3,30	2,90	3,10	3,40	3,00	3,20	3,50
11	Прыжки в высоту с разбега	100	105	110	105	110	115	110	115	120
II	ГИМНАСТИКА									
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки	6	8	10	7	9	11	8	10	12
2	Прыжки через скакалку (20сек)	45	50	55	48	52	58	50	55	60
3	Прыжки через скакалку (40сек)	85	95	105	88	98	108	90	100	110
4	Поднимание прямых ног из положения лежа на спине за 30 сек.	12	15	20	14	17	23	15	18	25
5	Пресс «склепка»	Выполнение под счет 32 раза								
6	Поднимание туловища из положения лежа (мин)	22	30	38	30	38	45	38	45	50
7	Подтягивание из виса лежа на перекладине	10	12	16	12	15	18	13	16	20
8	Вращение обруча в минутах	3 мин	6мин	7 мин	4 мин	7 мин	8 мин	5 мин	8 мин	10 мин
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	12	15	17	13	16	18	15	18	20
10	Комплекс круговой тренировки №1, №2, №3	Зачет			Зачет			Зачет		
III	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ									
	Волейбол									
1	Верхняя передача мяча над собой	2	3	4	3	4	5	4	5	7
2	Нижняя передача мяча над собой	2	3	4	3	4	5	4	5	7
3	Нижняя прямая подача 6 подач	2	3	4	3	4	5	4	5	7
	Баскетбол									
1	Бросок мяча в движении: 5 попыток	1 попадание	2 попадание	3 попадание	2 попадание	3 попадание	4 попадание	3 попадание	4 попадание	5 попадание
2	Штрафной бросок 10 попыток	2	3	4	3	4	5	4	5	6

Оценка «2» – не выполнены нормативы по видам упражнений.