

**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: **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной
сварки (наплавки))**

Иркутск, 2017 г.

1. Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОУД.05 «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.05 «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
«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 атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; 	2,3,6	<p>Раздел: Катание на коньках</p>	1,2,3	Рефераты по пройденным темам.	1,2,3	1. Вопросы к контрольной работе. 2. Тесты для зачета, дифференцированного зачета.	1,2,3
		<p>Раздел: Спортивные игры по выбору. Ручной мяч</p>	1,2,3	1. Вопросы по темам 2. Рефераты по пройденным темам.	1,2,3		
<ul style="list-style-type: none"> - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; 		<p>Раздел: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПФП)</p>	1,2,3	1. Вопросы по темам 2. Рефераты по пройденным темам.	1,2,3		

<p>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>- 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</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--

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 «Физическая культура»

№ п/ п	Наименование ФОС	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: Катание на коньках			
Техника передвижения по прямой. Техника передвижения по кругу. Техника передвижения по виражу	Уметь передвигаться по прямой, по кругу, виражу	Правила соревнований по конькобежному спорту.	
Раздел: Спортивные игры по выбору. Ручной мяч			
Техника ловли, передачи и броска мяча	Уметь бросать, передавать, ловить ручной мяч.		
Раздел: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПФП)			
Техника рывка и толчка в гиревом спорте. Техника	Уметь выполнять рывок и толчок гири;		Правила кроссфита.

<p>пауэрлифтинга: приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга со штангой; Упражнения кроссфита на выносливость; Упражнения с собственным телом; Силовые и динамические упражнения на перекладине.</p>	<p>Уметь выполнить приседания со штангой, жим штанги лежа, становую тягу со штангой; Уметь выполнить упражнения с собственным телом; Уметь выполнять основные упражнения кроссфита на выносливость; Уметь выполнять динамические и силовые упражнения на перекладине.</p>		<p>Правила пауэрлифтинга.</p>
--	--	--	-------------------------------

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

№ п/п	Наименование ФОС	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)

<p>ГБПОУ Иркутский техникум машиностроения имени Н.П.Трапезникова</p> <p>« ____ » _____ 20 ____ г.</p>	<p>Контрольная работа по учебной дисциплине ФК.00 Физическая культура</p>	<p>Зам. директора по учебно-методической работе</p> <p>_____ /Мартьянова Е.Б.</p>
--	---	---

Структура контрольного задания

Текст задания (контроль по итогам 4 семестра (зачет))

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

1. **Катание на коньках.** Рассказать технику передвижения по прямой, по кругу.
2. Рассказать технику катания на коньках скрестным шагом, в парах.
3. Рассказать правила соревнований по конькобежному спорту.
4. Рассказать технику бега широким скользящим шагом.
5. Рассказать технику бега спиной вперед на коньках.
6. Рассказать технику торможения на коньках.
7. Рассказать технику скольжения по восьмерке на коньках.
8. Перечислить подвижные игры и эстафеты на коньках.
9. **Спортивные игры по выбору. Ручной мяч.** Показать технику приема ручного мяча.
10. Показать технику передачи ручного мяча.
11. Показать технику ловли ручного мяча.
12. **Ручной мяч.** Показать технику ловли и передачи мяча в тройках.
13. Ручной мяч. Показать технику передачи и ловли мяча с отскоком от площадки.
14. Рассказать технику броска мяча из опорного положения с сопротивлением защитника
- Показать технику рывка и толчка в гиревом спорте.
15. Гиревой спорт. Показать жонглирование гирей, жим гири ручкой вниз.
16. Гиревой спорт. Рассказать технику приседания и бега с гирями 16 кг.
17. Тяжелая атлетика. Показать технику рывка со штангой.
18. Тяжелая атлетика. Показать технику взятия штанги на грудь.
19. Тяжелая атлетика. Показать технику толчка, швунга и жима штанги стоя.
20. Пауэрлифтинг. Показать технику приседания со штангой.
21. Пауэрлифтинг. Показать технику жима штанги лежа различными хватами.
22. Пауэрлифтинг. Показать технику выполнения становой тяги.
23. Пауэрлифтинг. Рассказать технику выполнения классических соревновательных упражнений.
24. Кроссфит. Показать упражнения на развитие выносливости.
25. Кроссфит. Показать упражнения на расслабление мышц.
26. Кроссфит. Показать дыхательные упражнения.

Варианты задания

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

Билет № 1

1. Катание на коньках. Рассказать технику передвижения по прямой, по кругу.
2. Рассказать технику катания на коньках скрестным шагом, в парах
3. Рассказать правила соревнований по конькобежному спорту

Билет № 2

1. Рассказать технику бега широким скользящим шагом на коньках.
2. Рассказать технику бега спиной вперед на коньках.
3. Рассказать технику торможения на коньках.

Билет № 3

1. Рассказать технику скольжения по восьмерке на коньках.
2. Перечислить подвижные игры и эстафеты на коньках.
3. Спортивные игры по выбору. Ручной мяч. Показать технику приема ручного мяча.

Билет № 4

1. Показать технику передачи ручного мяча
2. Показать технику ловли ручного мяча
3. Катание на коньках. Рассказать технику передвижения по прямой, по кругу

Билет № 5

1. Показать технику передачи ручного мяча.
2. Рассказать технику катания на коньках скрестным шагом, в парах
3. Рассказать правила соревнований по конькобежному спорту

Билет № 6

1. Показать технику ловли ручного мяча.
2. Рассказать технику катания на коньках скрестным шагом, в парах
3. Рассказать правила соревнований по конькобежному спорту

Билет № 7

1. Рассказать технику бега спиной вперед на коньках.
2. Рассказать технику катания на коньках скрестным шагом, в парах
3. Рассказать правила соревнований по конькобежному спорту

Билет № 8

1. Рассказать технику скольжения по восьмерке на коньках.
2. Рассказать технику катания на коньках скрестным шагом, в парах
3. Рассказать правила соревнований по конькобежному спорту

Билет № 9

1. Перечислить подвижные игры и эстафеты на коньках.
2. Рассказать технику катания на коньках скрестным шагом, в парах
3. Рассказать правила соревнований по конькобежному спорту

Билет № 10

1. Показать технику ловли ручного мяча.
2. Рассказать технику бега спиной вперед на коньках
3. Рассказать правила соревнований по конькобежному спорту

Билет № 11

1. Показать технику ловли ручного мяча.
2. Катание на коньках. Рассказать технику передвижения по прямой, по кругу.

3. Рассказать правила соревнований по конькобежному спорту

Билет № 12

1. Показать технику ловли ручного мяча.
2. Рассказать технику торможения на коньках.
3. Рассказать правила соревнований по конькобежному спорту

Билет № 13

1. Показать технику ловли ручного мяча.
2. Рассказать технику скольжения по восьмерке на коньках.
3. Рассказать правила соревнований по конькобежному спорту

Билет № 14

1. Показать технику ловли ручного мяча.
2. Перечислить подвижные игры и эстафеты на коньках.
3. Рассказать правила соревнований по конькобежному спорту

Билет № 15

1. Рассказать технику бега спиной вперед на коньках.
2. Рассказать технику катания на коньках скрестным шагом, в парах
3. Показать технику приема ручного мяча.

Билет № 16

1. Рассказать технику бега спиной вперед на коньках.
2. Рассказать технику катания на коньках скрестным шагом, в парах
3. Показать технику передачи ручного мяча.

Билет № 17

1. Ручной мяч. Показать технику выбивания или отбора мяча.
2. Кроссфит. Показать упражнения на развитие выносливости.
3. Рассказать тактику командной игры в ручной мяч.

Билет № 18

1. Ручной мяч. Показать технику выбивания или отбора мяча.
2. Кроссфит. Показать упражнения на расслабление мышц.
3. Рассказать тактику командной игры в ручной мяч.

Билет № 19

1. Ручной мяч. Показать технику выбивания или отбора мяча.
2. Кроссфит. Показать дыхательные упражнения.
3. Рассказать тактику командной игры в ручной мяч.

Билет № 20

1. Ручной мяч. Показать технику выбивания или отбора мяча.
2. Гиревой спорт. Показать жонглирование гирей, жим гири ручкой вниз.
3. Рассказать тактику командной игры в ручной мяч.

Билет № 21

1. Ручной мяч. Показать технику выбивания или отбора мяча.
2. Гиревой спорт. Рассказать технику приседания и бега с гирями 16 кг.
3. Рассказать тактику командной игры в ручной мяч.

Билет № 22

1. Ручной мяч. Показать технику выбивания или отбора мяча.
2. Тяжелая атлетика. Показать технику рывка со штангой.
3. Рассказать тактику командной игры в ручной мяч.

Билет № 23

1. Ручной мяч. Показать технику выбивания или отбора мяча.

2. Тяжелая атлетика. Показать технику взятия штанги на грудь.
3. Рассказать тактику командной игры в ручной мяч.

Билет № 24

1. Ручной мяч. Показать технику выбивания или отбора мяча.
2. Тяжелая атлетика. Показать технику толчка, швунга и жима штанги стоя.
3. Рассказать тактику командной игры в ручной мяч.

Билет № 25

1. Ручной мяч. Показать технику выбивания или отбора мяча.
2. Показать технику рывка и толчка в гиревом спорте.
3. Рассказать тактику командной игры в ручной мяч.

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.

По итогам четвертого семестра

1. Ручной мяч. Техника игры
2. Ручной мяч. Правила игры
3. Правила конькобежного спорта.
4. Пауэрлифтинг. Отличие от тяжелой атлетики.
5. Гиревой спорт. Разновидности и особенности выполнения упражнений с гирями различных весов.
6. Кроссфит как вид спорта.