

Министерство образования Саратовской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Саратовской области
«Калининский техникум агробизнеса»

утверждено
приказ №248 от 31.08.2023

Фонд оценочных средств по
учебной дисциплине

Физическая культура


программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
для профессии технического профиля

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

На базе основного общего образования
с получением среднего общего образования

2023 год

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по учебной работе

 *Е.В. Пшеничникова*

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура» разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23. 01.17 « Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей» Приказ Минобрнауки России от 9 декабря 2016 г. № 1581(ред. 17.12.2020) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17. «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20декабря 2016 г., регистрационный № 44800); с изменениями и дополнениями от 17.12.2020 г., 1.09.2022.

ОДОБРЕНО на заседании предметно-цикловой комиссии профессионально-технического цикла
Протокол №1, дата 31августа 2023 г.

Председатель комиссии  *Т.Н.Лопасова*

Разработчик: ГАПОУ СО «Калининский техникум агробизнеса»,
Сорокин Ю.П преподаватель техникума

Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке	4
3. Оценка освоения учебной дисциплины	6
4. Контрольно-оценочные средства для итоговой аттестации по учебной дисциплине.....	12

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины ОП. 05 «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 профессиональных задач;	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося

физической подготовленности		процессе освоения учебной дисциплины и выполнения самостоятельной внеаудиторной работы
Знать:		
31 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Методически грамотно составление комплексов ОРУ Обширность раскрытия темы.	Дифференцированный зачёт.
32 Основы здорового образа жизни.		
33. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;		
34. 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. 05 «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 31 ОК 08	Практические занятия.	У1,2,3 31, 32,3,4 ОК 08	Дифференцированный зачёт	У1,2,3 31, 32,3,4 ОК 08
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Устный опрос Выполнение учебных нормативов Практические занятия	У1,2,3 31, 32,3, ОК 08	Практические занятия		Дифференцированный зачёт	У1,2,3 31, 32,3,4 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 31, 32,3,4 ОК 08	Практические занятия		Дифференцированный зачёт	У1,2,3 31, 32,3,4 ОК 08

3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

3.2.1. Типовые задания для оценки знаний 31, 32, 33, 34 умений У1, У2, У3, ОК 08

Комплект заданий для дифференцированного зачета

по дисциплине ОП.05 «Физическая культура»

по профессии: 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей».

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 проведении занятий 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 проведении занятий по лыжному спорту.
2. Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений?
3. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.

Билет № 5

1. Общие требования по безопасности при проведении занятий 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 собственный опыт.

Билет № 6

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.

2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как быстрота?

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 эффективно развивать такое двигательное качество, как выносливость?

3. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физической минутки?

Билет № 9

1. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.

2. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?

3. В чем состоят особенности организации и проведения закалывающих процедур в осеннее время года? Обосновать рассказ на собственном примере.

Билет № 10

1. Общие требования безопасности при организации проведения туристских походов.

2. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?

3. Продемонстрируйте жесты судьи по одной из спортивных игр (волейболу, баскетболу, футболу или хоккею).

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 можно успешно 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, акробатике и т. д.).

Билет № 12

1. Профилактические меры, исключающие обморожение. Ваши действия, если это случилось.

2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость?

3. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и выполнить 3—4 упражнения на формирование правильной осанки.

Билет № 13

1. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.

2. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?

3. В чем состоят особенности организации проведения закалывающих 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 оказывать пострадавшему, 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 выбирается 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 оценки практической части дифференцированного зачёта

Отлично- если по половине 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.

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: дифференцированного зачета с использованием материалов в виде набора контрольных заданий и практических заданий.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы оценивания.