Наименование образовательной организации

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности
среднего профессионального образования
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению
(слепых и слабовидящих)

2018

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Фонд оценочных средств текущего контроля
3. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации
4. Особенности текущего контроля и промежуточной аттестации лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения промежуточной аттестации предназначен для проверки результатов освоения дисциплины Физическая культура.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии в ходе выполнения заданий. При текущем контроле осуществляется индивидуальное корректирующее общение преподавателя с обучающимся.

Критерии оценки уровня освоения
Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - Обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, про контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно- оздоровительной деятельности.

Оценка «3 » - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - Обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.
Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).
Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Формы и методы текущего контроля: выполнение практических работ (выполнение контрольных нормативов по видам спорта, выполнение техники двигательных действий), защита реферата, презентации.

Реферативное задание является формой самостоятельной работы студентов. Реферат выполняется в соответствии с методическими рекомендациями по его выполнению, оформляется в бумажном варианте в соответствии со стандартом колледжа и по желанию студента может сопровождаться электронной презентацией. Защита реферата проводится в устной форме в рамках теоретических занятий.

Электронная презентация разрабатывается студентами индивидуально в соответствии с методическими рекомендациями по ее подготовке. Защита презентации проводится в устной форме в рамках теоретических занятий. При подготовке выступления по презентации можно руководствоваться рекомендациями к подготовке устного сообщения. Инструкции по выполнению практических занятий. Выполнение контрольных нормативов по видам спорта. Безошибочное выполнение техники двигательных действий. Инструкции по выполнению практических занятий.

Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля

Контрольные задания предлагаются с учетом выбранного обучающимся содержания учебных занятий в соответствии с программой дисциплины.

ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО № 1
КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ

Легкая атлетика

Метание гранаты (500г-девушки, 700г- юноши.)

Метание выполняется с прямого разбега или с места способом «из-за спины через плечо». Результат измеряется по месту первого касания снаряда с покрытием. Бросок может быть не засчитан, если обучающийся заступил за линию или снаряд опустился за пределами границ сектора. Обучающийся выполняет три попытки- лучшая идет в зачет.

Прыжок в длину с места

По команде обучающийся начинает разбег, после попадания толчковой ногой на планку отталкивания, подтягивает ноги и переходит в фазу полета , приземляется в прыжковую яму. Результат измеряется по последней точке тела до планки отталкивания. Результат не засчитывается если был заступ в 3-х попытках.

Гимнастика

Подтягивание туловища на перекладине из положения виса.

По команде «Начинай» обучающийся из виса хватом сверху подтягивается до касания подбородком перекладины, выпрямляя руки и т.д. Упражнения выполняются плавно , без рывков и сгибания коленей. Подтягивания за счет разгиба туловища не разрешаются. Интервал между повторениями не более 3-х секунд. Посчитывается количество правильно выполненных упражнений.

Поднимание туловища из положения лежа .
Обучающаяся лежит в и.п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, расстояние между ногами 30 см, руки за головой ,ноги фиксируются партнером. При подъеме туловища локти должны касаться бедер. При возвращении в и.п-лежа обязательно касаться локтями пола . Подсчитывается количество правильно выполненных сгибаний туловища за 30 сек.

Сгибание рук из исходного положения «упор лежа»
И.п. «упор лежа»- руки на ширине плеч, туловище прямое. По команде «начинай» обучающийся сгибает руки под углом 90 градусов и возвращается и и.п . Не разрешается прогибать спину и не до конца выпрямлять и сгибать руки. Подсчитывается количество правильно выполненных сгибаний.

Спортивные игры (Шахматы, шашки, Тенебиль (шоудаун), Роллингбол, Голбол, Торбол волейбол, баскетбол)

ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО № 2
ЗАЩИТА РЕФЕРАТА

Критерии оценки реферата:

оценка «отлично» выставляется за реферат, который носит исследовательский характер, содержит грамотно изложенный материал, с соответствующими обоснованными выводами;

оценка «хорошо» выставляется за грамотно выполненный во всех отношениях реферат при наличии небольших недочетов в его содержании или оформлении;

оценка «удовлетворительно» выставляется за реферат, который удовлетворяет всем предъявляемым требованиям, но отличается поверхностностью, в нем просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные выводы;

оценка «неудовлетворительно» выставляется за реферат, который не носит исследовательского характера, не содержит анализа источников и подходов по выбранной теме, выводы носят декларативный характер.

ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО № 3
ЗАЩИТА ПРЕЗЕНТАЦИИ

Подготовить презентацию по теме (на выбор)

Критерии оценки электронной презентации:

Критерии оценки	Содержание оценки
1. Содержательный критерий (0-20 баллов)	обоснование выбора темы, знание предмета и свободное владение материалом, грамотное использование научной терминологии, импровизация, речевой этикет
2. Логический критерий (0-20 баллов)	стройное логико-композиционное построение речи, доказательность, аргументированность
3. Речевой критерий (0-20 баллов)	использование языковых (метафоры, фразеологизмы, пословицы, поговорки и т.д.) и неязыковых (поза, манеры и т.д.) средств выразительности; фонетическая организация речи, правильность ударения, четкая дикция, логические ударения и т.д.
4. Психологический критерий (0-20 баллов)	взаимодействие с аудиторией (прямая и обратная связь), знание и учет законов восприятия речи, использование различных приемов привлечения и активизации внимания
5. Критерий соблюдения дизайн-эргономических требований к	соблюдение требований к первому и последнему слайдам, прослеживание обоснованной последовательности слайдов и информации на слайдах, необходимое и достаточное

Критерии оценки	Содержание оценки
компьютерной презентации (0-20 баллов)	количество фото- и видеоматериалов, учет особенностей восприятия графической (иллюстративной) информации, корректное сочетание фона и графики, органичное соответствие дизайна презентации ее содержанию, грамотное соотнесение устного выступления и компьютерного сопровождения, общее впечатление от мультимедийной презентации

Количество набранных баллов по критериям оценки презентации	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Промежуточная аттестация в форме зачета проводится во время учебных занятий за счет времени, отведенного учебным планом на освоение дисциплины.

При проведении промежуточной аттестации в форме зачета уровень освоения оценивается оценками «зачтено», «не зачтено».

Результаты освоения: знания и умения, компетенции, подлежащие контролю при проведении промежуточной аттестации

Результаты освоения	**Основные показатели оценки результата**	**Оценочные средства**
Должен знать		
О роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека.	поясняет роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека.	Вопросы для собеседования
Основы здорового образа жизни	Имеет полное представление о основах здорового образа жизни	Вопросы для собеседования
Должен уметь		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей.	Умеет методически грамотно составлять и выполнять комплексы упражнений	Вопросы для собеседования
	Выполняет технически правильно двигательные действия	
	Выполняет нормативы контрольных тестов в соответствии с заданными критериями оценки.	
	Использует приемы страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий	

ОЦЕНКА КОМПЕТЕНЦИЙ

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	**Умения:** определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска **Знания:** номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации	Самостоятельные занятия во внеурочное время: оздоровительной физической культурой, занятия в спортивных секциях
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	**Умения:** организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности **Знания:** психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	Групповая работа во время проведения спортивных игр: распределение внутри группы обязанностей, составление плана работы, оформление динамики показателей физической подготовки группы.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	**Умения:** 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 профессии (специальности) **Знания:** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и	Разрабатывает свою профессиональную траекторию

	социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения	

Промежуточная аттестация студентов специальной медицинской групп

Промежуточная аттестация студентов специальной медицинской групп проводится в форме зачета по теоретическому и методическому разделам программы. В оценке учитывается уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы на всем периоде обучения.

Содержание теоретической части позволяет оценить знания студентов по темам:

- понятие о здоровом образе жизни и факторах положительного влияния занятий физической культурой на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека;
- понятие о правильном режиме питания;
- понятие о формах двигательной активности;
- методы самоконтроля;
- основы организации индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой, их направленность, структура, содержание и режим нагрузки (с учетом индивидуальных показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности);
- понятие о правильной осанке;
- понятие о рациональном дыхании;
- правила оказания первой доврачебной медицинской помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями;
- гигиенические требования и правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями в условиях спортивного зала и спортивной площадки;
- понятие о физическом развитии и физической подготовленности человека.

Содержание практической части позволяет оценить качество выполнения упражнений по видам практических заданий:

1. составлять и выполнять комплексы упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой (утренней гимнастики, коррекции осанки и телосложения);
2. выполнять комплексы упражнений на развитие дыхательной системы (грудное, брюшное, смешанное дыхание);
3. выполнять комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия;
4. выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
5. выполнять доступные композиции оздоровительной гимнастики (аэробика);
6. выполнять доступные технические действия и приемы в игровых видах спорта;
7. контролировать величину физической нагрузки по показателям пульса (частоты сердечных сокращений);

8. выполнять приемы оздоровительного массажа;

9. выполнять посильные комплексы упражнений на тренажерах, на различном спортивном оборудовании;

10. выполнять доступные упражнения и двигательные действия из различных видов спорта.

4. ОСОБЕННОСТИ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При выполнении заданий по физической культуре особое внимание уделяется технике безопасности.

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обеспечивается соблюдение следующих требований:

а) для слепых:

задания для выполнения, а также инструкции о выполнении работ оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, или зачитываются ассистентом;

контрольные письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, или надиктовываются ассистенту;

обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

б) для слабовидящих:

обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

задания для выполнения, а также инструкции о выполнении заданий оформляются увеличенным шрифтом.