

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Училище олимпийского резерва № 1»**

**УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР СПб ГБПОУ «УОР № 1»**

_____ **В.А. КУЗНЕЦОВ**

«31» августа 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программа подготовки специалистов среднего звена
49.02.01 Физическая культура

Санкт-Петербург

2023 год

Фонд оценочных средств разработан на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 № 968, учебного плана СПб ГБПОУ «УОР № 1» по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 1».

Разработчик: Тимофеева А.В., преподаватель дисциплины СГ.04 Физическая культура.

Рассмотрено на заседании
предметно-цикловой комиссии общеобразовательных,
гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
СПб ГБПОУ «УОР № 1»

Протокол № 1 от 30.августа 2023 г.

Председатель ПЦК общеобразовательных,
гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
А.В. Тимофеева

СОГЛАСОВАНО

Работодатель:
директор СПб ГБУ СШОР по водным видам спорта
«Экран» – А.К. Маслеников
30 августа 2023 г.

Работодатель:
директор СПб ГБУ СШОР «Комета» – А.Х. Ариткулов
30 августа 2023 г.

Утверждено приказом СПб ГБПОУ «УОР № 1»
от 31.08.2023 № 287 «Об утверждении учебного плана,
графика учебного процесса, рабочих программ
учебных дисциплин (модулей) и практик, фондов
оценочных средств, учебно-методических
рекомендаций, рабочей программы воспитания,
календарного плана воспитательной работы
на 2023-2024 учебный год по специальности
49.02.01 Физическая культура»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общие положения	4
2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования	4
3. Основные требования к результатам освоения дисциплины	6
4. Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации	8
5. Спецификация теста №1 входного контроля	11
6. Варианты теста №1 и ключи к вариантам теста	13
7. Спецификация реферата текущего контроля	19
8. Спецификация реферата (текущая аттестация)	22

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

ФОС включает задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме защиты реферата.

ФОС разработаны на основании положений:

- ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура;
- Рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01. Физическая культура.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общей компетенции ОК 08 и профессиональных компетенций ПК 1.1, ПК 2.3, ПК 2.4:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.
ПК 1.1	– анализировать физкультурно-спортивную работу; – использовать содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	– особенности физкультурно-спортивной работы; – содержание физкультурно-оздоровительной деятельности.
ПК 2.3	-оформлять результаты	- требования к оформлению результатов

	<p>методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчётов, методических разработок и др.;</p> <p>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p>	<p>методической и исследовательской деятельности;</p> <p>- процедуры выступления и защиты результатов методической и исследовательской работы;</p> <p>– рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p>
ПК 2.4	<p>– осуществлять исследовательскую деятельность в области физической культуры и спорта;</p> <p>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>	<p>– требования к оформлению исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта</p> <p>– средства профилактики перенапряжения, характерные для данной специальности.</p>

3. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины раскрываются через результаты обучения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения 	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; – знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; – знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности – знает средства восстановления, профилактики перенапряжения; 	<ul style="list-style-type: none"> - устный опрос; - тестирование; - промежуточная аттестация (защита реферата)
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; для подготовки к сдаче нормативов (тестов) Всероссийского комплекса ГТО; для решения задач общей физической подготовки; – применять рациональные приемы двигательных функций 	<ul style="list-style-type: none"> – использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; – демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка результатов выполнения комплексов упражнений; - тестирования физических качеств; - оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; - промежуточная аттестация (защита реферата)

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>в профессиональной деятельности;</p> <p>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>обороне» (ГТО);</p> <p>– применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>- владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.</p>	

4. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ, ЭЛЕМЕНТОВ ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА, ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ, ПОДЛЕЖАЩИХ ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Результаты освоения дисциплины		Оценочное средство	Код ОК и ПК
				Усвоенные знания	Освоенные умения		
1	Раздел 1. Физическая культура как область знаний	Тема 1.1. Роль физической культуры в развитии человека.	4	<ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – особенности физкультурно-спортивной работы; – требования к оформлению результатов методической и исследовательской деятельности; – требования к оформлению исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта 	<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – анализировать физкультурно-спортивную работу; – оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчётов, методических разработок и др.; – осуществлять исследовательскую деятельность в области физической культуры и спорта 	Входной контроль (тест № 1); Текущая аттестация (защита реферата)	ОК 08, ПК.1.1, ПК.2.3, ПК 2.4.
		Тема 1.2. Физическая культура и профессиональная деятельность.	6				
		Тема 1.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2				
		Тема 1.4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	2				
2	Раздел 2. Физическое совершенствование	Тема 2.1. Гимнастика. Развитие физических способностей средствами гимнастики	30	<ul style="list-style-type: none"> – основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для 	<ul style="list-style-type: none"> – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; 	Текущий контроль (защита реферата). Текущая	ОК 08, ПК.1.1, ПК.2.3, ПК 2.4.

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Результаты освоения дисциплины		Оценочное средство	Код ОК и ПК
				Усвоенные знания	Освоенные умения		
				специальности; – средства профилактики перенапряжения	– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	аттестация (защита реферата)	
		Тема 2.2. Легкая атлетика. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами лёгкой атлетики	28	– содержание физкультурно-оздоровительной деятельности – процедуры выступления и защиты результатов методической и исследовательской работы; – рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. – средства профилактики перенапряжения, характерные для данной специальности.	– использовать содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей – применять рациональные приемы двигательных – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. – функций в профессиональной деятельности.		
		Подведение итогов. Итоговое занятие по результатам первого года обучения	4	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	Текущая аттестация (защита реферата)	ОК 08, ПК.1.1, ПК.2.3, ПК 2.4.

№ п/п	Раздел	Тема	Кол- во часов	Результаты освоения дисциплины		Оценочное средство	Код ОК и ПК
				Усвоенные знания	Освоенные умения		
				жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения	профессиональных целей; для подготовки к сдаче нормативов (тестов) Всероссийского комплекса ГТО; для решения задач общей физической подготовки; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Всего:			76				

5. СПЕЦИФИКАЦИЯ ТЕСТА №1 ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

5.1. Назначение

Тест №1 входит в состав фонда оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура» по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 «Физическая культура» и предназначается для контроля и оценки остаточных знаний, умений аттестуемых.

5.2. Контингент аттестуемых: студенты 1 (11) и 2(9) курсов.

5.3. Форма и условия аттестации: Входной контроль проводится в письменном виде на первом занятии.

5.4. Время выполнения теста №1:

- подготовка – 5 минут;
- выполнение – 35 минут;
- оформление и сдача – 5 минут;
- всего – 45 минут.

5.5. Перечень объектов контроля и оценки

ОК 08, ПК 2.3.

5.6. Структура теста № 1

Тест № 1 состоит из 19 заданий с выбором одного ответа из предложенных базового уровня. Все варианты теста характеризуются одинаковым уровнем сложности.

5.7. Критерии оценки знаний

№ п/п	Характер действия аттестуемого	Количество баллов	Уровень усвоения
1	Выбор одного верного ответа из предложенных вариантов, номер ответа должен совпасть с верным ответом	1	1

БАЛЛЬНАЯ ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ ЗАДАНИЙ ПРОВЕРОЧНОЙ РАБОТЫ № 1:

Задание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Кол-во баллов	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

БАЛЛЬНАЯ ШКАЛА ДЛЯ ОЦЕНКИ ТЕСТА №1:

«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
17 - 19 баллов	14 -16 баллов	10-13 баллов	9 и Менее баллов

5.8. Перечень используемых нормативных документов

1. ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура».
2. Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования
3. Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура.
4. Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов СПб ГБПОУ «УОР № 1»
5. Порядок проведения текущей аттестации выпускников по программе СПО СПб

5.9. Рекомендуемая литература для разработки теста № 1 и подготовки к его выполнению

Основные печатные и электронные издания:

1. Конеева, Е.В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2021. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 14.06.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021.

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 14.06.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 14.06.2023). – Режим доступа: по подписке.

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 14.06.2023). – Режим доступа: по подписке.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Единая коллекции цифровых образовательных ресурсов: [сайт] - URL: <http://www.school-collection.edu.ru> (дата обращения: 05.05.2023). – Текст : электронный.

2. Общедоступная мультязычная универсальная интернет-энциклопедия: [сайт] - URL: <http://www.wikipedia.org> (дата обращения: 05.05.2023). – Текст : электронный.

3. Федеральный портал "Российское образование": [сайт]-URL: <http://www.edu.ru> (дата обращения: 05.05.2023). – Текст: электронный.

4. Научная электронная библиотека (НЭБ) : [сайт]-URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 05.05.2023). – Текст: электронный.

5. КиберЛенинка : [сайт]-URL: <http://cyberleninka.ru> (дата обращения: 02.05.2023). – Текст: электронный.

6. Словари и энциклопедии : [сайт]-URL: <http://dic.academic.ru> (дата обращения: 05.05.2023). – Текст: электронный.

5.10. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых при выполнении теста № 1:

- компьютер;
- бумажный и электронный вариант теста

6. ВАРИАНТЫ ТЕСТА №1 И КЛЮЧИ К ВАРИАНТАМ ТЕСТА

Вариант № 1

1. Какой старт при беге на длинные дистанции по правилам соревнований?

- а — низкий старт;
- б — высокий старт;
- в — вид старта по желанию бегуна

2. Каждой команде во время игры сколько предоставлено передач или ударов для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке) в волейболе?

- а — 2;
- б — 4;
- в — 3;
- г — 5.

3. Пять олимпийских колец символизируют:

- а — пять принципов олимпийского движения;
- б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека

4. Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году?

- а. Америка;
- б. Финляндия;
- в. Германия;
- г. Россия.

5. С чего начинается игра в баскетболе?

- а) со времени, указанного в расписании игр
- б) с начала разминки
- в) с приветствия команд
- г) спорным броском в центральном круге.

6. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

- а — в Олимпии;
- б — в Спарте;
- в — в Афинах

7. Назовите размеры волейбольной площадки:

- а. 6м x 9м;
- б. 6м x 12м;
- в. 9м x 12м;
- г. 9м x 18м.

8. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции?

- а) с низкого старта;
- в) с хода;
- б) с высокого старта;
- г) с опорой на одну руку.

9. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

10. Что является древнейшей формой организации физической культуры?

- а) игры
- б) единоборство
- в) бег
- г) соревнования на колесницах

11. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а — физическую и интеллектуальную активность;
- б — регулярное обращение к врачу;
- в — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- г — рациональное питание и закаливание.

9. Что в легкой атлетике делают с ядром?

- а) толкают
- б) бросают
- в) метают
- г) запускают

13. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

- а) старт; Стартовый разбег; Бег по дистанции; Финиширование.
- б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
- в) набор скорости, финиш;
- г) старт, разгон, финиширование;

14. Действующий президент МОК:

- а. Томас Бах
- б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;
- в. Граф Жак Роже;
- г. Барон Пьер де Кубертен

15. В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?

- а) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

16. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. сохранение и улучшение здоровья людей;
- б. развитие физических качеств людей;
- в. подготовку к профессиональной деятельности;
- г. поддержание высокой работоспособности людей.

17. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- а -«с разбега»;
- б -«перешагиванием»;
- в -«перекатом»;
- г -«ножницами».

18. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

- а) лавровый венок
- б) венок из ветвей оливкового дерева;
- в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.
- г) звание почётного гражданина;

19. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

- а) согнув ноги;
- в) согнувшись;
- б) прогнувшись;
- г) ножницы.

Вариант № 2

1. Какая страна является Родиной Олимпийских игр:

- а — Греция;
- б — Китай;
- в — Рим;
- г — Египет

2. Наша знаменитая российская прыгунья в высоту с шестом?

- А) Анфиса Чехова
- Б) Елена Исинбаева
- В) Ольга Бузова

3. Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?

- а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- б) в 1976 году в Сочи
- в) в 1980 году в Москве
- г) пока еще не проводились

4. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

- а) ходьбу и бег;
- в) многоборье.
- б) прыжки и метания;
- г) опорные прыжки;

5. Назовите основные физические качества человека:

- а. быстрота, сила, смелость, гибкость;
- б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

6. Какую обувь используют спортсмены –бегуны?

- А) кроссовки
- Б) шиповки
- В) кеды

7. Что такое кросс?

- а) бег с ускорением
- б) бег по искусственной дорожке стадиона
- в) бег по пересеченной местности
- г) разбег перед прыжком

8. Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?

- а) предварительного вращения;
- в) скачка;
- б) разбега;
- г) прыжка.

9. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.

- а) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 4

10. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

11. Что является одним из основных физических качеств?

- а) внимание
- б) работоспособность
- в) сила
- г) здоровье

12. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

- а —3 минуты;
- б —7 минут;
- в —5 минут;
- г —10 минут.

13. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

- а —гимнастикой;
- б —соревнованием;
- в —видом спорта.

14. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора?

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) результат засчитывается;
- в) попытка засчитывается, а результат нет;
- г) спортсмен снимается с соревнований.

15. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

- а —антропометрическими показателями;
- б —росто-весовыми показателями, физической подготовленностью;
- в —телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья

16. Что в легкой атлетике делают с ядром?

- а) метают
- б) бросают
- в) толкают
- г) запускают

17. Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности...

- а. В. Алексеев;
- б. В. Иванов;
- в. н.Орлов;
- г. Н. Панин-Коломенкин.

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

- а. осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;
- б. осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;
- в. ожидается команда «марш»;
- г. поворот осуществляется в произвольном направлении.

19 Первое участие спортсменов из СССР на Олимпийских играх?

- А) 1952
- Б) 1956
- В) 1960

КЛЮЧИ К ТЕСТУ № 1

Вариант 1		Вариант 2	
Номер задания	Ответы	Номер задания	Ответы
1	Б	1	В
2	В	2	Б
3	В	3	В
4	Г	4	Б
5	Г	5	А
6	А	6	В
7	Г	7	В
8	Б	8	А
9	В	9	А
10	Г	10	В
11	В	11	В
12	В	12	В
13	Г	13	Б
14	Г	14	В
15	Г	15	А
16	Б	16	В
17	Г	17	Г

Вариант 1		Вариант 2	
Номер задания	Ответы	Номер задания	Ответы
18	Б	18	Б
19	Б	19	А

Оценка _____

Преподаватель _____ ФИО

7. СПЕЦИФИКАЦИЯ РЕФЕРАТА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

7.1. Назначение:

Реферат текущего контроля входит в состав фонда оценочных средств учебной дисциплины Физическая культура по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура и предназначается для рубежного контроля и оценки знаний, умений аттестуемых.

7.2. Контингент аттестуемых: студенты 1 (11) и 2(9) курса.

7.3. Форма и условия аттестации: защита реферата текущего контроля проводится в форме выступления по завершении освоения учебного материала III семестра, при положительных результатах текущего контроля в течение семестра.

7.4. Время защиты реферата (на одного человека):

- подготовка-2 минуты;
 - выступление-10 минут;
 - вопросы –5 минут;
- всего – 17 минут.

7.5. Перечень объектов контроля и оценки

ОК 08, ПК.1.1, ПК.2.3, ПК 2.4.

7.6. Структура защиты реферата

Рекомендации для подготовки к защите реферата

Закончив написание и оформление реферата, его основные положения надо обсудить с руководителем. После просмотра и одобрения реферата руководитель дает рекомендации по редактированию реферата.

Подготовив реферат к защите, студент готовит выступление, наглядную информацию (схемы, таблицы, графики и другой иллюстративный материал) для использования во время защиты.

Процедура защиты реферата определяется руководителем проекта совместно с обучающимся.

Для выступления обучающемуся отводится 10 минут. После выступления студент отвечает на заданные вопросы (5 минут).

Для того чтобы лучше и полнее донести свои идеи до тех, кто будет рассматривать результаты исследовательской работы, надо подготовить текст выступления. Он должен быть кратким, и его лучше всего составить по такой схеме:

- 1) почему избрана эта тема;
- 2) какой была цель исследования;
- 3) какие ставились задачи;
- 4) какие гипотезы проверялись;
- 5) какие использовались методы и средства исследования;
- 6) каким был план исследования;
- 7) какие результаты были получены;
- 8) какие выводы сделаны по итогам исследования;
- 9) что можно исследовать в дальнейшем в этом направлении.

7.7. Критерии оценки знаний

Критерии	Показатели
1.Новизна реферированного	- актуальность проблемы и темы;

текста Макс. - 20 баллов	- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Оценивание реферата

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- менее 51 балла – «неудовлетворительно».

7.8. Перечень используемых нормативных документов

1. ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.
2. Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования
3. Программа учебной дисциплины Физическая культура.
4. Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов СПб ГБПОУ «УОР № 1»
5. Порядок проведения текущей аттестации выпускников по программе СПО СПб ГБПОУ «УОР № 1».

7.9. Рекомендуемая литература для разработки реферата и подготовке к его выполнению

Основные печатные и электронные издания:

1. Конеева, Е.В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2021. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 14.06.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021.

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 14.06.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 14.06.2023). – Режим доступа: по подписке.

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 14.06.2023). – Режим доступа: по подписке.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Единая коллекции цифровых образовательных ресурсов: [сайт] - URL: <http://www.school-collection.edu.ru> (дата обращения: 05.05.2023). – Текст : электронный.

2. Общедоступная мультязычная универсальная интернет-энциклопедия: [сайт] - URL: <http://www.wikipedia.org> (дата обращения: 05.05.2023). – Текст : электронный.

3. Федеральный портал "Российское образование": [сайт]-URL: <http://www.edu.ru> (дата обращения: 05.05.2023). – Текст: электронный.

4. Научная электронная библиотека (НЭБ) : [сайт]-URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 05.05.2023). – Текст: электронный.

5. КиберЛенинка : [сайт]-URL: <http://cyberleninka.ru> (дата обращения: 02.05.2023). – Текст: электронный.

6. Словари и энциклопедии : [сайт]-URL: <http://dic.academic.ru> (дата обращения: 05.05.2023). – Текст: электронный.

7.10. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых во время защиты реферата:

- компьютер;
- презентация;
- речь для выступления;
- печатный вариант реферата.

8. СПЕЦИФИКАЦИЯ РЕФЕРАТА (ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ)

8.1. Назначение

Реферат текущей аттестации входит в состав фонда оценочных средств учебной дисциплины Физическая культура по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура и предназначается для промежуточной аттестации, оценки знаний, умений аттестуемых.

8.2. Контингент аттестуемых: студенты 1 (11) и 2(9) курса.

8.3. Форма и условия аттестации: текущая аттестация проводится в форме выступления и защиты реферата по завершении освоения учебного материала первого учебного года обучения, при положительных результатах текущего контроля.

8.4. Время защиты реферата (на одного человека):

- подготовка-2 минуты;
 - выступление-10 минут;
 - вопросы –5 минут;
- всего – 17 минут.

8.5. Перечень объектов контроля и оценки.

ОК 08, ПК.1.1, ПК.2.3, ПК 2.4.

8.6. Структура защиты реферата

Рекомендации для подготовки к защите реферата

Закончив написание и оформление реферата, его основные положения надо обсудить с руководителем. После просмотра и одобрения реферата руководитель дает рекомендации по редактированию реферата.

Подготовив реферат к защите, студент готовит выступление, наглядную информацию (схемы, таблицы, графики и другой иллюстративный материал) для использования во время защиты.

Процедура защиты реферата определяется руководителем проекта совместно с обучающимся.

Для выступления обучающемуся отводится 10 минут. После выступления студент отвечает на заданные вопросы (5 минут).

Для того чтобы лучше и полнее донести свои идеи до тех, кто будет рассматривать результаты исследовательской работы, надо подготовить текст выступления. Он должен быть кратким, и его лучше всего составить по такой схеме:

- 1) почему избрана эта тема;
- 2) какой была цель исследования;
- 3) какие ставились задачи;
- 4) какие гипотезы проверялись;
- 5) какие использовались методы и средства исследования;
- 6) каким был план исследования;
- 7) какие результаты были получены;
- 8) какие выводы сделаны по итогам исследования;
- 9) что можно исследовать в дальнейшем в этом направлении.

8.7. Критерии оценки знаний.

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Оценивание реферата

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- менее 51 балла – «неудовлетворительно».

8.8. Перечень используемых нормативных документов

1. ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.
2. Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования
3. Программа учебной дисциплины Физическая культура.
4. Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов СПб ГБПОУ «УОР № 1»
5. Порядок проведения текущей аттестации выпускников по программе СПО СПб ГБПОУ «УОР № 1».

8.9. Рекомендуемая литература для разработки реферата и подготовке к его выполнению

Основные печатные и электронные издания:

1. Конеева, Е.В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2021. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 14.06.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021.

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 14.06.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 14.06.2023). – Режим доступа: по подписке.

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 14.06.2023). – Режим доступа: по подписке.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Единая коллекции цифровых образовательных ресурсов: [сайт] - URL: <http://www.school-collection.edu.ru> (дата обращения: 05.05.2023). – Текст : электронный.

2. Общедоступная мультиязычная универсальная интернет-энциклопедия: [сайт] - URL: <http://www.wikipedia.org>(дата обращения: 05.05.2023). – Текст : электронный.

3. Федеральный портал "Российское образование": [сайт]-URL: <http://www.edu.ru>(дата обращения: 05.05.2023).– Текст: электронный.

4. Научная электронная библиотека (НЭБ) : [сайт]-URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 05.05.2023).– Текст: электронный.

5. КиберЛенинка : [сайт]-URL: <http://cyberleninka.ru>(дата обращения: 02.05.2023).– Текст: электронный.

6. Словари и энциклопедии : [сайт]-URL: <http://dic.academic.ru>(дата обращения: 05.05.2023).– Текст: электронный.

8.10. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых во время защиты реферата:

- компьютер;
- презентация;
- речь для выступления;
- печатный вариант реферата.