МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ВОЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«БАЗАРНОКАРАБУЛАКСКИЙ ТЕХНИКУМ АГРОБИЗНЕСА»

Комплект контрольно-оценочных средств

по учебной дисциплине

«Физическая культура»

по профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ

2020 г.

Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....3
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке 3
3. Оценка освоения учебной дисциплины: 5
4. Контрольно-оценочные средства для итоговой аттестации по учебной дисциплине. 9

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины ОП. 06 *Физическая культура* обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО следующими умениями, знаниями, формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии

З1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2. Основы здорового образа жизни;

З3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

З4. Средства профилактики перенапряжения

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Формой аттестации по учебной дисциплине является ***дифференцированный зачёт.***

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Таблица 1.1

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	**Показатели оценки результата**	**Форма контроля и оценивания**
Уметь:		
У1 Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Результативность при выполнении элементов программы	Практические занятия
У2 Применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;		
У3 Использование средств профилактики перенапряжения характерными для данной профессии		
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня	обоснование постановки цели, выбора и применения методов и способов решения профессиональныхзадач;	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в

физической подготовленности		процессе освоения учебной дисциплины и выполнения самостоятельной внеаудиторной работы
Знать:		
З1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Методически грамотно составление комплексов ОРУ Обширность раскрытия темы.	Дифференцированный зачёт.
З2 Основы здорового образа жизни.		
З3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;		
З4. Средства профилактики перенапряжения		

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине *ОП 06 Физическая культура*, направленные на формирование общих компетенций.

Оценка освоения учебной дисциплины предусматривает использование традиционной системы оценивания.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Элемент учебной дисциплины	**Формы и методы контроля**					
	Текущий контроль		**Рубежный контроль**		**Промежуточная аттестации**	
	Форма контроля	**Проверяемые ОК, У, З**	**Форма контроля**	**Проверяемые ОК, У, З**	**Форма контроля**	**Проверяемые ОК, У, З**
Тема 1.1 Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Устный опрос Выполнение учебных нормативов Практические занятия	У1,2,3 З1ОК 08	Практические занятия.	У1,2,3 З1, З2,3,4 ОК 08	Дифференцированный зачёт	У1,2,3 З1, З2,3,4 ОК 08
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Устный опрос Выполнение учебных нормативов Практические занятия	У1,2,3 З1, З2,3, ОК 08	Практические занятия		Дифференцированный зачёт	У1,2,3 З1, З2,3,4 ОК 08
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Устный опрос Выполнение учебных нормативов Практические занятия	У1,2,3 З1, З2,3,4 ОК 08	Практические занятия		Дифференцированный зачёт	У1,2,3 З1, З2,3,4 ОК 08

3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

3.2.1. Типовые задания для оценки знаний З1, З2, З3,З4 умений У1,У2,У3, ОК 08

Комплект заданий
для проверочной работы по разделу «Легкая атлетика»

Вариант 1

1. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?
а – гимнастика;
б – лёгкая атлетика;
в – керлинг;
г – волейбол.
2. К метательным легкоатлетическим снарядам не относится:
а – ядро;
б – мяч;
в – копьё;
г – бита;
д – диск;
е – граната.
3. Бег на короткие дистанции называется:
а – спринт;
б – кросс;
в – марафон.;
г – конкур.
4. Один круг стадиона равен:
а – 300 м;
б – 400 м;
в – 500 м;
г – 450 м.
5. С низкого старта бегут:
а – на короткие дистанции;
б – на длинные дистанции.

Вариант 2

1. Что является причиной травм во время занятий легкой атлетикой?
а - попутный ветер;
б - неровности беговой дорожки;
в - встречный ветер; г - замечания прохожих.
2. К спортивным видам лёгкой атлетики не относится:
а – прыжки в длину с разбега;
б – прыжки в высоту с разбега;
в – прыжки на батуте;
3. К специальной обуви для бега не относится:
а – кеды;
б – чешки;
в– шиповки;
г – кроссовки.
4. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

А - стрельба
Б - баскетбол
В – шахматы

5. дистанция марафонского бега:

А – 2 км;
Б – 42 км 195 м;
В – 20 км
Г – 15 км 100 м.

Эталоны ответов на теоретическую часть

	1	**2**	**3**	**4**	**5**
Вариант 1	б	г	а	б	а
Вариант 2	б	в	б	б	б

Критерии оценивания теоретической части:

Оценка «5» (отлично) ставится, если тест выполнен без ошибок.
Оценка «4» (хорошо) ставится, если допущена 1 ошибка.
Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если допущены 2 ошибки.
Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если допущены 4 и более ошибок.

4. Контрольно-оценочные средства для итоговой аттестации по учебной дисциплине.

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов: письменного дифференцированного зачета с использованием материалов в виде набора контрольных заданий и практических заданий.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы оценивания.

Комплект заданий для дифференцированного зачета

по дисциплине ОП 06 Физическая культура

профессия СПО 15.01.35 Мастер слесарных работ

Дифференцированный зачёт содержит 2 части: теоретическая и практическая часть. В теоретической части 15 билетов по 3 вопроса в каждом. В практическом задании предлагается выбрать пять видов учебных нормативов из предлагаемых. Оценка выставляется за каждый вид затем выставляется общая оценка за практическую часть. После сдачи практической и теоретической части - выставляется средняя оценка за дифференцированный зачёт.

Инструкция для обучающихся
Внимательно прочитайте задание.
Время выполнения задания – 2 часа

Билет № 1

1. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
2. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.
3. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).

Билет № 2

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
2. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?
3. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).

Билет № 3

1. Общие требования безопасности при проведениизанятий по легкой атлетике.
2. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
3. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).

Билет № 4

1. Общие требования безопасности при проведениизанятий по лыжному спорту.
2. Каким должен быть пульсовой режим при выполнении физических упражнений?
3. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинскойгруппы (основной, подготовительной, специальной). Составить и

продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.

Билет № 5

1. Общие требования по безопасности при проведениизанятий по плаванию.
2. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорта.
3. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ, используя собственныйопыт.

Билет № 6

1. Общие требования безопасности при проведениизанятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.
2. С помощью каких физических упражнений можноуспешно развивать такое физическое качество, какбыстрота?
3. Разработать комплекс физических упражнений,направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей(лично для себя).

Билет № 7.

1. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
2.Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания*. Как себя вести в подобных ситуациях?
3. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля?

Билет № 8

1. История Олимпийских игр и их значение.
2. С помощью каких упражнений можно эффективноразвивать такое двигательное качество, как выносливость?
3. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурнойминутки?

Билет № 9

1. Общие требования безопасности при проведениизанятий в тренажерном зале.
2. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи какихтестов определяется развитие силы, выносливости,быстроты?
3. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года?Обосновать рассказ на собственном примере.

Билет № 10

1. Общие требования безопасности при организациии проведении туристских походов.
2. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физическихупражнений?
3. Продемонстрируйте жесты судьи по одной из спортивных игр (волейболу, баскетболу, футболу илихоккею).

Билет № 11

1. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность.
2. С помощью каких физических упражнений можноуспешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности?
3. Составить (написать) положение о проведении одного из видов соревнований, включенных в школьную спартакиаду («День здоровья», «День бегуна», по подвижным играм, баскетболу, акробатикеи т. д.).

Билет № 12

1. Профилактические меры, исключающие обморожение. Ваши действия, если это случилось.
2. С помощью каких физических упражнений можноуспешно развивать такое физическое качество, какгибкость?
3. Влияние осанки на функционирование внутреннихорганов в покое и во время

выполнения двигательных действий. Изложить содержание и выполнить3—4 упражнения на формирование правильнойосанки.

Билет № 13

1. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время приемасолнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.
2. Какое влияние оказывают занятия физическойкультурой и спортом на репродуктивную функциючеловека?
3. В чем состоят особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее время года(привести примеры, а если вы это делаете, то расскажите, каким образом).

Билет № 14

1. Что вы знаете о XXII Олимпийских играх?
2. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.
3. Какую первую помощь необходимо оказыватьпострадавшему, получившему во время занятий физическими упражнениями травму, вызвавшую кровотечение? Выполнить практически конкретные действия.

Билет № 15

1. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?
2. Раскройте содержание технико-тактических действий в избранном вами виде спорта (баскетбол, волейбол и т. д.).
3. Как правильно экипировать себя для 2—3-дневного туристского похода?

Практическая часть:

Инструкция для обучающихся

Из предложенных заданий вбирается любых пять.

Время выполнения задания – 2 часа

Задание:

Учебные нормативы практической части (девушки)

№	Нормативы
1	Бег 100м
2	Бег 400м
3	Бег 800м
4	Бег 1000м
5	Бег 2000м
6	Прыжки в длину
7	Метание гранаты 500 г
8	Отжим в упоре лежа
9	Упражнения на мышцы брюшного пресса
10	Волейбол .Передачи над собой на высоту 1 м.
11	Подачи(из 5 попыток)
12	Баскетбол. Штрафной бросок (из 5 попыток)
13	Бросок из под кольца после ведения (из 5 попыток)

Учебные нормативы практической части (юноши)

№	Нормативы
1	Бег 100м
2	Бег 400м
3	Бег 800м
4	Бег 1000м

5	Бег 3000м
6	Прыжки в длину
7	Метание гранаты 700 г
8	Отжим в упоре лежа
9	Подтягивание
10	Упражнения на мышцы брюшного пресса
11	Волейбол .Передачи над собой на высоту 1 м.
12	Подачи(из 5 попыток)
13	Баскетбол. Штрафной бросок (из 5 попыток)

Критерии оценкипрактической части дифференцированного зачёта

Отлично- если по половина или более нормативов, выполнены на отлично, а по остальным хорошо, тест написан отлично.

Хорошо- если по половине или более учебных нормативов выполненных обучающимся, сданы хорошо, а по остальным удовлетворительно.

Удовлетворительно- если более чем по половине нормативов, получена оценка удовлетворительно, при отсутствии неудовлетворительных оценок, или за выполнение одного из нормативов получена оценка неудовлетворительно, а за выполнение остальных одна оценка хорошо или отлично.

Неудовлетворительно- выставляется если не выполнены учебные нормативы.

Учебные нормативы практической части (девушки)

№	Нормативы	5	4	*3*
1	Бег 100м	16,8	17,0	17,8
2	400м	1,20	1,30	1,40
3	800м	3,15	3,25	3,50
4	1000м	4,10	4,25	4,55
5	2000м	11-20	11-40	13-00
6	Прыжки в длину	3-85	3-55	3-20
7	Метание гранаты 500 г	23	18	16
8	Отжим в упоре лежа	17	15	12
9	Упражнения на мышцы брюшного пресса	35	27	20
10	Волейбол .Передачи над собой на высоту 1 м.	12	10	8
11	Подачи(из 5 попыток)	5	*4*	3
12	Баскетбол. Штрафной бросок (из 5 попыток)	5	4	3
13	Бросок из под кольца после ведения (из 5 попыток)	5	4	3

Учебные нормативы практической части (юноши)

№	Нормативы	5	4	*3*
1	Бег 100м	14,7	14,8	15,4
2	400м	1,08	1,12	1,17
3	800м	2,30	2,35	2,45
4	1000м	3,10	3,2	3,30
5	3000м	13,20	14,30	15
6	Прыжки в длину	4-50	4-20	4-00
7	Метание гранаты 700 г	34	32	27
8	Отжим в упоре лежа	25	23	20
9	Подтягивание	12	9	7
10	Упражнения на мышцы брюшного пресса	6	5	4
11	Волейбол Передачи над собой на высоту 1 м.	12	10	8
12	Подачи(из 5 попыток)	5	4	3
13	Баскетбол. Штрафной бросок (из 5 попыток)	5	4	3

Критерии оценивания теоретической части дифференцированного зачёта

Оценка «5» ставится, если студент: 1) полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «4» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «3» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «2»ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Оценка успеваемости специальной медицинской группы выставляется за технику выполнения отдельных физических упражнений, и приёмов, или за знание материала по изученным теоретическим темам (написание рефератов, тестов). При наличии положительных текущих оценок полученных в процессе обучения на протяжении семестра, учебного года и при условии что не было пропусков занятий по неуважительным причинам.

Лист согласования

Дополнения и изменения к комплекту КОС на учебный год

Дополнения и изменения к комплекту КОС на _____ учебный год по профессиональному модулю _____

В комплект КОС внесены следующие изменения:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Дополнения и изменения в комплекте КОС обсуждены на заседании МК

_____

«_____» _____ 20_____г.
(протокол № _____).
Председатель МК _____ /_____/