

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НОРИЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИСКУССТВ»

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
колледжа протокол № 4 от 15 марта 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО  
и.о.директора КГБПОУ  
«Норильский колледж искусств  
Приказ № 01-04/53  
от «16» марта 2021 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОД.01.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

**53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство**

Фонд оценочных средств ОД.01.06 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство утвержденного приказом Минобрнауки России от 13.08.2014 № 997.

РАЗРАБОТЧИК: О.Е. Баранов

г.Норильск, 2021

## 1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (далее ФОС) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины ОД.01.06. Физическая культура, которая является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности: 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

ФОС разработан в соответствии с ОПОП СПО ПШССЗ по специальности: 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство и программой учебной дисциплины ОД.01.06. Физическая культура. Формами контроля по учебной дисциплине являются:

Таблица 1.

Типы контроля	Формы контроля			
	1 курс 1 семестр	1 курс 2 семестр	2 курс 3 семестр	2 курс 4 семестр
Текущий контроль успеваемости	КР № 1-2	КР № 3-5	КР №6-7	КР №8-10
Промежуточная аттестация		Зачёт (3)	Зачет (3)	Зачёт (3)

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ, ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТА

В результате изучения учебной дисциплины осуществляется проверка знаний и умений:

Таблица 2.

Результаты освоения (объекты оценивания – знания, умения)	Основные показатели оценки результата
<b>У.1.</b> Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;	- оценка самостоятельного проведения обучающимся комплекса упражнений с решением задачи по развитию физических качеств
<b>У.2.</b> Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;	- оценка техники выполнения двигательных действий, базовых элементов техники спортивных игр.
<b>У.3.</b> Выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;	- оценка самостоятельного проведения обучающимся комплекса упражнений с решением задачи по развитию физических качеств
<b>У.4.</b> Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;	- ведение дневника самонаблюдения
<b>У.5.</b> Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;	- оценка выполнения приемов страховки и само страховки
<b>У.6.</b> Осуществлять судейство спортивных соревнований по одному из программных видов спорта;	- оценка выполнения обучающимся функций судьи
<b>У.7.</b> Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения	- оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия по развитию физических качеств

самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;	
<b>У.8.</b> Включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;	- оценка знаний особенностей использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности
<b>З.1.</b> О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;	- практические задания по работе с информацией; домашние задания проблемного характера;
<b>З.2</b> Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;	- оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;
<b>З.3.</b> Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.	- ведение дневника самоконтроля
<b>ОК.10.</b> Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.	Использует умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

### 3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ПО ФОРМАМ КОНТРОЛЯ

Таблица 3.

	1		2				3		4			
	семестр		семестр				семестр		семестр			
	КР 1	КР 2	КР 3	КР 4	К Р5	З	КР 6	КР 7	КР 8	КР 9	КР 10	З
У.1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
У.2	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+
У.3	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+
У.4	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
У.5	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
У.6					+	+					+	+
У.7					+	+					+	+
У.8					+	+					+	+
З.1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
З.2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
З.3					+	+					+	+
ОК.10	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

### 4. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

#### 4.1. Критерии оценки тестирования:

Оценка «отлично» - 80 - 100 % правильных ответов;

Оценка «хорошо» - 65 - 79 % правильных ответов;

Оценка «удовлетворительно» - 50 - 64 % правильных ответов;

Оценка «неудовлетворительно» - ниже 50% правильных ответов.

#### 4.2. Критерии оценки выполнения упражнений. Контрольные нормативы

Виды упражнений	Пол	1 курс			2 курс		
		Оценка			Оценка		
		3	4	5	3	4	5
Прыжок в длину с места (см)	ю	180	192	205	184	198	213
	д	165	176	186	169	179	190
Подтягивание	ю	6	8	10	7	9	11
Прыжки через скакалку за 1 мин	ю	110	118	125	114	122	129
	д	115	123	130	119	127	134
Челночный бег 5x10 м (сек)	ю	14.3	13.8	13.3	14.2	13.7	13.2
	д	16.3	15.8	15.3	16.2	15.7	15.2
Поднимание туловища за 1 мин	д	25	30	32	30	32	33
Наклон вперед из положения сидя (см)	ю	2	3	5	3	4	6
	д	4	5	7	5	6	8
6-ти минутный бег (м)	ю	950	1150	1350	1000	1200	1400
	д	750	900	1150	800	950	1200
Прыжок в высоту с разбега (см)	ю	105	110	115	110	115	120
	д	95	100	105	100	105	110
Подача мяча в цель (кол-во раз из 10)	ю	5	6	7	6	7	8
	д	4	5	6	5	6	7

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные задания для текущей аттестации.

**Текущая аттестация** осуществляется в виде устного опроса студентов на практических занятиях, в виде письменных проверочных работ по текущему материалу, а также в виде тестирования в рамках контрольных точек, проводимых в соответствии с графиками учебного процесса.

#### Контрольная работа № 1:

Прыжок в высоту с разбега, челночный бег 5x10 м

*Задание: выполните прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», челночный бег 5x10 м*

#### Контрольная работа № 2:

Подача мяча в цель

*Задание: выполните 10 верхних подач мяча в цель на противоположной стороне площадки*

#### Контрольная работа № 3:

Подтягивание (юноши). Поднимание туловища из положения лежа (девушки), наклон вперед из положения сидя

*Задание: выполните подтягивание на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту (девушки), наклон вперед из положения сидя*

#### Контрольная работа № 4:

Прыжок в длину с места, прыжки через скакалку, 6-ти минутный бег

*Задание: выполните прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин., 6-ти минутный бег*

#### Контрольная работа № 5:

**Тестовое задание**

*Задание: выберите правильный ответ*

1. Упражнения на гибкость выполняются:

- а) до появления пота;
- б) до появления болевых ощущений;
- в) пока не начнет увеличиваться амплитуда движений.

2. Средство развития гибкости:

- а) выполнение гимнастического шпагата;
- б) перелезание через гимнастическое бревно;
- в) наклон вперед со штангой на плечах.

3. Средство развития силы:

- а) стойка на лопатках;
- б) прыжок в длину с места;
- в) подтягивание на перекладине.

4. Средство развития быстроты:

- а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- б) бег 30 м;
- в) прыжки через скакалку.

5. Средство развития координационных способностей:

- а) метание малого мяча на дальность;
- б) бросок баскетбольного мяча в корзину;
- в) катание на трехколесном велосипеде.

6. Средство развития выносливости:

- а) бег 3 км;
- б) пять кувырков вперед подряд;
- в) ведение баскетбольного мяча.

7. Бег на длинные дистанции способствует развитию:

- а) координации;
- б) силы;
- в) выносливости.

8. Подтягивание на перекладине способствует развитию:

- а) гибкости;
- б) выносливости;
- в) силы.

9. Бег на 30 м. способствует развитию:

- а) координации;
- б) быстроты;
- в) выносливости.

10. Бросок баскетбольного мяча в корзину способствует развитию:

- а) силы;
- б) координации;
- в) выносливости.

11. Норма ЧСС в покое у здорового человека:

- а) 60 – 80 уд./ мин.
- б) 80 – 90 уд./ мин.
- в) 90 – 100 уд./ мин.

12. Что не является гимнастическим упражнением:

- а) кувырок вперед;
- б) прыжок через коня;
- в) прыжок в длину.

13. Разбег не применяется при:

- а) прыжках в высоту;
- б) прыжках в длину;
- в) прыжках через скакалку.

14. Результат в прыжках в длину с разбега зависит от:

- а) скорости разбега;

- б) приземления;
- в) отталкивания.

15. Один из способов прыжка в длину обозначается как прыжок ...:

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

16. Что принято называть осанкой:

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- б) привычная поза человека в вертикальном положении;
- в) силуэт человека.

17. Признаки не характерные для правильной осанки:

- а) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию;
- б) развернутые плечи, ровная спина;
- в) запрокинутая или опущенная голова.

18. Массаж противопоказан:

- а) при утомлении;
- б) при лихорадочном состоянии;
- в) после физических нагрузок.

19. Какие упражнения характерны для заключительной части урока:

- а) силовые упражнения;
- б) скоростные упражнения;
- в) дыхательные упражнения.

20. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

- а) смазать ссадины йодом;
- б) обеспечить полный покой ушибленному органу;
- в) тепло на место ушиба.

21. В какой из спортивных игр не используется мяч:

- а) волейбол;
- б) теннис;
- в) бадминтон.

22. Сколько человек может находиться одновременно на площадке в игре в волейбол:

- а) 6;
- б) 12;
- в) 10.

23. Коньковый ход используется в:

- а) лыжном спорте;
- б) конькобежном спорте;
- в) шахматах.

24. Пионербол – подводящая игра к:

- а) баскетболу;
- б) волейболу;
- в) футболу.

25. Главная цель игры в баскетбол:

- а) перебросить мяч через сетку;
- б) забить мяч в ворота;
- в) забросить мяч в кольцо.

### **Контрольная работа № 6:**

Прыжок в высоту с разбега, челночный бег 5x10 м

*Задание: выполните прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», челночный бег 5x10 м*

### **Контрольная работа № 7:**

Подача мяча в цель

*Задание: выполните 10 верхних подач мяча в цель на противоположной стороне площадки*

### **Контрольная работа № 8:**

Подтягивание (юноши). Поднимание туловища из положения лежа (девушки), наклон вперед из положения сидя

*Задание: выполните подтягивание на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту (девушки), наклон вперед из положения сидя*

### **Контрольная работа № 9:**

Прыжок в длину с места, прыжки через скакалку, 6-ти минутный бег

*Задание: выполните прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин., 6-ти минутный бег*

### **Контрольная работа № 10:**

#### **Тестовое задание**

*Задание: выберите правильный ответ*

1. Какие качества человека определяют эффективность его профессиональной деятельности и состояние здоровья:

- а) сила и быстрота;
- б) медлительность;
- в) гибкость.

2. В каком возрасте формируется телосложение и мускулатура:

- а) с 7 до 8 лет;
- б) с 10 до 11 лет;
- в) с 13 до 14 лет.

3. Под выносливостью человека понимается его способность:

- а) отстаивать свое мнение;
- б) продолжительное время поддерживать работоспособность на высоком уровне;
- в) продолжительное время поддерживать какую-либо идею.

4. Что служит для развития общей выносливости:

- а) однократное повторение физических упражнений;
- б) длительные передвижения шагом и бегом;
- в) активный отдых.

5. Что является главным условием развития выносливости:

- а) хорошее и разнообразное питание;
- б) выполнение упражнений непродолжительное время, не достигая утомления;
- в) выполнение упражнений продолжительное время до утомления.

6. Как часто нужно проводить тренировки на выносливость:

- а) следует проводить без перерыва;
- б) следует проводить с перерывом в 2-3 дня;
- в) следует проводить с перерывом в течение дня.

7. Что рекомендуется проводить для тренировки выносливости в зимних условиях:

- а) ходьба на лыжах и бег;
- б) занятия шахматами;
- в) силовые упражнения.

8. Что такое сила:

- а) это знание;
- б) скорость напряжения и расслабления мышц;
- в) способность человека выполнять работу, требующую больших мышечных усилий.

9. За счет чего может произойти увеличение массы мышц:

- а) достигается путем внушения;
- б) достигается систематическим выполнением силовых упражнений;
- в) самомассажем.

10. Что рекомендуется делать человеку ежедневно для поддержания силы:

- а) сгибание и разгибание рук в упоре;
- б) приседание на корточки для отдыха;
- в) выполнение шпагата.

11. Охарактеризуйте понятие «быстрота человека»:

- а) способность человека быть легкомысленным;
- б) способность человека все делать кое-как, на бегу;
- в) способность человека мгновенно реагировать на раздражитель.

12. Что необходимо соблюдать человеку при развитии скоростных качеств:

- а) следует выполнять упражнения после предварительной разминки;
- б) следует выполнять упражнения без всякой разминки;
- в) следует применять сложные в техническом отношении упражнения.

13. Что такое ловкость человека:

- а) ловкость рук;
- б) быстрота ног;
- в) умение действовать рационально, исходя из требований внезапно меняющейся обстановки.

14. Важным показателем ловкости человека является его способность:

- а) медленно перестраиваться с одного на другие виды двигательной деятельности;
- б) быстро перестраиваться с одного на другие виды деятельности;
- в) к быстрому переобучению в области технических наук.

15. В чем заключается основной метод развития ловкости у человека:

- а) в постоянном изменении условий выполнения упражнений;
- б) в постепенном изменении условий выполнения одних и тех же упражнений;
- в) в упорном достижении определенной цели.

16. Что является важным средством развития ловкости у человека:

- а) игра в шашки и шахматы;
- б) спортивные игры;
- в) медленный бег.

17. В связи с чем любые, даже хорошо продуманные, занятия по физической подготовке могут оказаться безрезультатными:

- а) в связи с состоянием окружающей среды;
- б) в связи с отсутствием прекрасного пола;
- в) в связи с отсутствием четкого режима для спортсменов.

18. Какие виды деятельности должны быть обязательно внесены в режим дня человека:

- а) подъем, утренняя гимнастика и водные процедуры;
- б) просмотр телепередач;
- в) игра на компьютере.

19. Что понимается под закаливанием организма человека:

- а) формирование красивой фигуры;
- б) непродолжительные физические упражнения;
- в) способность быстро и безболезненно приспосабливаться к резким перепадам температур.

20. На чем основано закаливание человека солнцем:

- а) на действии электромагнитных лучей;
- б) на действии ультрафиолетовых лучей;
- в) на действии ультразеленых лучей.

21. Что необходимо учесть загорающему человеку, чтобы избежать ожогов:

- а) не следует менять положение тела по отношению к солнцу;
- б) следует выбрать наиболее удобное для загара и уже не менять положение тела;
- в) следует периодически менять положение тела по отношению к солнцу.

22. Что необходимо сделать человеку после солнечной ванны:

- а) следует отдохнуть в тени 10-15 минут;
- б) следует одеться и уйти;
- в) следует выполнить разминку.

23. В течении какого времени года может проводиться закаливание человека воздухом:

- а) только зимой;

- б) только летом;
- в) круглый год.

24. Чем определяется продолжительность закаливания человека на воздухе:

- а) увлечением человека;
- б) состоянием погоды;
- в) настроением человека.

25. В какой одежде лучше проводить закаливание воздухом:

- а) летом в спортивном костюме;
- б) в любое время года без спортивной одежды;
- в) в облегченной форме одежды.

## **5.2. Контрольные задания для промежуточной аттестации.**

### **Задания для проведения зачета во 2 - 4 семестрах**

Зачет складывается из проверки контрольных нормативов, комплексно проверяющих освоенные знания и умения студентов по дисциплине. Зачет проводится в счет времени, отведенного на аудиторную нагрузку обучающихся. Время выполнения задания – 2 академических часа.

Виды упражнений	Пол	1 курс			2 курс		
		Оценка			Оценка		
		3	4	5	3	4	5
Прыжок в длину с места (см)	ю	180	192	205	184	198	213
	д	165	176	186	169	179	190
Подтягивание	ю	6	8	10	7	9	11
Прыжки через скакалку за 1 мин	ю	110	118	125	114	122	129
	д	115	123	130	119	127	134
Челночный бег 5x10 м (сек)	ю	14.3	13.8	13.3	14.2	13.7	13.2
	д	16.3	15.8	15.3	16.2	15.7	15.2
Поднимание туловища за 1 мин	д	25	30	32	34	37	40
		20	25	29	31	35	38
Наклон вперед из положения сидя (см)	ю	2	3	5	3	4	6
	д	4	5	7	5	6	8
6-ти минутный бег (м)	ю	950	1150	1350	1000	1200	1400
	д	750	900	1150	800	950	1200
Прыжок в высоту с разбега (см)	ю	105	110	115	110	115	120
	д	95	100	105	100	105	110
Подача мяча в цель (кол-во раз из 10)	ю	5	6	7	6	7	8
	д	4	5	6	5	6	7