Министерство культуры, туризма и архивного дела Республики Коми

Государственное профессиональное образовательное учреждение Республики Коми

«Колледж искусств Республики Коми»

**Комплект**

**контрольно-оценочных средств**

**учебной дисциплины**

**ОД. 01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**общеобразовательного 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. |

Разработчики:

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

Эксперты:

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 учебной дисциплины физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета (I, II, III семестры) и дифференцированного зачета (IV 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 ОД. 01.06Физическая 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) Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; | Практическое выполнение комплекса упражнений утренней корригирующей гимнастики |
| (У2) Выполнять легкоатлетические, гимнастические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; | Сдача нормативов легкоатлетических, гимнастических упражнений (комбинаций) согласно отведенному на выполнение времени |
| (У3) Выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; | Практическое выполнение комплекса упражнений на развитие основных физических качеств |
| (У4) Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режима физической нагрузки; | Контроль техники выполнения двигательных действий |
| (У5) Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведений туристических походов; | Проведение туристических походов |
| (У6) Осуществлять судейство соревнований по одному из программных видов спорта; | Проведение судейства на соревнованиях |
| (У7) Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движения | Практическое применение знаний по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки |
| (ПО1) для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; | Проведение самостоятельных занятий |
| (ПО2) включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; | Проведение активного отдыха и досуга |
| (З1) О роли физической культуры и спорта формирование здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек | Ведение здорового образа жизни. |
| (З2) Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; | Сдача нормативов |
| (З3) Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа | Закаливание организма и применение самомассажа |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование элемента умений или знаний** | **Виды аттестации** | |
| **Текущий контроль** | **Промежуточная аттестация**  **(зачет, экзамен)** |
| У1 Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; | Выполнение комплекса упражнений | зачет |
| У2 Выполнять легкоатлетические, гимнастические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; | Игра- тренировка в группе | дифференцированный зачет |
| У3 Выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; | Выполнение комплекса упражнений | зачет |
| У4 Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режима физической нагрузки; | Кроссовая подготовка | дифференцированный  зачет |
| У5 Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведений туристических походов; | Туристические походы | зачет |
| У6 Осуществлять судейство соревнований по одному из программных видов спорта; | Судейство игр | дифференцированный  зачет |
| (ПО1) для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; |  |  |
| (ПО2) включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; |  |  |
| З1 О роли физической культуры и спорта формирование здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек | Устный опрос | дифференцированный  зачет |
| З2 Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; | Устный опрос | дифференцированный  зачет |
| З3 Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа | 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** | **З3** | **У1** | **У2** | **У3** | **У4** | **У5** | **У6** | **ПО1** | **ПО2** |
| Введение в дисциплину | **УО** |  |  |  |  |  |  |  |  | **ПЗ** |  |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | | | | | | | |
| Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | **УО** |  | **УО** |  |  | **УО** | **УО** | **УО** |  | **ПЗ** | **ПЗ** |
| Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | **УО** | **УО** |  | **ПЗ** |  | **УО** | **УО** | **УО** |  | **ПЗ** | **ПЗ** |
| Тема1.3. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. | **УО** | **УО** |  |  |  |  |  |  |  | **ПЗ** | **ПЗ** |
| Тема1.4. Основы организации двигательного режима. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. | **УО** | **УО** |  |  |  | **УО** | **УО** | **УО** |  | **ПЗ** | **ПЗ** |
| Тема 1.5. Массовые виды спорта. | **УО** |  |  | **УО** | **УО** | **УО** | **УО** |  |  |  |  |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | | | | | | | |
| Тема 2.1. Легкая атлетика | **УО** | **ПЗ** |  |  | **ПЗ** |  |  | **ПЗ** | **УО** | **ПЗ** | **ПЗ** |
| Тема 2.2. Прикладная физическая подготовка | **УО** | **ПЗ** |  |  | **ПЗ** |  |  | **ПЗ** | **УО** | **ПЗ** | **ПЗ** |
| Тема 2.3. Лыжная подготовка | **УО** | **ПЗ** |  |  | **ПЗ** |  |  | **УО** | **УО** | **ПЗ** | **ПЗ** |
| Тема 2.4. Спортивные игры. Баскетбол. | **УО** | **ПЗ** |  |  | **ПЗ** |  |  | **УО** | **УО** | **ПЗ** | **ПЗ** |
| Тема 2.5. Спортивные игры. Волейбол. | **УО** | **ПЗ** |  |  | **ПЗ** |  |  | **УО** | **УО** | **ПЗ** | **ПЗ** |
| Тема 2.6. Спортивные игры. Национальные виды спорта. | **УО** | **ПЗ** |  |  | **ПЗ** |  |  | **УО** | **УО** | **ПЗ** | **ПЗ** |

**Условные обозначения:**

**ВН** - выполнение норматива

**УО** – устный опрос

**ПЗ** – практическое занятие

**ЗР** - защита реферата

**5. Структура контрольного задания**

**5.1. Выполнение норматива** (сентябрь, май)

5.1.1. Перечень задания: бег на короткие дистанции, кросс на 1000, 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** |
| (У2) Выполнять легкоатлетические, гимнастические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; | Выполнение нормативов по легкой атлетике, уметь технически играть в спортивные игры |
| (У3) Выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; | Уметь выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств |
| (У5) Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведений туристических походов | Умение правильно выполнять физические упражнения |
| (ПО1) для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; | Регулярные занятия физкультурой и спортом |
| (ПО2) включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; | Регулярные занятия физкультурой и спортом |
| (З1) О роли физической культуры и спорта формирование здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек | Знания о здоровом образе жизни и организации активного отдыха |

5.1.4. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации: спортивная скамья, скакалка.

**5.2. 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) Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; | Умение составлять и выполнять комплексы упражнений корректирующей гимнастики |
| (У4) Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режима физической нагрузки; | Выполнение нормативов по силовой гимнастике и по прыжковым упражнениям |
| (У7) Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движения | Уметь использовать в повседневной жизни упражнения по формированию телосложения и коррекции осанки |
| (З1) О роли физической культуры и спорта формирование здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек | Знания о здоровом образе жизни и организации активного отдыха |
| (З2) Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; | Выполнение нормативов по спортивным играм |

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

**5.3. 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) Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; | Умение составлять и выполнять комплексы упражнений корректирующей гимнастики |
| (У2) Выполнять легкоатлетические, гимнастические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; | Выполнение нормативов по легкой атлетике, уметь технически играть в спортивные игры |
| (У6) Осуществлять судейство соревнований по одному из программных видов спорта; | Уметь правильно вести судейство по видам спорта |
| (ПО1) для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; | Регулярные занятия физкультурой и спортом |
| (ПО2) включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; | Регулярные занятия физкультурой и спортом |
| (З1) О роли физической культуры и спорта формирование здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек | Знания о здоровом образе жизни и организации активного отдыха |
| (З2) Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; | Выполнение нормативов по спортивным играм |

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.

**5.5. Устный опрос.**

5.5.1. 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

5.5.2. Время на выполнение: 15 минут.

5.5.3.Перечень объектов контроля и оценки

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Основные показатели оценки результатов** |
| (У1) Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; | Практическое выполнение комплекса упражнений утренней корригирующей гимнастики |
| (У2) Выполнять легкоатлетические, гимнастические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; | Сдача нормативов легкоатлетических, гимнастических упражнений (комбинаций) согласно отведенному на выполнение времени |
| (У3) Выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; | Практическое выполнение комплекса упражнений на развитие основных физических качеств |
| (У4) Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режима физической нагрузки; | Контроль техники выполнения двигательных действий |
| (У5) Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведений туристических походов; | Проведение туристических походов |
| (У6) Осуществлять судейство соревнований по одному из программных видов спорта; | Проведение судейства на соревнованиях |
| (У7) Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движения | Практическое применение знаний по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки |
| (З1) О роли физической культуры и спорта формирование здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек | Ведение здорового образа жизни. |
| (З2) Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; | Сдача нормативов |
| (З3) Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа | Закаливание организма и применение самомассажа |

5.5.4. Перечень материалов, оборудования и 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.

**Таблица 1.**

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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**

|  |  |
| --- | --- |
| **Баллы** | **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. |