

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ИРКУТСКИЙ ТЕХНИКУМ МАШИНОСТРОЕНИЯ
ИМ. Н.П. ТРАПЕЗНИКОВА»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине**

ФК.00. Физическая культура

**по профессии:
по профессии 43.01.02 Парикмахер**

Иркутск, 2019

Разработчики:

ГБПОУ ИТМ

(место работы)

преподаватель ФК

(занимаемая должность)

Атаманов С.А.

(инициалы, фамилия)

РАССМОТРЕН

на заседании ЦК сферы обслуживания

и строительных профессий

Протокол № 3 от 26 февраля 2019 г.

1. Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура».

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

ФОС разработан на основании Рабочей программы учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура».

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)
ОК 2: Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3: Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 6: Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
знать: основы здорового образа жизни

3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для правильного закрепления техники по изучаемым разделам программы	Оценка выполнения заданий на практических занятиях (зачет)	Дифференцированный зачет
З1. Знать правила проведения соревнований по оцениваемым видам текущего контроля	Оценка по результатам устного опроса (зачет)	Дифференцированный зачет
Р1. Умение подготовить реферат по дисциплине, уметь рассказать его содержание	Оценка по результатам написания реферата (зачет)	Дифференцированный зачет

По результатам сдачи контрольных заданий У1 и знаний З1 и Р1 выставляется оценка:

Оценку «отлично» получают при сдаче контрольных заданий на высоком уровне с правильной техникой выполнения, отлично владеет теоретическими знаниями З1 и Р1.

Оценка «хорошо» получают при сдаче контрольных заданий на среднем уровне с погрешностями в технике выполнения, хорошо владеет теоретическими знаниями З1 и Р1.

Оценку «удовлетворительно» получают при сдаче контрольных заданий на низком уровне с серьезными погрешностями в технике выполнения, удовлетворительно владеет теоретическим уровнем знаний З1 и Р1.

Оценку «неудовлетворительно» студент получает в случае, если не сдал контрольные задания У1 и когда не может ответить на замечания, не владеет теоретическим уровнем знаний З1 и Р1. В этом случае студенту предстоит повторная пересдача.

Лица, имеющие ограничения по состоянию здоровья могут получить оценку по результатам написания реферата по заданной теме, а также результатам выполнения теоретических домашних заданий.

Оценка по промежуточной и итоговой аттестации может быть выставлена:

за промежуточную аттестацию - исходя из средней оценки за темы 1 семестра;

за итоговую аттестацию – исходя из средней оценки за темы 2 семестра.

**ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по общеобразовательной учебной дисциплине
ОУД.06. «Физическая культура»**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ОК	Наименование темы	Уровень освоения	Текущий контроль Промежуточная аттестация		Промежуточная аттестация	
				Наименование контрольно- оценочного средства	Уровень освоения	Наименование контрольно- оценочного средства	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6	7	8
<p><u>В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <p><u>В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений фитнеса; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; 		Раздел: Теоретическая часть	1,2,3	Рефераты по пройденным темам.	1,2,3	1. Вопросы контрольной работе. 2. Тесты для дифференцированного зачета.	1,2,3
		Раздел: Легкая атлетика.	1,2,3	1. Вопросы по темам 2. Рефераты по пройденным темам.	1,2,3		
		Раздел: Баскетбол	1,2,3	1. Вопросы по темам 2. Рефераты по пройденным темам.	1,2,3		
		Раздел: Настольный теннис	1,2,3	1. Вопросы по темам 2. Рефераты по пройденным темам.	1,2,3		
		Раздел: Зимние виды спорта	1,2,3	1. Вопросы по темам 2. Рефераты по пройденным темам.	1,2,3		
		Раздел: Пилатес	1,2,3	1. Вопросы по темам 2. Рефераты по пройденным темам.	1,2,3		

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Фитнес	1,2,3	1. Вопросы по темам 2. Рефераты по пройденным темам.	1,2,3		
	Волейбол		1. Вопросы по темам 2. Рефераты по пройденным темам.	1,2,3		

Примечание:

Для характеристики **уровня освоения** учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

Уровень освоения «3» соответствует оценке «отлично»;

Уровень освоения «2» соответствует оценке «хорошо»;

Уровень освоения «1» соответствует оценке «удовлетворительно».

Состав ФОС
для текущего контроля знаний, умений обучающихся
по общеобразовательной учебной дисциплине ОУД.06.«Физическая культура»

№ п/ п	Наименование КОС	Материалы для представления в ФОС
1	Вопросы для устного опроса по теме, разделу	Перечень вопросов по теме, разделу
2	Вопросы по разделам	Вопросы по теме, разделу
3	Реферат	Темы рефератов

Наименование элемента знаний, умений

Наименование элемента умений или знаний
У1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для правильного закрепления техники по изучаемым разделам программы
З1. Знать правила проведения соревнований по оцениваемым видам текущего контроля
Р1. Реферат

Распределение заданий по элементам знаний и умений

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания		
	У1	З1	Р1
Раздел: Основы физической культуры			
Основы ЗОЖ		Меры безопасности при проведении занятий по физической культуре	
Раздел: Легкая атлетика.			
Разновидности техники бега со старта	Техника низкого, среднего и высокого старта	Правила проведения соревнований по легкой атлетике.	правила соревнований по легкой атлетике
Раздел: Зимние виды спорта			
Основы техники ходов на	Техника попеременного	Меры безопасности при	

беговых лыжах.	двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного хода.	проведении занятий по лыжной подготовке	
Раздел: Баскетбол.			
Основные приемы используемые при игре в баскетбол	Техника ведения мяча без сопротивления. Техника бросков мяча по кольцу.	Правила игры в баскетбол.	Правила игры в баскетбол.
Раздел: Волейбол			
Основные приемы используемые при игре в волейбол	Техника прямого удара нападающего. Техника блока под сеткой. Техника подачи мяча с задней линии.	Правила игры в волейбол.	Дыхательные гимнастики
Раздел: Пилатес			
	Основные упражнения	Техника выполнения упражнений	Йога
Раздел: Фитнес			
Основы техники выполнения упражнений	Выполнить комплекс упражнений с умением их показать и дать методические указания по проведению.	Знать упражнения с умением дать методические указания по проведению.	
Раздел: Настольный теннис			
Основные приемы используемые при игре в настольный теннис	Техника основных приемов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, свеча.	Правила игры в настольный теннис.	

Состав ФОС
для промежуточной аттестации обучающихся
по общеобразовательной учебной дисциплине
ОУД.06.«Физическая культура»

№ п/п	Наименование КОС	Материалы для представления в ФОС
1	Контрольная работа по учебной дисциплине	Комплект контрольных заданий по вариантам (приложение № 1)
2	Вопросы для дифференцированного зачёта по общеобразовательной дисциплине	Вопросы (задания) по общеобразовательной дисциплине и билеты к ним (приложение № 2)
3	Реферативные работы	Темы рефератов (приложение № 3)

ГБПОУ Иркутский техникум машиностроения имени Н.П.Трапезникова « ____ » _____ 20 ____ г.	Контрольная работа по учебной дисциплине ОУД.06 Физическая культура	Зам. директора по учебно-методической работе _____ /
---	---	--

Структура контрольного задания

Текст задания (контроль по итогам 1 семестра (зачет))

Выполнение обязательных контрольных заданий для определения и оценки уровня знаний по предмету:

1. Рассказать о мерах безопасности при проведении занятий по физической подготовке.
2. Показать технику низкого, среднего, высокого старта
3. Показать технику стартового разгона, стартового бега по дистанции
4. Показать технику финиширования.
5. Показать технику бега на 100 метров
6. Показать технику равномерного бега
7. Показать технику рваного бега
8. Показать технику прыжка в длину с разбега (ножницы, согнув ноги, перешагивание)
9. Показать технику метания гранаты
10. Показать технику попеременного двушажного и четырехшажного хода на лыжах
11. Показать технику одновременного бесшажного и одношажного хода

Варианты задания

Варианты формируются исходя из перечня текста заданий в объеме 3-х заданий (вопросов).

Порядок оценивания знаний и умений

«зачет», выставляется при уровне освоения «1» по теме заданий. Обучаемый имеет представление о теме всех трех заданий, может рассказать основные понятия, показать основные элементы.

«не аттестован», выставляется если обучаемый не может рассказать основные понятия по теме.

Для лиц с ограничениями здоровья при оценивании рефератов, «зачет» выставляется если обучаемый представил работу, соответствующую заданной теме, знает ее содержание, может довести смысл, обозначить задачи и выводы из них.

Оценка за семестр (зачет) может быть выставлена по накопительной системе из средней оценки за пройденные темы.

Текст задания (контроль по итогам 2 семестра (зачет))

1. Показать технику перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные
2. Рассказать о методике составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.

3. Рассказать технику перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни
4. Показать технику полуконькового и конькового хода
5. Рассказать техники преодоления подъемов и спусков на лыжах
6. Показать технику торможения на лыжах
7. Показать технику ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением
8. Рассказать упрощенные правила игры в баскетбол
9. Показать технику бросков мяча по кольцу
10. Рассказать правила игры в баскетбол
11. Показать технику стойки игрока и перемещения в настольном теннисе
12. Показать технику способов держания ракетки: горизонтальный, вертикальный хват
13. Показать технику передвижений в настольном теннисе: безшажный, шаги, прыжки, рывки
14. Рассказать тактические приемы в настольном теннисе: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча

(3 семестр)

Все задания 1 и 2 второго семестра, а также:

1. Показать технику перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.)
2. Показать технику прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево
3. Показать технику одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих)
4. Рассказать правила игры в волейбол
5. Показать упражнения пилатеса (не менее 5).
6. Показать упражнения фитнеса (не менее 5).

Порядок оценивания знаний и умений

«неудовлетворительно», выставляется, если обучаемый не показал освоение заданий на уровень «1»;

«удовлетворительно», выставляется при уровне освоения «1» по теме заданий. Обучаемый имеет представление о теме как минимум двух заданий, может рассказать основные понятия, показать основные элементы;

«хорошо», выставляется при уровне освоения «2» по теме заданий. Обучаемый имеет представление о теме всех трех заданий, может рассказать основные понятия, правильно показать выполнение основных элементов;

«отлично», выставляется при уровне освоения «3» по теме заданий. Обучаемый имеет представление о теме всех трех заданий, может рассказать основные понятия с упоминанием методики выполнения, методически правильно показать и выполнить основные элементы.

Для лиц с ограничениями здоровья при оценивании рефератов, «удовлетворительно» выставляется если обучаемый представил работу, соответствующую заданной теме, знает ее содержание, может довести смысл, обозначить задачи и выводы из них.

Для лиц с ограничениями здоровья при оценивании рефератов, «хорошо» выставляется если обучаемый представил работу, соответствующую заданной теме,

знает ее содержание, может довести смысл, обозначить задачи и выводы из них, может репродуцировать тему без использования вспомогательного материала.

Для лиц с ограничениями здоровья при оценивании рефератов, «отлично» выставляется если обучаемый представил работу, соответствующую заданной теме, знает ее содержание, может довести смысл, обозначить задачи и выводы из них, может репродуцировать тему без использования вспомогательного материала, провести анализ задания, соответствие поставленных задач, вопросов, выводам и заключению.

Оценка за семестр может быть выставлена по накопительной системе из средней оценки за пройденные темы.

Приложение 3

Темы рефератов

1. Правила соревнований по легкой атлетике.
2. Правила баскетбола.
3. Дыхательные гимнастики.
4. Йога.