Министерство культуры, туризма и архивного дела Республики Коми

Государственное профессиональное образовательное учреждение Республики Коми

«Колледж искусств Республики Коми»

**Комплект**

**контрольно-оценочных средств**

**дисциплины**

**огсэ. 05 Физическая культура**

**общего гуманитарного и социально-экономического**

**учебного цикла**

**программы подготовки**

**специалистов среднего звена**

**по специальностям**

52.02.04 Актерское искусство

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)

53.02.04 Вокальное искусство

53.02.05 Сольное и хоровое народное пение

53.02.06 Хоровое дирижирование

53.02.07 Теория музыки

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Сыктывкар, 2017

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  предметно-цикловой комиссией «Общеобразовательные и социально-гуманитарные дисциплины»  Протокол № \_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.  председатель предметно-цикловой комиссии  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пшеницына Г.А. | УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора  по учебной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.В.Беззубова  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г. |

Организация-разработчик:

ГПОУ РК «Колледж искусств Республики Коми».

Разработчик:

Пшеницына Г.А., преподаватель ГПОУ РК «Колледж искусств Республики Коми».

Эксперт:

Куликов К.А., преподаватель ГПОУ РК «Колледж искусств Республики Коми».

**1. Общие положения**

Контрольно-оценочные средства (далее - КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины огсэ. 05Физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета (V, VI семестры) и дифференцированного зачета (VII семестр).

КОС разработаны на основании положений:

* программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям:

52.02.04 Актерское искусство

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)

53.02.04 Вокальное искусство

53.02.05 Сольное и хоровое народное пение

53.02.06 Хоровое дирижирование

53.02.07 Теория музыки

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

* рабочей программы учебной дисциплины огсэ. 05Физическая культура общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена.

**2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Основные показатели оценки результатов** |
| У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Практическое выполнение физических упражнений для укрепления здоровья |
| З1 О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | Систематические занятия доступными физическими упражнениями |
| З2 Основы здорового образа жизни | Ведение здорового образа жизни. |

**3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование элемента умений или знаний** | **Виды аттестации** | |
| **Текущий контроль** | **Промежуточная аттестация**  **(зачет, экзамен)** |
| У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | выполнение комплекса упражнений, нормативов | зачет, дифференцированный зачет |
| З1 О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | устный опрос | зачет |
| З2 Основы здорового образа жизни | устный опрос | дифференцированный зачет |

**4. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений текущего контроля.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  **учебного материала**  **по программе УД** | **Тип контрольного задания** | | |
| **З1** | **З2** | **У1** |
| Введение. Техника безопасности на занятиях физической культуры | УО | УО |  |
| **Раздел 1 Легкая атлетика** | | | |
| Тема 1. 1. Кроссовая подготовка | УО |  | ПР |
| Тема 1.2. Бег на короткие дистанции |  | ВН |  |
| Тема 1.3. Кросс на 1000 метров и 2000 метров |  | ВН |  |
| Тема 1.4. Развитие общей выносливости | УО |  | ПР |
| **Раздел 2. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)** | | | |
| Тема 2.1. Строевая подготовка | УО |  | ПР |
| Тема 2.2. Силовые упражнения | УО | ВН |  |
| Тема 2.3. Общая физическая подготовка | УО | ВН | ПР |
| **Раздел 3. Спортивные игры** | | | |
| Тема 3.1. Настольный теннис | УО | ВН | ПР |
| Тема 3.2. Баскетбол. | УО | ВН | ПР |
| Тема 3.3. Волейбол | УО | ВН | ПР |
| Тема 3.4. Бадминтон | УО | ВН | ПР |

**Условные обозначения:**

**УО** – устный опрос

**ВН** - выполнение норматива

**ПР** – практическое занятие

**ЗР** - защита реферата

5. Структура контрольного задания

5.1. Наименование задания

выполнение норматива (сентябрь, май)

5.1.1. Перечень задания:

бег на короткие дистанции, кросс на 1000 м, 2000 м., кроссовая подготовка

5.1.2. Время на выполнение в таблице 1. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы на базе основного общего образования

5.1.3.Перечень объектов контроля и оценки

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование объектов контроля и оценки** | **Основные показатели оценки результата** |
| У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Умение составлять и выполнять комплексы упражнений корректирующей гимнастики |

5.2. Наименование задания

выполнение норматива (октябрь, апрель)

5.2.1. Перечень задания:

силовая гимнастика, развитие общей выносливости (прыжковые упражнения на скакалке, через гимнастическую скамейку, подвижные спортивные игры)

5.2.2. Время на выполнение в таблице 1. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы на базе основного общего образования

5.2.3. Перечень объектов контроля и оценки

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование объектов контроля и оценки** | **Основные показатели оценки результата** |
| У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Умение составлять и выполнять комплексы упражнений корректирующей гимнастики |
| З1 О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Систематические занятия физической культурой |

5.2.4. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

спортивная скамья, скакалка.

5.3. Наименование задания

выполнение норматива (ноябрь, декабрь, январь. февраль, март)

5.3.1. Перечень задания:

силовая гимнастика, развитие общей выносливости (прыжковые упражнения на скакалке, подвижные, спортивные игры)

5.3.2. Время на выполнение в таблице 1. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы на базе основного общего образования

5.3.3. Перечень объектов контроля и оценки

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование объектов контроля и оценки** | **Основные показатели оценки результата** |
| У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Умение составлять и выполнять комплексы упражнений корректирующей гимнастики |
| З1 О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Систематические занятия физической культурой |

5.3.4. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

спортивная скамья, скакалка, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, ракетки, теннисные шары, воланы, гимнастические маты, теннисный стол.

5.4. Наименование задания

**Устный опрос**

5.4.1. Примерный перечень вопросов:

1. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...

1. физическими упражнениями.
2. физическим трудом
3. физическим воспитанием

2. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:

1. поворот осуществляется в произвольном направлении.
2. осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой.
3. осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой.

3. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на...

1. развитие физических качеств людей
2. поддержание высокой работоспособности людей
3. сохранение и улучшение здоровья людей.

4. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях

1. спорт
2. физическая рекреация
3. физическое воспитание.

5. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады выбрал…

1. Рио-де-Жанейро
2. Чикаго
3. Токио

6. Спортивно-игровую деятельность характеризует…

1. высокая значимость качества исполнения роли
2. наличие конкретного сюжета
3. стремление к максимальному результату

7. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

1. для мышц ног
2. типа потягивания;
3. для мышц шеи

8. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

1. только через нос
2. только через рот
3. через рот и нос одновременно

9. Пять олимпийских колец символизируют:

1. пять принципов олимпийского движения
2. основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады
3. союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх

10. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

1. биологический возраст
2. календарный возраст
3. скелетный и зубной возраст

5.4.2. Время на выполнение: 15 минут.

5.4.3.Перечень объектов контроля и оценки

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Основные показатели оценки результатов** |
| У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Практическое выполнение физических упражнений для укрепления здоровья |
| З1 О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | Систематические занятия доступными физическими упражнениями |
| З2 Основы здорового образа жизни | Ведение здорового образа жизни. |

5.4.4. Перечень информационных источников, используемых в аттестации:

Андрюхина, Т.В., Третьякова, Н.В. / Под ред. Виленского М Я. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 кл. – М.: Русское слово, 2016. -176 с.

**5.5. Наименование задания**

**Реферат**

**5.5.1. Примерная тематика рефератов**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.
3. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
4. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
8. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег, как средство укрепления здоровья.
11. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
12. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
13. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
14. Национальные виды спорта.
15. Оздоровительное значение плавания.

**Структура реферата:**

1. Титульный лист;
2. Содержание;
3. Введение;
4. Основная часть;
5. Заключение;
6. Список использованных источников;

Титульный лист. Является первой страницей и заполняется по строго определенным правилам (Приложение 1. Образец оформления титульного листа реферата).

**Требования к оформлению реферата:**

* на одной стороне листа белой бумаги формата А-4
* размер шрифта-12; TimesNewRoman, цвет - черный
* междустрочный интервал - одинарный
* поля на странице – размер левого поля – 2 см, правого- 1 см, верхнего-2см, нижнего-2см.
* отформатировано по ширине листа
* на первой странице необходимо изложить план (содержание) работы
* в конце работы необходимо указать источники использованной литературы (в алфавитном порядке по фамилии авторов)
* нумерация страниц текста

5.5.2. Время на выполнение: в течение года.

5.5.3.Перечень объектов контроля и оценки

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Основные показатели оценки результатов** |
| У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Практическое выполнение физических упражнений для укрепления здоровья |
| З1 О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | Систематические занятия доступными физическими упражнениями |
| З2 Основы здорового образа жизни | Ведение здорового образа жизни. |

5.5.4. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

**Основные источники:**

1. Андрюхина, Т.В., Третьякова, Н.В. / Под ред. Виленского М Я. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 кл. – М.: Русское слово, 2016. -176 с.

**Интернет ресурсы:**

1. Академик. Словари и энциклопедии. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: <http://dic.academic.ru/> (дата обращения 27.11.2017).
2. Воокs Gid. Электронная библиотека. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: [www.booksgid.com](http://www.booksgid.com) (дата обращения 27.11.2017).
3. Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: [www.globalteka.ru/index.html](http://www.globalteka.ru/index.html) (дата обращения 27.11.2017).
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/> (дата обращения 27.11.2017).
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) (дата обращения 27.11.2017).
6. Педсовет. Сообщество взаимопомощи учителей. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: <http://pedsovet.su/load/96> (дата обращения 27.11.2017).
7. Российская государственная электронная библиотека [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/> (дата обращения 27.11.2017).
8. Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: [www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) (дата обращения 27.11.2017).
9. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]: база данных.- Режим доступа: <http://www.edu.ru/> (Дата обращения: 27.11.2017)
10. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/> (дата обращения 27.11.2017).
11. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: ХХХХХХХХХХХХХХ (дата обращения 27.11.2017).
12. **Официальный сайт** Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации [Электронный ресурс]: база данных.- Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/> (Дата обращения: 27.11.2017).
13. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]: база данных. - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml/> (Дата обращения: 18.11.20127.11.2017).
14. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]: база данных.- Режим доступа: [www.olympic.ru/](http://www.olympic.ru/) (Дата обращения: 27.11.2017).
15. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) [Электронный ресурс] / Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».- Режим доступа: <http://goup32441.narod.ru/> (Дата обращения: 27.11.2017).

**Таблица 1.**

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы на базе основного общего образования**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды упражнений | Результаты | | | | | | |
| юноши | | | Девушки | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | | низкий |
| Бег 100 м.( сек.) | 13.8 | 14.2 | 15.0 | 16.2 | | 17.0 | 18.0 |
| Бег 1000 м. (мин/сек.) | 3.20 | 3.25 | 4.00 | 4.30 | | 5.00 | 6.00 |
| Бег 2000 м. (мин/сек.) | 9.00 | 10.00 | 12.00 | 10.00 | | 11.00 | 12.20 |
| Бег 3000 м. (мин/сек.) | 12.20 | 13.00 | 14.00 | без учета времени | | | |
| Прыжки в длину с места  (метров/см) | 2.30 | 2.20 | 2.00 | 1.85 | | 1.70 | 1.55 |
| Подтягивание  На высокой перекладине (кол-во раз) | 10 | 8 | 7 | - | | - | - |
| Поднимание туловища из положения лёжа (раз в мин) | 55 | 49 | 45 | 42 | | 36 | 30 |
| Сгибание и разгибание рук (кол-во раз) | 32 | 27 | 22 | 20 | | 15 | 10 |
| Скакалка (кол-во прыжков за 1 мин) | 100 | 80 | 60 | 125 | | 100 | 90 |
| Челночный бег  (4x9 м. в сек.) | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | | 10,2 | 11,0 |
| Волейбольные подачи мяча  (из 6 подач) | 4 | 3 | 2 | 4 | | 3 | 2 |
| Волейбольные передачи мяча в паре | т | е | х | н | | и | к а |
| Баскетбольные штрафные броски  (из 10 бросков) | 6 | 5 | 4 | 5 | | 4 | 3 |
| Ведение мяча | т | е | х | н | | и | к а |

**Таблица 2.**

**Критерии оценки устных ответов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Балл** | **Содержание** |
| **10** | Обучающийся показывает отличный уровень овладения теоретическим материалом, включая основную и дополнительную методическую литературу, логично и грамотно излагает свои мысли. |
| **9** | Обучающийся показывает отличный уровень овладения теоретическим материалом, по основной методической литературе, логично и грамотно излагает свои мысли. |
| **8** | Обучающийся показывает высокий уровень овладения теоретическим материалом и безусловное понимание пройденного материала, не всегда логично или грамотно излагает свои мысли. |
| **7** | Обучающийся обнаруживает безусловное понимание пройденного материала, но не все ответы достаточно исчерпывающи. |
| **6** | Обучающийся обнаруживает безусловное понимание пройденного материала, но не все ответы достаточно исчерпывающи, не всегда логично и грамотно излагает свои мысли. |
| **5** | Обучающийся обнаруживает безусловное хорошее знание пройденного материала в целом, но есть незначительные пробелы. Также не всегда логично и грамотно излагает свои мысли. |
| **4** | Обучающийся обнаруживает пробелы в усвоении отдельных тем. Ответы на ряд вопросов неточны, но суть проблемы раскрывает. |
| **3** | Обучающийся обнаруживает пробелы в усвоении тем. Ответы на ряд вопросов неточны, излагает мысли неточно и сумбурно либо излишне тезисно. |
| **2** | Обучающийся обнаруживает значительные пробелы в усвоении тем. Ответы на 50% вопросов неточны или отсутствуют. Излагает мысли неточно и сумбурно либо излишне тезисно, не раскрывая сути проблемы. |
| **1** | У обучающегося выявлены пробелы в усвоении большинства тем. Суть проблемы не понимает и не может раскрыть. |

**Приложение 1.**

|  |
| --- |
| Министерство культуры, туризма и архивного дела  Республики Коми  Государственное профессиональное образовательное учреждение  Республики Коми  «Колледж искусств Республики Коми»  **РЕФЕРАТ**  по дисциплине: «Физичсекая культура»  на тему: «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»  Выполнил:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Проверил:\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Сыктывкар, 20\_\_\_г. |