Министерство образования Иркутской области
Областное государственное образовательное
учреждение среднего профессионального образования
«Иркутский авиационный техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ОГБОУ СПО "ИАТ"

_____/Семёнов В.Г.
«30» мая 2014 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ.04 Физическая культура

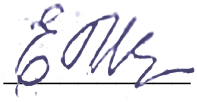
специальности

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Иркутск, 2014

Рассмотрена
цикловой комиссией

Председатель ЦК

 /Е.В. Шатилова /

№	Разработчик ФИО
1	Кудрявцев Николай Васильевич

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Область применения фонда оценочных средств (ФОС)

ФОС по дисциплине является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единица
Знать	1.1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	1.2	основы здорового образа жизни
Уметь	2.1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

1.4. Формируемые компетенции:

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.6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

2.1 Текущий контроль (ТК) № 1

Тема занятия: 1.2.6.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши..

Метод и форма контроля: ()

Вид контроля:

Дидактическая единица: 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Занятие(-я):

1.1.1.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1.1.2.техника безопасности на уроке по физической культуре

1.1.3.Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.

1.1.4.Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.

1.1.5.Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места:

1.1.6.Совершенствование технике прыжков в длину с маленького разбега.

1.1.7.Совершенствование технике приземления в яму.

1.1.8.Прыжки в длину с места на технику.

1.1.9.Сдача входного норматива по прыжкам с места

1.1.10.Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега.

1.2.1.Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.

1.2.2.Легкоатлетический кросс.

1.2.3.Совершенствование технике экономичного бега по дистанции.

1.2.4.Совершенствование технике экономичного бега по дистанции.

1.2.5.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши..

2.2 Текущий контроль (ТК) № 2

Тема занятия: 1.3.10.Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Метод и форма контроля: ()

Вид контроля:

Дидактическая единица: 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Занятие(-я):

1.2.6.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши..

1.3.1.Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

1.3.2.Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

1.3.3.Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта.

1.3.4.Совершенствование технике бега с низкого старта.
1.3.5.ОФП на занятиях по легкой атлетике.
1.3.6.Совершенствование семенящему бегу или ходьбе с расслаблением плечевого пояса.
1.3.7.Совершенствование технике стартового разгона. ОФП.
1.3.8.Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта.
1.3.9.Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.
Дидактическая единица: 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
Занятие(-я):
1.1.1.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
1.1.2.техника безопасности на уроке по физической культуре
1.1.3.Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.
1.1.4.Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.
1.1.5.Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места:
1.1.6.Совершенствование технике прыжков в длину с маленького разбега.
1.1.7.Совершенствование технике приземления в яму.
1.1.8.Прыжки в длину с места на технику.
1.1.9.Сдача входного норматива по прыжкам с места
1.1.10.Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега.
1.2.1.Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.
1.2.2.Легкоатлетический кросс.
1.2.3.Совершенствование технике экономичного бега по дистанции.
1.2.4.Совершенствование технике экономичного бега по дистанции.
1.2.5.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши..
1.2.6.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши..
1.3.1.Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
1.3.2.Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
1.3.3.Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта.
1.3.4.Совершенствование технике бега с низкого старта.
1.3.5.ОФП на занятиях по легкой атлетике.
1.3.6.Совершенствование семенящему бегу или ходьбе с расслаблением плечевого пояса.
1.3.7.Совершенствование технике стартового разгона. ОФП.
1.3.8.Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта.

1.3.9.Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

2.3 Текущий контроль (ТК) № 3

Тема занятия: 2.1.7.Свободная игра 2*2

Метод и форма контроля: ()

Вид контроля:

Дидактическая единица: 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Занятие(-я):

1.3.10.Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

2.1.1.Упражнений с ракеткой и шариком: Набивания мяча ладонной стороной ракетки, набивания мяча тыльной стороной ракетки.

2.1.2.Совершенствование отработки техники подачи.

2.1.3.Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

2.1.4.Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

2.1.5.Игра на счет разученными ударами.

2.1.6.Свободная игра 2*2

Дидактическая единица: 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Занятие(-я):

1.3.10.Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

2.1.1.Упражнений с ракеткой и шариком: Набивания мяча ладонной стороной ракетки, набивания мяча тыльной стороной ракетки.

2.1.2.Совершенствование отработки техники подачи.

2.1.3.Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

2.1.4.Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

2.1.5.Игра на счет разученными ударами.

2.1.6.Свободная игра 2*2

2.4 Текущий контроль (ТК) № 4

Тема занятия: 3.1.9.Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.

Метод и форма контроля: ()

Вид контроля:

Дидактическая единица: 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Занятие(-я):

2.1.7.Свободная игра 2*2

3.1.1.Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.

3.1.2.Совершенствование прямой подача снизу.

3.1.3.Совершенствование прямой подача сверху.

3.1.4.Совершенствование верхней прямой подачи.

3.1.5.Совершенствование боковой подачи.

3.1.6.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.
3.1.7.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.
3.1.8.Свободная игра в волейбол.
Дидактическая единица: 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
Занятие(-я):
2.1.7.Свободная игра 2*2
3.1.1.Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.
3.1.2.Совершенствование прямой подача снизу.
3.1.3.Совершенствование прямой подача сверху.
3.1.4.Совершенствование верхней прямой подачи.
3.1.5.Совершенствование боковой подачи.
3.1.6.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.
3.1.7.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.
3.1.8.Свободная игра в волейбол.

2.5 Текущий контроль (ТК) № 5

Тема занятия: 3.2.13.Сдача контрольных нормативов по баскетболу
Метод и форма контроля: ()
Вид контроля:
Дидактическая единица: 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Занятие(-я):
3.1.9.Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.
3.2.1.Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.
3.2.2.Совершенствование передачи у стены тремя мячами поочередно левой и правой рукой. Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода.
3.2.3.Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении, на расстоянии 3-4 м.
3.2.4.Совершенствование ведение мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.
3.2.5.Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.
3.2.6.Борьба за подбор мяча, отскочившего от щита, и отблокирование.
3.2.7.Проходы под щит с сопротивлением. .
3.2.8.Трехочковые броски с 5 точек (из углов площадки, под 45 , в лоб), по 5 бросков с каждой точки.
3.2.9.Совершенствование техники игры в баскетбол.ОФП.
3.2.10.Свободная игра в баскетбол.
3.2.11.Свободная игра в баскетбол.
3.2.12.Сдача контрольных нормативов по баскетболу

Дидактическая единица: 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Занятие(-я):

3.1.9.Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.

3.2.1.Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.

3.2.2.Совершенствование передачи у стены тремя мячами поочередно левой и правой рукой. Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода.

3.2.3.Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении, на расстоянии 3-4 м.

3.2.4.Совершенствование ведение мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.

3.2.5.Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.

3.2.6.Борьба за подбор мяча, отскочившего от щита, и отблокирование.

3.2.7.Проходы под щит с сопротивлением. .

3.2.8.Трехочковые броски с 5 точек (из углов площадки, под 45 , в лоб), по 5 бросков с каждой точки.

3.2.9.Совершенствование техники игры в баскетбол.ОФП.

3.2.10.Свободная игра в баскетбол.

3.2.11.Свободная игра в баскетбол.

3.2.12.Сдача контрольных нормативов по баскетболу

2.6 Текущий контроль (ТК) № 6

Тема занятия: 3.3.7.Свободная игра.

Метод и форма контроля: ()

Вид контроля:

Дидактическая единица: 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Занятие(-я):

3.2.13.Сдача контрольных нормативов по баскетболу

3.3.1.Совершенствование техники игры в футбол.

3.3.2.Совершенствование техники игры в футбол.

3.3.3.Удары по мячу головой, вбрасывание мяча, Отбор мяча.

3.3.4.Обманные движения (финты),остановка мяча.

3.3.5.Обманные движения (финты),остановка мяча.

3.3.6.Свободная игра.

Дидактическая единица: 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Занятие(-я):

3.2.13.Сдача контрольных нормативов по баскетболу

3.3.1.Совершенствование техники игры в футбол.
3.3.2.Совершенствование техники игры в футбол.
3.3.3.Удары по мячу головой, вбрасывание мяча, Отбор мяча.
3.3.4.Обманные движения (финты),остановка мяча.
3.3.5.Обманные движения (финты),остановка мяча.
3.3.6.Свободная игра.

2.7 Текущий контроль (ТК) № 7

Тема занятия: 3.4.9.Игровые спарринги.
Метод и форма контроля: ()
Вид контроля:
Дидактическая единица: 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Занятие(-я):
3.3.7.Свободная игра.
3.4.1.Совершенствование основным техническим приемам: Исходные положения (стойки)правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.
3.4.2.Совершенствование основным способам передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки.
3.4.3.Совершенствование способам держания ракетки:вертикальная хватка-«пером»,горизонтальная хватка-«рукопожатие»
3.4.4.Совершенствование подачи мяча:по способу расположения игрока,по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Составить комплекс упражнений разминки эффективной для тенниса.
3.4.5.Совершенствование техническим приемам нижним вращением: срезка, подрезка.
3.4.6.Совершенствование техническим приемам без вращения мяча:Толчок, откидка, подставка.
3.4.7.Совершенствование техническим приемам с верхним вращением: Накат, топс-удар.
3.4.8.Игровые спарринги.
Дидактическая единица: 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
Занятие(-я):
3.3.7.Свободная игра.
3.4.1.Совершенствование основным техническим приемам: Исходные положения (стойки)правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.
3.4.2.Совершенствование основным способам передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки.
3.4.3.Совершенствование способам держания ракетки:вертикальная хватка-«пером»,горизонтальная хватка-«рукопожатие»

3.4.4.Совершенствование подачи мяча:по способу расположения игрока,по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Составить комплекс упражнений разминки эффективной для тенниса.
3.4.5.Совершенствование техническим приемам нижним вращением: срезка, подрезка.
3.4.6.Совершенствование техническим приемам без вращения мяча:Толчок, откидка, подставка.
3.4.7.Совершенствование техническим приемам с верхним вращением: Накат, топс-удар.
3.4.8.Игровые спарринги.

2.8 Текущий контроль (ТК) № 8

Тема занятия: 4.1.13.Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.
Метод и форма контроля: ()
Вид контроля:
Дидактическая единица: 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Занятие(-я):
3.4.9.Игровые спарринги.
4.1.1.Кроссовая подготовка.
4.1.2.Совершенствование техники метания малого мяча: правой и левой рукой.
4.1.3.Совершенствование техники метания малого мяча: из-за головы, стоя на месте.
4.1.4.Совершенствование техники метания малого мяча: в вертикальную цель, в стену.
4.1.5.Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.
4.1.6.Легкоатлетический кросс. Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса.
4.1.7.Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.
4.1.8.Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.
4.1.9.Совершенствование бега с выносом прямых ног вперед.
4.1.10.Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.
4.1.11.Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.
4.1.12.Совершенствование бегу с захлестом голени назад и движениями рук, как в беге.
Дидактическая единица: 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
Занятие(-я):
3.4.9.Игровые спарринги.

4.1.1.Кроссовая подготовка.
4.1.2.Совершенствование техники метания малого мяча: правой и левой рукой.
4.1.3.Совершенствование техники метания малого мяча: из-за головы, стоя на месте.
4.1.4.Совершенствование техники метания малого мяча: в вертикальную цель, в стену.
4.1.5.Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.
4.1.6.Легкоатлетический кросс. Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса.
4.1.7.Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.
4.1.8.Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.
4.1.9.Совершенствование бега с выносом прямых ног вперед.
4.1.10.Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.
4.1.11.Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.
4.1.12.Совершенствование бегу с захлестом голени назад и движениями рук, как в беге.

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
3	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №1

Метод и форма контроля: ()
Вид контроля:
Дидактическая единица для контроля:
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Дидактическая единица для контроля:
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
4	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №2
Текущий контроль №3

Метод и форма контроля: ()
Вид контроля:

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
5	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №4

Метод и форма контроля: ()
Вид контроля:

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
6	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №5
Текущий контроль №6

Метод и форма контроля: ()
Вид контроля:

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
7	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №7
Текущий контроль №8

Метод и форма контроля: ()
Вид контроля: