

Департамент образования и науки Костромской области
Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Буйский техникум железнодорожного транспорта Костромской области»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ОГБПОУ
«БТЖТ Костромской области»
№ 404 от «30 » августа 2019 года

**Комплект контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине**

ФК.00 «Физическая культура»

основной профессиональной образовательной программы
подготовки специалистов среднего звена по профессии

23.01.09. Машинист локомотива».

г.Буй
2019

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования профессии 23.01.09. Машинист локомотива». программы учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура»

Разработчик:

Преподаватель физического воспитания ОГБПОУ «БТЖТ Костромской области» Дыкина
Галина Владимировна *Дыкина*

Одобрено на заседании предметно-цикловой комиссии

Общественно-педагогический факультет

Протокол № 1 от «30» 08 2019 г.

Председатель ПЦК *Смирнов М.В.*

Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.....	4
3. Оценка освоения учебной дисциплины.....	6
3.1. Формы и методы оценивания.....	6
4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине.....	8
5. Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины.....	16

1. Паспорт комплект контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по профессии 23.01.09. Машинист локомотива».

знать/понимать:

О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

Основы здорового образа жизни

уметь:

Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Студент должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения(освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни	Формы контроля обучения: - практические занятия по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента

	занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i> Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальности.
--	--

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

Основные показатели оценки результата	Оценка
У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
31 роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности, демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
32 основы здорового образа жизни	обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни

3.1.Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине «Физическая культура», направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Знания

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине

Текущий контроль: Спортивные игры. Баскетбол.

История развития баскетбола в России (реферат)

Учебно-практические занятия:

Рассказать теоретически и выполнить практически предложенные контрольные нормативы:

1. Выполнить контрольный норматив передачи мяча в баскетболе. Время выполнения 3 минуты
2. Выполнить контрольный норматив ведение мяча. Время выполнения 3 минуты
3. Выполнить контрольный норматив броски с близкого расстояния. Количество попаданий в кольцо.
4. Выполнить контрольный норматив штрафные броски. Количество попаданий в кольцо.
5. Выполнить контрольный норматив броски одной от плеча. Количество попаданий в кольцо.
6. Выполнить контрольный норматив броски трех точек. Количество попаданий в кольцо.
7. Выполнить контрольный норматив ведение остановка два шага бросок. Количество попаданий в кольцо.

Рубежный контроль : Тестовое задание по разделу спортивные игры баскетбол.

Тестовое задание. Спортивные игры. Баскетбол.

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

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.** В каком году была создана Международная федерация баскетбола?
 - а. 1934 г.
 - б. 1933 г.
 - в. 1932 г.
- 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 x 12 м
 - б. 28 x 15 м
 - в. 26 x 14 м
- 6.** Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?
 - а. 5 человек.
 - б. 10 человек.
 - в. 12 человек.
- 7.** Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен ...
 - а. с линии штрафного броска;
 - б. из-под щита;
 - в. из-за линии трехочковой зоны.
- 8.** При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается ...
 - а. за одно очко;
 - б. за два очка;
 - в. за три очка.
- 9.** В нашей стране Олимпийские игры проходили в году.
 - а. 1960 г
 - б. 1980 г
 - в. 1970 г
- 10.** За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры?
 - а. три.
 - б. пять.
 - в. семь.
- 11.** В баскетболе играют периодов и минут.
 - а. 2x15 мин
 - б. 4x10 мин

в. 3х30 мин

12. За нарушения правил баскетбола, такие, как: «ведение двумя руками», «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает (дает) ...

а. штрафной бросок в кольцо;

б. предупреждение;

в. вбрасывание из-за боковой линии.

13. На владение мяча для атаки по кольцу отводится

а. 35 секунд

б. 30 секунд

в. 24 секунды

г. не лимитировано

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. Баскетбольное кольцо.

а. корзина

б. ведро

в. сетка

16. Система атаки.

а. бросок

б. нападение

в. ведение

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. Действие игрока, направленное на попадание мячом в кольцо соперников.

а. нападение.

б. бросок.

в. фол.

Текущий контроль: Спортивные игры. Волейбол.

Учебно-практические занятия:

Рассказать теоретически и выполнить практически предложенные контрольные нормативы:

1. Выполнить контрольный норматив техника нижней передачи.

Отлично-17 раз

Хорошо-13 раз

Удовлетворительно-10

2. Выполнить контрольный норматив. Техника верхней передачи.

Отлично-17 раз

Хорошо-13раз

Удовлетворительно-10

3. Выполнить контрольный норматив. Техника нижней прямой подачи.

Отлично - из 5 раз-3

Хорошо - из 5 раз- 2

Удовлетворительно –из 5 раз-1.

4. Выполнить контрольный норматив. Техника нижней боковой подачи.

Отлично - из 5 раз-3

Хорошо - из 5 раз- 2

Удовлетворительно –из 5 раз-1.

5. Выполнить контрольный норматив. Техника верхней прямой подачи.

Отлично - из 5 раз-3

Хорошо - из 5 раз- 2

Удовлетворительно –из 5 раз-1.

6. Выполнить контрольный норматив. Блок.

Отлично - из 5 раз-3

Хорошо - из 5 раз- 2

Удовлетворительно –из 5 раз-1.

Рубежный контроль : Тестовое задание по разделу. Спортивные игры. Волейбол.

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

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

1 Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...:

а. США (а)

б. Канаде

а. Германии

2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перешагивает в зону...

а. 2

б. 3

в. 5

г. 6

3. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?

а. круг

б. треугольник

в. трапеция

4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

а. в 1956 году

б. в 1957 году

в. в 1958 году

5. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

а. нижняя передача мяча двумя руками;

б. нижняя передача одной рукой;

в. верхняя передача двумя руками.

6. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

а. на все пальцы обеих рук;

- б. на три пальца и ладони рук;
 - в. на ладони;
7. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...
- а. на сомкнутые предплечья;
 - б. на раскрытые ладони;
 - в. на сомкнутые кулаки.
8. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...
- а. прием игроком стойки волейболиста;
 - б. своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;()
 - в. своевременное сгибание и разгибание ног.
9. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...
- а. коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
 - б. полусогнутыми руками;
 - в. полным выпрямлением рук и ног.
10. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?
- а. Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
 - б. Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
 - в. Прием на все пальцы рук.
11. Подготовительные упражнения применяются...
- а. Если обучающийся недостаточно физически развит
 - б. Если необходимо устранить ошибки в технике
 - в. Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
12. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?
- а. Сверху двумя руками.
 - б. Снизу двумя руками.
 - в. Одной рукой снизу.
13. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?
- а. Охлаждать поврежденный сустав.
 - б. Согревать поврежденный сустав.
 - в. Обратиться к врачу.
14. Какой подачи не существует?
- а. Одной рукой снизу.
 - б. Двумя руками снизу.
 - в. Верхней прямой.
 - г. Верхней боковой.
15. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...
- а. двух партий;
 - б. трех партий;
 - в. пяти партий.
16. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?
- а. До 15 очков.
 - б. До 20 очков.
 - в. До 25 очков.
17. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5

человек?

а. Допускается.

б. Не допускается.

в. Допускается с согласия команды соперника.

18. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...

а. подача считается проигранной;

б. подача повторяется этим же игроком;

в. подача повторяется другим игроком этой же команды.

19. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

а. подача повторяется;

б. игра продолжается;

в. подача считается проигранной.

20. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

а. 15:13;

б. 25:26;

в. 27:29.

Текущий контроль: Спортивные игры. Футбол

Учебно-практические занятия:

Рассказать теоретически и выполнить практически предложенные контрольные нормативы:

1. Бег 5х30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения

2. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м.

3. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. Футболисты посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами.

Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

4. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

5. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

Рубежный контроль : Тестовое задание по разделу. Спортивные игры. Футбол.

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

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

1. Сколько человек играют на поле в футболе?



12 с одной команды



11 с одной команды

2. Кто такой голкипер?

- ☐ Вратарь
- ☐ Нападающий

3. Что такое гетры?

- ☐ Предмет экипировки, специальная обувь с шипами
- ☐ Часть экипировки, закрывающие ноги футболиста от лодыжки до колена

4. Кто такой форвард?

- ☐ Нападающий игрок
- ☐ Игрок в защите

5. Какой по счёту чемпионат мира по футболу 2018?

- ☐ 21-й чемпионат мира по футболу ФИФА
- ☐ 18-й чемпионат мира по футболу ФИФА

6. Что обозначает термин "Олимпийская система"?

- ☐ Команда должна сменить состав основных игроков на запасных
- ☐ Команда выбывает из турнира после первого же поражения.

7. Где проходил чемпионат мира по футболу 2010?

- ☐ Южно-Африканская Республика
- ☐ Марокко

8. С какого расстояния бьётся пенальти?

- ☐ Не менее 12 метров
- ☐ 11 метров

9. Щитки - это:

- ☐ специальные накладки, одеваемые под гетры, для предохранения от травм
- ☐ Часть экипировки, защищающая локтевой сустав игрока

10. Из скольки и каких частей состоит мяч?

- ☐ 32 панели (12 пятиугольники и 20 — шестиугольники)
- ☐ 28 панелей (10 пятиугольники и 18 — шестиугольники)

11. В составляющую часть футбольного мяча входит камера?

- ☐ да
- ☐ нет

12. Рекомендуемы значения футбольного поля:

- ☐ Длина — 105 метров, ширина — 68 метров
- ☐ Длина — 131 метр, ширина — 78 метра

13. Какой вратарь за свою карьеру забил больше, чем многие полевые игроки?

- ☐ Хосе Луис Чилаверт
- ☐ Рожерио Сени

14. Кто забил в одном матче сразу три мяча в свои ворота?

- ☐ Бельгийский футболист Стэн ван ден Байс
- ☐ Уругвайский форвард Диего Форлан

15. Где производится большинство футбольных мячей в мире?

- ☐ Пакистан
- ☐ Индия

5.Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины
Контрольные нормативы

Нормативы по баскетболу						
Передачи мяча Двумя руками от груди Одной от плеча	20	15	10	18	13	8
Ведение мяча						
Ведение мяча остановка в два шага бросок	3	2	1	3	2	1
Броски с близкого расстояния	5 из 7	4 из 7	2 из 7	3 из 5	2 из 5	1 из 5
Штрафные броски	5 из 10	4 из 10	3 из 10	4 из 10	3 из 10	1 из 10
Броски с трех точек	3 из 9	2 из 9	1 из 9	3 из 9	2 из 9	1 из 9
Нормативы по волейболу						
Передача мяча двумя руками снизу	25	20	18	25	20	15
Передача мяча двумя руками сверху	25	20	18	25	20	15
Нижняя прямая подача	4 из 5	3 из 5	2 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
Нижняя боковая подача	4 из 5	3 из 5	2 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
Верхняя подача	4 из 5	3 из 5	2 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5

ФУТБОЛ

Нормативы	возраст		
	16 лет	17 лет	18 лет
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой	80	85	90
Удар по мячу ног. на точн. (число попаданий)	6	7	8
Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.	8,7	8,5	8,3

Лист согласования

Дополнения и изменения к комплекту КОС на _____ учебный год по дисциплине
ФК.00 «Физическая культура»

[illegible]

Председатель ПЦК _____ / _____ /

Пронумеровано, скреплено и
заверено печатью 46

(Инициалы) Инициалы

Директор Инициалы А. Чупрова

« 20 » август 20 15 г.

