Министерство образования Самарской области

АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "ИНСТИТУТ НАПРАВО.РУ"

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора
ИНСТИТУТ НАПРАВО.РУ
от 09.02.2024г. № 006/22/с

К.А. Воробьев

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

по дисциплине
ОПЦ.13.10 «Методика проведения физкультурно-оздоровительных и рекреационных занятий»

для обучающихся по специальности
49.02.01 Физическая культура

Тольятти, 2024г.

# СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ 3

1.1 Перечень компетенций и этапы их формирования . . . . . 3

1.2 Показатели критерии и шкалы оценивания . . . . . 4

1.3 Методические материалы и процедуры оценивания . . . . . 5

2 КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ 6

2.1 Тематические вопросы для устного контроля . . . . . 6

2.2 Тестовые задания . . . . . 7

2.3 Ситуационные задачи . . . . . 9

2.4 Практические работы . . . . . 10

2.5 Задания для проверки проявления компетенций . . . . . 11

2.6 Промежуточная аттестация и итоговый контроль . . . . . 11

3 ОТВЕТЫ ЭТАЛОНЫ И МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ 12

3.1 Ключи к тестам и опоры устных ответов . . . . . 12

3.2 Эталоны ситуационных задач . . . . . 12

3.3 Предметные критерии практических работ . . . . . 13

3.4 Лист фиксации результата . . . . . 13

# 1 ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд предназначен для текущего контроля и оценки результатов освоения ОПЦ.13.10 «Методика проведения физкультурно-оздоровительных и рекреационных занятий» в образовательной программе СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура. Контролируются предметные знания, способы решения задач и применение их в учебной и профессиональной деятельности.

## 1.1 Перечень компетенций и этапы их формирования

Формулировки ОК и ПК приведены по разделу III приложенного ФГОС. Распределение по дисциплине выполнено с учётом учебного плана и содержания РП. Показатели и задания ниже разработаны для этого ФОС; они не являются цитатами индикаторов из ФГОС. Степень реализации каждой компетенции - частичная, в пределах предмета. Полный профессиональный результат подтверждается также практикой и аттестацией по модулю.

Таблица 1 - Компетенции и оценочные средства

Обозначения: Т - тестовый вопрос; У - развёрнутый устный ответ; С - ситуационная задача; П - практическая работа; К - задание на проявление конкретной компетенции.

| Код | Наименование компетенции по ФГОС | Показатель и этап | Средство контроля |
|---|---|---|---|
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | Планирует посильную двигательную активность и самоконтроль. Освоение → применение → оценка. | К1; Т1-Т8; С1-С2; П1-П2 в относящейся к компетенции части. |

## 1.2 Показатели критерии и шкалы оценивания

Таблица 2 - Оценивание текущего контроля

| Средство | Максимум | Критерии и перевод результата |
|---|---|---|
| Тестовый банк | 1 балл за вопрос | Один правильный вариант. Доля верных ответов = верные / 8 × 100%. Не менее 90% - «5»; от 75% до 90% - «4»; от 60% до 75% - «3»; менее 60% - «2». Верхняя граница интервалов для «4» и «3» не включается. |
| Устный ответ У | 10 баллов | Содержание - 0-4; объяснение механизма или правила - 0-3; предметный пример и вывод - 0-3. |
| Ситуационная задача С | 30 баллов | Анализ условий - 0-6; правильность решения - 0-10; обоснование - 0-8; проверка, ограничения или безопасность - 0-6. |
| Практическая работа П | 30 баллов | Соответствие заданию - 0-8; правильность содержания или расчётов - 0-10; обоснование - 0-6; оформление, безопасность и самостоятельность - 0-6. |
| Компетентностное задание К | 10 баллов | Пять признаков по 0-2: 0 - отсутствует или неверно; 1 - частично; 2 - полно и правильно. Признаки приведены у задания. |

Для устного ответа: 9-10 баллов - «5», 8 - «4», 6-7 - «3», 0-5 - «2». Для С и П: 27-30 - «5», 23-26 - «4», 18-22 - «3», 0-17 - «2». Для К: не менее 6 из 10 означает достижение проверяемого предметного показателя; недостающие признаки фиксируются для доработки.

Уровни: высокий - точное самостоятельное решение и обоснованный перенос; повышенный - правильное решение с отдельными исправляемыми недочётами; базовый - освоено основное содержание, возможны неполнота и помощь уточняющими вопросами; недостаточный - существенные ошибки, неподтверждённые выводы либо отсутствие решения.

Критическое нарушение безопасности при практическом показе требует немедленной остановки. За безопасную организацию ставится 0; работа до устранения нарушения не засчитывается независимо от суммы. Ошибки, создающие непосредственную угрозу, нельзя компенсировать оформлением.

## 1.3 Методические материалы и процедуры оценивания

Текущий контроль проводится по мере изучения тем: тестирование, устный опрос, решение С1-С2, выполнение П1-П2 и заданий К. Преподаватель заранее сообщает тему, критерии, допустимые материалы и срок. Тест проводится индивидуально без ключей; длительность - до 20 минут для восьми вопросов и до 30 минут для шестнадцати.

Устный ответ занимает 3-5 минут на вопрос; оцениваются смысл, объяснение и пример. Ситуационная задача выполняется письменно за 20-25 минут. Практическая работа - 45-60 минут; проектная подготовка может выполняться заранее с индивидуальной защитой. Длительность уточняется расписанием без изменения критериев.

Письменные расчёты допускают обычный калькулятор, если вычисление не является самостоятельным объектом контроля. Для заданий поиска и обработки разрешены компьютер и выданные справочные материалы. На предметном тесте внешние источники не используются. Необходимые схемы, карты, тексты произведений и учебные видео преподаватель готовит по РП до начала контроля.

Практические двигательные действия выполняются только на пригодном оборудовании, после проверки допуска и инструктажа, под наблюдением подготовленного преподавателя. Если практический показ недоступен по состоянию здоровья, используется равноценная безопасная модель, анализ видео или методическая разработка с проверкой тех же предметных результатов.

Задания К подтверждаются индивидуальным продуктом и короткой защитой. При работе в паре отдельно фиксируется вклад каждого. Обучающийся указывает источники; использование готового текста без анализа и ссылки не подтверждает самостоятельность. В учебных протоколах применяются условные идентификаторы.

Материалы с правовыми, антидопинговыми и нормативными сведениями применяются в датированной редакции, указанной преподавателем. Конкретные действующие нормы и допуск сверяются с официальным документом, а не восстанавливаются по памяти. ФОС не заменяет медицинское заключение и не предусматривает назначения лекарств педагогом.

Результаты записываются в лист оценивания: дата, обучающийся, код задания, балл по каждому критерию, итог, замечания и действие для коррекции. Повторная попытка проверяет тот же результат по сопоставимому заданию после устранения ошибок. Организационный порядок пересдачи и обращения по оценке определяется локальными актами.

# 2 КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

## 2.1 Тематические вопросы для устного контроля

Каждый вопрос У соотнесён с одноимённым тестовым вопросом Т. Помимо краткого ответа требуется объяснить правило или механизм, привести пример по дисциплине и указать ограничение применения. Опорные ответы приведены в разделе 3. Точные названия изучаемых разделов и последовательность опроса определяются тематическим планом РП.

У1. Какова цель рекреационного занятия?

У2. Что определяет подбор средств оздоровительного занятия?

У3. Какой принцип важен для оздоровительной нагрузки?

У4. Что относится к средствам рекреации?

У5. Как оценивать эффект занятия?

У6. Для чего нужен опрос перед занятием?

У7. Как организовать смешанную по возможностям группу?

У8. Что делать при неблагоприятной реакции на нагрузку?

При выборе материала для повторной попытки преподаватель сохраняет проверяемый результат, изменяя числовые данные, пример или условия, и до начала проверки подготавливает соответствующий эталон ответа.

## 2.2 Тестовые задания

## Вариант 1

Выберите один правильный ответ на каждый вопрос. За верный ответ - 1 балл, за неверный или отсутствующий - 0. В вариантах меняется порядок вопросов и вариантов ответа; проверяемое содержание одинаково. Записывайте ответ в форме «номер - буква».

1. Что относится к средствам рекреации?
А) Только профессиональные соревнования
Б) Доступные игры, прогулки и двигательные занятия по интересам
В) Только силовой максимум

2. Для чего нужен опрос перед занятием?
А) Для замены медицинского допуска
Б) Для публичного раскрытия диагнозов
В) Для уточнения самочувствия, ограничений и ожиданий

3. Что определяет подбор средств оздоровительного занятия?
А) Только результат лидера
Б) Цель, возраст, подготовка, допуск и условия
В) Только мода

4. Какова цель рекреационного занятия?
А) Рекорд любой ценой
Б) Обязательная предельная нагрузка
В) Восстановление, активный отдых и поддержание благополучия

5. Что делать при неблагоприятной реакции на нагрузку?
А) Продолжать по плану любой ценой
Б) Скрыть жалобу
В) Прекратить или скорректировать нагрузку и организовать помощь по ситуации

6. Какой принцип важен для оздоровительной нагрузки?
А) Отсутствие отдыха
Б) Игнорирование обратной связи
В) Посильность и постепенность

7. Как организовать смешанную по возможностям группу?
А) Исключить обратную связь
Б) Требовать один максимум от всех
В) Предусмотреть варианты упражнений и индивидуальную дозировку

8. Как оценивать эффект занятия?
А) Только по потоотделению
Б) По самочувствию, вовлечённости, реакции и достижению цели
В) Только по усталости

## Тестовые задания продолжение

## Вариант 2

Выберите один правильный ответ на каждый вопрос. За верный ответ - 1 балл, за неверный или отсутствующий - 0. В вариантах меняется порядок вопросов и вариантов ответа; проверяемое содержание одинаково. Записывайте ответ в форме «номер - буква».

1. Какой принцип важен для оздоровительной нагрузки?
А) Посильность и постепенность
Б) Игнорирование обратной связи
В) Отсутствие отдыха

2. Для чего нужен опрос перед занятием?
А) Для публичного раскрытия диагнозов
Б) Для замены медицинского допуска
В) Для уточнения самочувствия, ограничений и ожиданий

3. Что делать при неблагоприятной реакции на нагрузку?
А) Продолжать по плану любой ценой
Б) Прекратить или скорректировать нагрузку и организовать помощь по ситуации
В) Скрыть жалобу

4. Как организовать смешанную по возможностям группу?
А) Предусмотреть варианты упражнений и индивидуальную дозировку
Б) Исключить обратную связь
В) Требовать один максимум от всех

5. Что относится к средствам рекреации?
А) Только профессиональные соревнования
Б) Доступные игры, прогулки и двигательные занятия по интересам
В) Только силовой максимум

6. Что определяет подбор средств оздоровительного занятия?
А) Только результат лидера
Б) Цель, возраст, подготовка, допуск и условия
В) Только мода

7. Как оценивать эффект занятия?
А) По самочувствию, вовлечённости, реакции и достижению цели
Б) Только по усталости
В) Только по потоотделению

8. Какова цель рекреационного занятия?
А) Восстановление, активный отдых и поддержание благополучия
Б) Обязательная предельная нагрузка
В) Рекорд любой ценой

## 2.3 Ситуационные задачи

Время на одну задачу - 20-25 минут, максимум - 30 баллов. Запишите анализ условий, решение, обоснование и способ проверки. Для открытых профессиональных ситуаций допустимы иные решения, если они корректны, безопасны и аргументированы.

### С1

На оздоровительное занятие пришли люди разного возраста и опыта; ведущий предлагает всем одинаковое число прыжков. Скорректируйте план.

Представьте ответ в четырёх частях: существенные условия; последовательность решения; объяснение выбора; проверка результата и ограничения.

### С2

После сидячего рабочего дня участники выбирают интенсивную соревновательную игру без разминки. Предложите рекреационный вариант.

Представьте ответ в четырёх частях: существенные условия; последовательность решения; объяснение выбора; проверка результата и ограничения.

## 2.4 Практические работы

### П1

Разработайте 40-минутное оздоровительное занятие для условной группы взрослых с вариантами облегчения.

Результат: готовая схема, расчёт, документ, анализ или демонстрация, указанные в задании, и краткая индивидуальная защита. Время - 45-60 минут, максимум - 30 баллов. Используйте условия и материалы РП; учебные персональные данные должны быть условными.

Перед выполнением уточните цель, исходные данные и оборудование. После выполнения проверьте точность, полноту, понятность представления и безопасность. Оценивание - по таблице 2 и предметному эталону раздела 3.

### П2

Подготовьте программу активного отдыха на выходной для семьи с разным уровнем подготовки.

Результат: готовая схема, расчёт, документ, анализ или демонстрация, указанные в задании, и краткая индивидуальная защита. Время - 45-60 минут, максимум - 30 баллов. Используйте условия и материалы РП; учебные персональные данные должны быть условными.

Перед выполнением уточните цель, исходные данные и оборудование. После выполнения проверьте точность, полноту, понятность представления и безопасность. Оценивание - по таблице 2 и предметному эталону раздела 3.

## 2.5 Задания для проверки проявления компетенций

Задания выполняются в ходе освоения курса. Каждое оценивается по пяти указанным признакам, 0-2 балла за признак. Максимум - 10, порог - 6. Они дополняют предметные задачи и не подменяют аттестацию по профессиональному модулю. Для дисциплин общеобразовательного цикла оцениваются доступные учебные проявления ОК.

### К1 ОК 08

Свяжите тему дисциплины с сохранением здоровья в учебной и профессиональной деятельности. Составьте недельный план доступной активности, отдыха и самоконтроля с учётом индивидуального допуска; назовите основания прекращения нагрузки.

Проверяемые признаки: Связь с темой; посильный план; восстановление; самоконтроль; корректное прекращение нагрузки.

## 2.6 Промежуточная аттестация и итоговый контроль

Формы по учебному плану: зачёт (8 семестр); оценка по рейтингу (7 семестр). Приведённый ниже комплект используется для соответствующей формы контроля; он не вводит дополнительный экзамен вместо зачёта или рейтинга.

Итоговый комплект включает тест - 20 баллов, два устных вопроса - 20, одну ситуацию - 30 и одну практическую работу - 30. Сумма - 100. Балл теста равен доле верных ответов × 20; результат округляется до целого в конце. Подготовленная заранее практическая работа проверяется индивидуальной защитой.

### Комплект 1

Тестовый вариант 1; устные вопросы У1 и У3; задача С1; работа П1. Ответьте на вопросы преподавателя об обосновании и ограничениях решения.

### Комплект 2

Тестовый вариант 2; устные вопросы У2 и У4; задача С2; работа П2. Ответьте на вопросы преподавателя об обосновании и ограничениях решения.

Продолжительность контрольной встречи - до 90 минут, включая тест, подготовку и защиту; развернутая практическая или проектная часть может представляться заранее. Для многоэтапной дисциплины в каждом семестре выбирается освоенная часть банка, а итоговый контроль охватывает пройденные темы.

Итоговая шкала: 90-100 - «отлично»; 75-89 - «хорошо»; 60-74 - «удовлетворительно»; менее 60 - «неудовлетворительно». Для зачёта: не менее 60 - «зачтено», менее 60 - «не зачтено». Дополнительно каждый обязательный вид С и П должен достигать 60% своего максимума, а критические нарушения безопасности должны быть устранены. Предметные показатели К фиксируются отдельно, недостигнутые проверяются повторно.

# 3 ОТВЕТЫ ЭТАЛОНЫ И МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Этот раздел предназначен для проверки и не выдаётся обучающемуся во время теста. Для открытых заданий приведены необходимые смысловые элементы; допустимые равнозначные формулировки не снижают оценку.

## 3.1 Ключи к тестам и опоры устных ответов

Вариант 1: 1 - Б; 2 - В; 3 - Б; 4 - В; 5 - В; 6 - В; 7 - В; 8 - Б.

Вариант 2: 1 - А; 2 - В; 3 - Б; 4 - А; 5 - Б; 6 - Б; 7 - А; 8 - А.

Для полного устного ответа обучающийся объясняет смысл опорного ответа и приводит корректный предметный пример. Верный краткий ответ без объяснения не даёт максимального балла.

Т1 / У1. Восстановление, активный отдых и поддержание благополучия.

Т2 / У2. Цель, возраст, подготовка, допуск и условия.

Т3 / У3. Посильность и постепенность.

Т4 / У4. Доступные игры, прогулки и двигательные занятия по интересам.

Т5 / У5. По самочувствию, вовлечённости, реакции и достижению цели.

Т6 / У6. Для уточнения самочувствия, ограничений и ожиданий.

Т7 / У7. Предусмотреть варианты упражнений и индивидуальную дозировку.

Т8 / У8. Прекратить или скорректировать нагрузку и организовать помощь по ситуации.

## 3.2 Эталоны ситуационных задач

### С1 Ожидаемое решение

Уточнить допуск и ограничения, предложить варианты без ударной нагрузки, дозировать по возможностям, наблюдать самочувствие, предусмотреть отдых. Цель - посильная активность, а не сравнение рекордов.

Распределение 30 баллов: существенные условия - 6; правильное решение - 10; объяснение - 8; проверка, ограничения и безопасность - 6. За каждый блок полный балл даётся при полном и правильном выполнении, половина - при частичном, 0 - при отсутствии либо принципиальной ошибке. Допустим промежуточный балл с письменным обоснованием.

### С2 Ожидаемое решение

Начать с постепенной разминки, выбрать доступные упражнения и умеренную игровую форму, снизить контакт и соревновательное давление, завершить восстановлением и обратной связью.

Распределение 30 баллов: существенные условия - 6; правильное решение - 10; объяснение - 8; проверка, ограничения и безопасность - 6. За каждый блок полный балл даётся при полном и правильном выполнении, половина - при частичном, 0 - при отсутствии либо принципиальной ошибке. Допустим промежуточный балл с письменным обоснованием.

## 3.3 Предметные критерии практических работ

### П1 Ожидаемый результат

Указаны аудитория, цель, проверка допуска, части занятия, дозировка, техника, отдых и показатели самоконтроля; нет медицинских назначений.

Из 30 баллов: полнота продукта по заданию - 8; корректность указанных предметных элементов - 10; объяснение выбора и вывод - 6; читаемое оформление, самостоятельность и безопасное выполнение - 6. Преподаватель фиксирует недостающий элемент и соответствующее снижение. Критическое нарушение безопасности оценивается по разделу 1.2.

### П2 Ожидаемый результат

Есть доступный маршрут, игры, перерывы, резерв при плохой погоде, безопасность, экологичное поведение и оценка удовлетворённости.

Из 30 баллов: полнота продукта по заданию - 8; корректность указанных предметных элементов - 10; объяснение выбора и вывод - 6; читаемое оформление, самостоятельность и безопасное выполнение - 6. Преподаватель фиксирует недостающий элемент и соответствующее снижение. Критическое нарушение безопасности оценивается по разделу 1.2.

## 3.4 Лист фиксации результата

Обучающийся _____ Группа _____ Дата _____

| Задание | Критерий и балл | Итог | Коррекция |
|---|---|---|---|
| Т / У | _____ | _____ | _____ |
| С | 6 / 10 / 8 / 6 | _____ | _____ |
| П | 8 / 10 / 6 / 6 | _____ | _____ |
| К | 2 / 2 / 2 / 2 / 2 | _____ | _____ |

Преподаватель _____ Обратная связь обучающемуся _____