

Департамент образования Ямало-Ненецкого автономного округа
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ямало-Ненецкого автономного округа
«Ямальский многопрофильный колледж»

**КОМПЛЕКТ
КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура
основной профессиональной образовательной программы
по специальности 31.02.01 Лечебное дело
углубленной подготовки**

Салехард 2016

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело углубленной подготовки, программы учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

РАССМОТРЕНО

на заседании методической кафедры
физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

Протокол от «__» ____ 20__ г. №__

Руководитель методической кафедры

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебной работе

Разработчик:

ГБПОУ ЯНАО «ЯМК»

преподаватель

О.В. Дегтярева

СОДЕРЖАНИЕ

I. <u>Общие положения</u>	5
II. <u>Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке</u>	5

III. Оценка освоения учебной дисциплины	7
3.1. Формы и методы оценивания.....	7
3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины.....	10
IV. Контрольно-оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине	11
V. Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины.....	18

Используемые сокращения

В настоящем макете используются следующие сокращения:

СПО - среднее профессиональное образование;

ФГОС СПО - федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования;

КОС – контрольно-оценочные средства;

ОПОП - основная профессиональная образовательная программа;

ОК - общая компетенция;

ПК - профессиональная компетенция;

У – умение;

З – знание;

УД – учебная дисциплина;

Э – экзамен;

ДЗ – дифференцированный зачет.

I. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины физическая культура

КОС разработаны на основании положений: основной профессиональной образовательной программы по специальности 31.02.01 Лечебное дело программы учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме накопительной оценки, тестирования, зачёта, дифференцированного зачета.

II. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

1.1. В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура, обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности 31.02.01 Лечебное дело следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

У. 1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья

У. 2. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;

З. 1. Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

З. 2. Знать основы здорового образа жизни:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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 возложенных на него профессиональных задач, а также для своего 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 ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

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

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

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

ОК 14. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

2.2. Комплексная проверка умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций осуществляется в процессе аттестации по учебной дисциплине.

Таблица 1

Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Уметь:		
У 1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья ОК 1, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 11, ОК 12, ОК 13, ОК 14	Накопительная оценка, тестирование	Зачёт (II, III, IV, V, VI, VII семестр) ДЗ (VIII семестр)
У 2. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; ОК 1, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 11, ОК 12, ОК 13, ОК 14	Накопительная оценка, тестирование	Зачёт (II, III, IV, V, VI, VII семестр) ДЗ (VIII семестр)
Знать:		

З 1.Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<i>реферат</i>	
З 2.Знать основы здорового образа жизни	<i>реферат</i>	

III. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Контроль и оценка этих дидактических единиц осуществляются с использованием следующих форм и методов: накопительная оценка, тестирование, зачет, дифференцированный зачет.

Таблица 2

Распределение форм и методов контроля по элементам знаний и умений

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Раздел 1 Лёгкая атлетика						
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Накопительная оценка	ОК 8, ОК 12, У 1,3 1	Тестирование физической подготовленности	ОК 1, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 13, ОК 14, У 1, 3 1, 3 2.	Зачет – II,III,IV,V,VI,VII семестр VIII - ДЗ	ОК 1, ОК 6, ОК 7, ОК 8, У 1, 3 1, 3 2.
Тема 1.2. Кросс	Накопительная оценка	ОК 8, ОК 12, У 1,3 1	Тестирование физической подготовленности	ОК 1, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 13, ОК 14, У 1, 3 1, 3 2	Зачет – II,III,IV,V,VI,VII семестр VIII - ДЗ	ОК 1, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 11, У 1, 3 1, 3 2
Тема 1.4. Прыжок в длину с места	Накопительная оценка	ОК 8, ОК 12, У 2,3 1	Тестирование физической подготовленности	ОК 1, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 13, ОК 14, У 2, 3 1, 3 2	Зачет – II,III,IV,V,VI,VII семестр VIII - ДЗ	ОК 1, ОК 6, ОК 7, ОК 8, У 2, 3 1, 3 2
Тема 1.5. Метание гранаты	Накопительная оценка	ОК 8, ОК 12, У 2,3 1	Тестирование физической подготовленности	ОК 1, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 13, ОК 14, У 2, 3 1, 3 2	Зачет – II,III,IV,V,VI,VII семестр VIII - ДЗ	ОК 1, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 11, У 2, 3 1, 3 2
Раздел 2 Лыжная подготовка						
Тема 2.1.Совершенствование техники спусков, подъемов	Накопительная оценка	ОК 8, У 1,3 2	Тестирование технической подготовленности	ОК 1, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 13, ОК 14, У 1, 3 1, 3 2	Зачет – II,III,IV,V,VI,VII семестр	ОК 1, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 11, У 1, 3 1, 3 2
Тема2.2. Совершенствование	Накопительная оценка	ОК 8, ОК 12, У 1,3 2	Тестирование технической	ОК 1, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 13,	Зачет – II,III,IV,V,VI,VII	ОК 1, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 11,

техники передвижения на лыжах			подготовленности	ОК 14, У 1, 3 1, 3 2	семестр	У 1, 3 1, 3 2
Тема 2.3. Прохождение дистанции		ОК 8, ОК 12, У 1,3 2	Тестирование технической подготовленности	ОК 1, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 13, ОК 14, У 1, 3 1, 3 2	Зачет – II,III,IV,V,VI,VII семестр	ОК 1, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 11, У 1, 3 1, 3 2
Раздел 3 Гимнастика						
Тема 3.1. Профессионально прикладная физическая подготовка	Накопительная оценка	ОК 8, ОК 12, ОК 14, У 1,3 2	Тестирование физической подготовленности, реферат	ОК 1, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 13, ОК 14, У 1, 3 1, 3 2	Зачет – II,III,IV,V,VI,VII семестр VIII - ДЗ	ОК 1, ОК 6, ОК 7, ОК 8, У 1, 3 1, 3 2
Раздел 4 Спортивные игры						
Волейбол. Тема 4.1. Передача мяча двумя руками сверху	Накопительная оценка	ОК 8, ОК 12, У 2,3 1	Тестирование технической подготовленности	ОК 1, ОК 6, ОК 7, ОК 8, У 2, 3 1, 3 2	Зачет – II,III,IV,V,VI,VII семестр VIII - ДЗ	ОК 1,ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 8, У 2, 3 1, 3 2
Тема 4.2. Приём и передача мяча двумя руками снизу	Накопительная оценка	ОК 8, ОК 12, У 2,3 1	Тестирование технической подготовленности	ОК 1, ОК 6, ОК 7, ОК 8, У 2, 3 1, 3 2	Зачет – II,III,IV,V,VI,VII семестр VIII - ДЗ	ОК 1, ОК 3,ОК 6, ОК 7, ОК 8, У 2, 3 1, 3 2
Тема 4.3. Подача мяча через сетку	Накопительная оценка	ОК 8, ОК 12, У 2,3 1	Тестирование технической подготовленности	ОК 1, ОК 6, ОК 7, ОК 8, У 2, 3 1, 3 2	Зачет – II,III,IV,V,VI,VII семестр VIII - ДЗ	ОК 1, ОК 3,ОК 6, ОК 7, ОК 8, У 2, 3 1, 3 2
Баскетбол. Тема 4.4. Штрафной бросок	Накопительная оценка	ОК 8, ОК 12, У 2,3 1	Тестирование технической подготовленности	ОК 1, ОК 6, ОК 7, ОК 8, У 2, 3 1, 3 2	Зачет – II,III,IV,V,VI,VII семестр VIII - ДЗ	ОК 1, ОК 3,ОК 6, ОК 7, ОК 8, У 2, 31, 3 2

3.2. Типовые задания для оценки освоения элементов учебной дисциплины

Тестирование физической подготовленности:

- прыжок в длину с места;
- челночный бег 3х10м;
- кросс;
- метание гранаты;
- поднимание туловища из положения лежа на спине, /кол-во раз за 30 сек;
- подтягивание: девушки из виса лежа, юноши из виса /кол-во раз;
- прыжки через скакалку /кол-во раз за 30 сек;
- наклоны вперед сидя на полу ноги врозь/см;

Тестирование технической подготовленности:

- совершенствование техники спусков, подъемов на лыжах;
- совершенствование техники передвижения на лыжах;
- прохождение дистанции на лыжах;
- передача мяча двумя руками сверху в волейболе;
- приём и передача мяча двумя руками снизу в волейболе;
- подача мяча через сетку;
- штрафной бросок мяча в корзину

IV. Контрольно-оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине

4.1. КОМ предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура_ по специальности 31.02.01 Лечебное дело углубленной подготовки

4.2. Формой проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине является накопительная оценка, тестирование, зачет, дифференцированный зачет.

Процедура промежуточной аттестации дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и, тестирования.

4.3. Предметом оценки являются умения и знания.

Умения:

У 1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья

У 2. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;

Знания:

З 1.Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

З 2.Знать основы здорового образа жизни

Количество и типы контрольных заданий по элементам умений и знаний, контролируемых на промежуточной аттестации, распределяются следующим образом:

Таблица 3

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

Объекты контроля и оценки (элементы знаний и умений)	Тип контрольного задания	Номер(а) задания(ий)
У 1 Бег на короткие дистанции	Тестирование физической подготовленности – челночный бег 3 X 10 м/сек.	1.1.
У 1 Кросс	Тестирование физической подготовленности – бег: юноши 3000 м/мин., девушки 2000 м/мин.	1.2.
У 1 Совершенствование	Тестирование технической подготовленности Спуски в высокой, низкой стойках, скользящим	2.1.

техники спусков, подъемов на лыжах	шагом, ступающим шагом; подъемы «лесенкой», «полу елочкой», «елочкой».	
У 1 Совершенствование техники передвижения на лыжах	Тестирование технической подготовленности прохождение дистанции попеременно двухшажным ходом 500 м	2.2.
У 1 Прохождение дистанции на лыжах	Тестирование технической подготовленности прохождение дистанции: юноши 5000 м/мин., девушки 3000 м/мин.	2.3.
У 1 Профессионально прикладная физическая подготовка	Тестирование физической подготовленности Поднимание туловища из положения лежа на спине, /кол-во раз за 30 сек Подтягивание: девушки из виса лежа, юноши из виса /кол-во раз Прыжки через скакалку /кол-во раз за 30 сек Наклоны вперед сидя на полу ноги врозь/см	3.1.
У 2 Прыжок в длину с места	Тестирование физической подготовленности прыжок в длину с места /см	1.4.
У 2 Метание гранаты	Тестирование физической подготовленности метание гранаты /м девушки 500 гр, юноши 700 гр	1.5.
У 2 Передача мяча двумя руками сверху в волейболе	Тестирование технической подготовленности передача мяча двумя руками сверху над собой/ кол-во раз передача мяча двумя руками сверху в парах/ кол-во раз	4.1.
У 2 Приём и передача мяча двумя руками снизу в волейболе	Тестирование технической подготовленности передача мяча двумя руками снизу над собой/ кол-во раз приём и передача мяча двумя руками снизу в парах/ кол-во раз	4.2.
У 2 Подача мяча через сетку	Тестирование технической подготовленности подача мяча через сетку любым способом/ кол-во раз	4.3.
У 2 Штрафной бросок мяча в корзину	Тестирование технической подготовленности Штрафной бросок/ кол-во попаданий	4.4.
З 1.Знать роль физической культуры в	реферат	3.1.

общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;		
3 2.Знать основы здорового образа жизни	реферат	3.1.

4.4. Структура контрольного задания:

Таблица 4

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке для I курса

Контрольные нормативы	ОЦЕНКА					
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Девушки			Юноши		
Челночный бег – 3x10 м/сек/	9.0	8.8	8.4	8.2	8.0	7.8
Прыжок в длину с места /см/	140	150	160	170	180	190
Поднимание туловища из положения лежа на спине, /кол-во раз за 30 сек	18	20	22	20	23	25
Прыжки через скакалку /кол-во раз за 30 сек	70	75	80	60	65	70
Подтягивание: девушки из виса лежа юноши из виса /кол-во раз	10	12	14	8	9	10
Наклоны вперед /см	+10	+13	+15	+5	+8	+12
Кросс /мин девушки – 2000 м юноши – 3000 м	13.0 0	12.0 0	11.30	16.0 0	15.3 0	15.20
Метание гранаты /м девушки граната 500 гр юноши граната 700 гр	14	17	18	22	30	32
Прохождение дистанции девушки 3000 м/мин юноши 5000 м/мин	20.1 0	19.3 0	19.0 0	29.3 0	29.0 0	28.00
Передача мяча двумя руками сверху над собой/ кол-во раз	5	8	12	12	15	20
Передача мяча двумя руками снизу						

над собой/ кол-во раз	10	14	17	15	17	25
Подача мяча через сетку любым способом / кол-во раз	3	4	5	4	5	6
Штрафной бросок мяча в корзину/ кол-во попаданий	1	2	3	2	3	4

Техника передвижений, спусков, подъемов на лыжах:

«5» - техника выполнена правильно, без ошибок

«4» - техника выполнена с незначительными ошибками

«3» - техника выполнена с грубыми ошибками

Таблица 5

Контрольные нормативы
по физической и технической подготовке для II курса

Контрольные нормативы	ОЦЕНКА					
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Девушки			Юноши		
Челночный бег – 3x10 м/сек/	8.8	8.4	8.2	8.0	7.8	7.6
Прыжок в длину с места /см/	150	160	170	180	190	200
Поднимание туловища из положения лежа на спине, /кол-во раз за 30 сек	20	22	25	23	25	28
Прыжки через скакалку /кол-во раз за 30 сек	75	80	85	65	70	75
Подтягивание: девушки из виса лежа юноши из виса /кол-во раз	12	14	17	9	10	11
Наклоны вперед /см	+13	+15	+18	+8	+12	+15
Кросс /мин девушки – 2000 м юноши – 3000 м	12.5 0	11.30	11.00	15.3 0	15.0 0	13.2 0
Метание гранаты /м девушки граната 500 гр юноши граната 700 гр	15	18	23	30	32	36
Прохождение дистанции девушки 3000 м/мин юноши 5000 м/мин	19.3 0	19.00	18.3 0	29.0 0	28.0 0	26.3 0
Передача мяча двумя руками сверху						

над собой/ кол-во раз	8	12	15	15	20	25
Передача мяча двумя руками сверху в парах/ кол-во раз	20	26	28	26	28	30
Передача мяча двумя руками снизу над собой/ кол-во раз	10	14	17	17	25	30
Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах/ кол-во раз	12	16	20	16	20	24
Подача мяча через сетку любым способом / кол-во раз	4	5	6	5	6	7
Штрафной бросок мяча в корзину / кол-во попаданий	2	3	4	3	4	5

Техника передвижений, спусков, подъемов на лыжах:

«5» - техника выполнена правильно, без ошибок

«4» - техника выполнена с незначительными ошибками

«3» - техника выполнена с грубыми ошибками

Таблица 6

Контрольные нормативы
по физической и технической подготовке для III курса

Контрольные нормативы	ОЦЕНКА					
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Девушки			Юноши		
Челночный бег – 3x10 м/сек/	8.6	8.2	8.0	7.8	7.6	7.4
Прыжок в длину с места /см/	155	165	175	185	195	210
Поднимание туловища из положения лежа на спине, /кол-во раз за 30 сек	23	35	28	26	28	35
Прыжки через скакалку /кол-во раз за 30 сек	80	85	90	70	75	80
Подтягивание: девушки из виса лежа юноши из виса /кол-во раз	14	16	19	11	12	13
Наклоны вперед /см	+15	+20	+25	+10	+15	+20
Кросс /мин						

девушки – 2 000м юноши – 3 000м	12.0 0	11.40	10.5 0	15.0 0	13.2 0	12.1 0
Метание гранаты /м девушки граната 500 гр, юноши граната 700 гр	18	22	25	32	36	42
Прохождение дистанции девушки 3000 м/мин юноши 5000 м/мин	19.0 0	18.3 0	18.0 0	28.0 0	26.3 0	25.0 0
Передача мяча двумя руками сверху в парах/ кол-во раз	24	30	36	34	40	46
Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах/ кол-во раз	16	20	24	20	24	28
Подача мяча через сетку любым способом / кол-во раз	5	6	7	6	7	8
Штрафной бросок мяча в корзину / кол-во попаданий	3	4	5	4	5	6

Техника передвижений, спусков, подъемов на лыжах:

«5» - техника выполнена правильно, без ошибок

«4» - техника выполнена с незначительными ошибками

«3» - техника выполнена с грубыми ошибками

Таблица 7

Контрольные нормативы
по физической и технической подготовке для IV курса

Контрольные нормативы	ОЦЕНКА					
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Девушки			Юноши		
Челночный бег – 3x10 м/сек/	8.4	8.0	7.8	7.6	7.4	7.2
Прыжок в длину с места /см/	160	170	180	190	195	220
Поднимание туловища из положения лежа на спине, /кол-во раз за 30 сек	24	27	29	27	29	36
Прыжки через скакалку /кол-во раз за 30 сек	85	90	95	75	80	85
Подтягивание:						

девушки из виса лежа юноши из виса /кол-во раз	15	17	20	12	13	15
Наклоны вперед /см	+15	+20	+25	+10	+15	+20
Кросс /мин девушки – 2 000м юноши – 3 000м	11.40	10.5 0	10.0 0	13.2 0	12.1 0	11.00
Метание гранаты /м девушки – 500 гр, юноши – 700 гр	22	25	28	36	42	46
Прохождение дистанции девушки 3000 м/мин юноши 5000 м/мин	18.3 0	18.0 0	17.3 0	26.3 0	25.0 0	24.3 0
Передача мяча двумя руками сверху в парах/ кол-во раз	30	36	40	36	40	46
Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах/ кол-во раз	20	24	28	24	28	32
Подача мяча через сетку любым способом / кол-во раз	6	7	8	7	8	9
Штрафной бросок мяча в корзину / кол-во попаданий	4	5	6	5	6	7

Техника передвижений, спусков, подъемов на лыжах:

«5» - техника выполнена правильно, без ошибок

«4» - техника выполнена с незначительными ошибками

«3» - техника выполнена с грубыми ошибками

V. Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины

Темы рефератов:

1. Основы здорового образа жизни.
2. Физическая культура в обеспечении здоровья.
3. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов.

Самостоятельная работа:

1. Упражнения на развитие силы основных мышечных групп.
2. Упражнения на развитие гибкости.
3. Упражнения для укрепления осанки.
4. Индивидуально подобрать и составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
5. Индивидуально подобрать и составить комплекс упражнений профессионально прикладной физической подготовки.
6. Разработать комплекс упражнений для развития основных мышечных групп с использованием снарядов и тренажеров.