

**Министерство общего и профессионального образования
Свердловской области
ГАПОУ СО «КИК»**

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

**ОГСЭ 04. Физическая культура
специальность**

**15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного
оборудования по отраслям**

Форма обучения очная

Срок освоения ОПОП нормативный

1. Пояснительная записка

Комплект оценочных средств (КОС) учебной дисциплины ОГСЭ. 02. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработан для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, контрольных нормативов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Объем знаний, умений и навыков владения материалом определяется на основе Обязательных минимумов содержания среднего (полного) общего образования (Приказы Минобразования России «Об утверждении обязательного минимума среднего (полного) общего образования» от 30.06.99 № 56) с учетом Федерального компонента Государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре.

2. Текущий контроль

Текущий контроль представлен в виде системы контрольных нормативов по основным разделам программы (развитие физических качеств и способностей обучающихся), направлен на своевременное выявление и устранение пробелов, коррекции программы на группу в знаниях, умениях и навыках.

Контрольные нормативы

вид деятельности	единица измерения	курс	юноши			девушки		
			5 В	4 С	3 Н	5 В	4 С	3 Н
бег 100	<u>(сек)</u>	I	14,3	14,5	15,0	16,3	17,0	17,3
		II	14,0	14,3	14,9	16,0	16,5	17,0
		III	13,3	14,0	14,5	15,3	16,0	16,5
кросс юноши 1000м, девушки 500м.	<u>(мин)</u>	I	4,00	4,20	4,30	3,50	4,00	4,30
		II	3,50	4,00	4,20	3,40	3,50	4,00
		III	3,20	3,40	4,00	3,30	3,40	3,50
кросс юноши 3000м, девушки 2000м.	<u>(мин)</u>	I	13,30	14,30	15,0	10,00	11,0	12,0 0
		II	13,00	14,00	15,00	9,50	10,5 0	11,5 0
		III	12,30	13,30	14,30	9,40	10,4 0	11,4 0
челночный бег 5x10м.	<u>(сек)</u>	I	13,0	14,0	15,0	14,5	15,0	17,0
		II	12,6	13,0	14,0	14,3	14,8	16,5
		III	12,4	13,2	14,0	13,9	14,7	15,0
метание гранаты	<u>(м)</u>	I	30	25	22	18	13	11
		II	32	28	25	20	15	13

		III	34	30	28	22	17	15
толкание ядра	<u>(м)</u>	I	7	6	5	6	5	4
		II	8	7	6	7	6	5
		III	9	8	7	8	7	6
прыжок в длину с места	<u>(см)</u>	I	220	200	180	160	150	145
		II	230	210	190	170	160	150
		III	240	220	200	180	170	160
прыжок в высоту с разбега	<u>(см)</u>	I	120	115	110	100	95	80
		II	125	120	113	110	100	85
		III	130	125	115	115	110	90
подтягивание	<u>(раз)</u>	I	12	10	7	17	15	10
		II	14	12	9	20	17	15
		III	15	12	10	25	20	17
отжимание лёжа	<u>(раз)</u>	I	30	25	20	17	13	10
		II	35-40	30	25	18	15	13
		III	45-50	35	30	21	17	10
отжимание на брусьях	<u>(раз)</u>	I	12	9	5			
		II	13	10	7			
		III	15	12	10			
жим штанги лёжа от груди	<u>(раз)</u>	I-32кг	10	8	6			
		II-42кг	10	8	6			
		III-52кг	10	8	6			

вид деятельности	единица измерения	курс	юноши			девушки		
			5 В	4 С	3 Н	5 В	4 С	3 Н
поднимание гири 16кг	<u>(раз)</u>	I	10/10	7/7	5/5			
		II	15/15	13/13	10/10			
		III	20/20	15/15	13/10			
приседание за 30с.	<u>(раз)</u>	I	31	29	26	31	28	26
		II	32	30	27	32	29	27
		III	33	31	28	33	30	28
приседание штанга на плечах 32 кг—юноши 12 кг—девушки	<u>(раз)</u>	I	20	15	10	20	15	10
		II	22	20	15	22	20	15
		III	25	22	17	25	22	17
пресс лёжа за 1мин.	<u>(раз)</u>	I	35	30	25	37	35	30
		II	45	40	30	47	45	35
		III	50	45	40	50	45	40

пресс на наклонной доске	<u>(раз)</u>	I	20	17	15	20	17	15
		II	25	20	17	25	20	17
		III	30	25	20	30	25	20
прыжки со скакалкой за 1 мин	<u>(раз)</u>	I	120	110	100	125	120	110
		II	130	120	110	135	125	115
		III	140	130	120	145	135	125
футбол— набивание мяча	<u>(раз)</u>	I	30	20	10			
		II	40	30	20			
		III	50	40	30			
волейбол—передачи над собой	<u>(раз)</u>	I	20	15	10	20	15	10
		II	25	20	15	25	20	15
		III	30	25	20	30	25	20
волейбол—передачи в парах	<u>(раз)</u>	I	40	30	20	40	30	20
		II	50	40	30	46	36	26
		III	60	50	40	50	40	30
баскетбол— штрафной бросок (из 10 бросков)	<u>(раз)</u>	I	5	4	2	5	4	2
		II	6	5	3	5	4	3
		III	6	5	4	6	5	3
баскетбол— трёхочковые броски (из 10 бросков)	<u>(раз)</u>	I	3	2	1			
		II	4	3	2			
		III	5	4	3			

Оценивание:

Оценка «3» ставится, если обучающийся выполнил норматив Н- уровня (низкий уровень развития) или за многократную попытку выполнения норматива.

Оценка «4» ставится, если обучающийся выполнил норматив С- уровня (средний уровень развития).

Оценка «5» ставится, если обучающийся выполнил норматив В- уровня (высокий уровень развития).

3. Рубежная аттестация

Проводится в форме тестирования, работы по карточкам и контрольных нормативов для определения освоения знаний, умений и навыков в видах спорта.

1. Пакет тестов на определение теоретических знаний игровых видов спорта.

Оценивание:

Оценка «3» ставится, если обучающийся дал не полный ответ или за три правильных ответа;

Оценка «4» ставится, если обучающийся дал не полный ответ или за четыре правильных ответа;

Оценка «5» ставится, если обучающийся дал полный ответ на все пять вопросов.

4. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация обеспечивает управление учебной деятельностью студента и проводится с целью:

- соответствия уровня и качества подготовки специалиста;
- полноты и прочности теоретических знаний;
- сформированности умений и навыков применять полученные знания при решении практических задач.

Промежуточная аттестация оценивает результат учебной деятельности студента за семестр.

1. Работа по карточкам (тактические умения и навыки) игрового вида спорта.

Оценивание:

Оценка «3» ставится, если обучающийся выполнил технический элемент многократно или с поправками;

Оценка «4» ставится, если обучающийся выполнил технический элемент с небольшими поправками и дополнениями;

Оценка «5» ставится, если обучающийся выполнил задание четко и правильно.

2. Практический зачет по виду спорта (см. в таблице контрольных нормативов (Текущий контроль)).

Комплект тестов по баскетболу.

1 вариант.

1. Разметка площадки.
2. Дать определение: «Что такое пробежка?»
3. Командный фол.
4. Какое время дается на ввод мяча в игру?
5. Жестикуляция судьи «Пробежка»

2 вариант.

1. Линии баскетбольной площадки.
2. Дать определение: «Что такое неправильное ведение?»
3. Персональный фол.
4. Какое время дается на вывод мяча из своей зоны в зону противника?
5. Жестикуляция судьи «Неправильное ведение»

3 вариант.

1. Количество игроков основного состава и запасных.
2. Дать определение: «Что такое зона?»
3. Количество командных фолов.
4. Какое время дается на атаку кольца противника?
5. Жестикуляция судьи «Зона»

4 вариант.

1. Высота кольца.
2. Дать определение: «Что такое прыжок с мячом?»
3. Количество персональных фолов?
4. Что такое финт?
5. Жестикуляция судьи «Прыжок с мячом»

5 вариант.

1. Когда разыгрывают мяч в центральном круге?
2. Что такое «3-х секундная зона?»
3. Что такое «зонная защита?»
4. ФОЛ.
5. Жестикуляция судьи «3-х секундная зона»

6 вариант.

1. Из чего состоит игра? Время игры.
2. Дать определение: «Двойное ведение».
3. Что такое «Заслон?»
4. Что такое «Тайм-аут?»
5. Жестикуляция судьи «Двойное ведение»

Комплект тестов по волейболу.

1 вариант.

1. Размеры площадки.
2. Виды передач.
3. Игрок зоны 6. Его функция на площадке.
4. Ошибки игроков зон нападения.
5. Схематично изобразить игру 1 команды с разыгрыванием.

2 вариант.

1. Линии волейбольной площадки.
2. Виды приема.
3. Игрок зоны 3. Его функция на площадке.
4. Передвижения игроков зон нападения во время подачи.
5. Схематично изобразить игру 1 команды с разыгрыванием.

3 вариант.

1. Счёт игры. Количество партий.
2. Виды подач.
3. Количество передач при обработке мяча в команде.
4. Ошибки при подаче.
5. Схематично изобразить игру 1 команды с разыгрыванием.

4 вариант.

1. Высота сетки.
2. Что такое «Скидка мяча?» Виды.
3. Перечислить и расставить на площадке игроков зон нападения.
4. Что такое «Блок?»
5. Схематично изобразить игру 1 команды с разыгрыванием.

5 вариант.

1. Длина и ширина сетки.
2. Нападающий удар. Виды нападающего удара.
3. Перечислить и расставить на площадке игроков зон защиты.
4. Что такое «Тайм-брек?»
5. Схематично изобразить игру 1 команды с разыгрыванием.

Карточки с заданием (тактические действия) по баскетболу

Карточки с заданием (тактические действия) по волейболу