

**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:
23.01.03 Автомеханик**

Иркутск, 2019

Разработчик:
ГБПОУ ИТМ **преподаватель ФК** **Атаманов С.А.**
(место работы) **(занимаемая должность)** **(инициалы, фамилия)**

РАССМОТРЕНЫ
на заседании ЦК автомехаников, ТОРА,
преподавателей физкультуры и ОБЖ
Протокол № 7 от 12 апреля 2019 г.

1. Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета (пятый семестр) и дифференцированного зачета (шестой семестр).

ФОС разработан на основании Рабочей программы учебной дисциплины ФК.00. 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 аттестации может быть выставлена исходя из средней оценки за темы семестра.

**ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по общеобразовательной учебной дисциплине
ФК.00. «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 кроссфита, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять упражнения пауэрлифтинга; - выполнять упражнения на перекладине и брусьях. - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. 		<p>Раздел: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПФП)</p>	1,2,3	Рефераты по пройденным темам.	1,2,3	1. Вопросы контрольной работе. 2. Тесты для дифференцированного зачета.	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: Профессионально- прикладная физическая подготовка (ПФП)			
Атлетическая гимнастика	Выполнить рывок, толчок гири, показать технику выполнения упражнений со штангой для мышц спины, груди	Правила соревнований по тяжелой атлетике, пауэрлифтингу	Пауэрлифтинг
Кроссфит	Выполнять комплексы упражнения со своим телом	Технику выполнения, режим отдыха и работы	Кроссфит
	Выполнять упражнения на брусьях	Знать технику выполнения упражнений	
	Выполнять упражнения на перекладине	Знать технику выполнения упражнений	

Состав ФОС
для промежуточной аттестации обучающихся
по общеобразовательной учебной дисциплине
ФК.00.«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 ФК.00 Физическая культура	Зам. директора по учебно- методической работе _____ /Мартьянова Е.Б.
--	--	---

Структура контрольного задания

Текст задания

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

1. Рассказать о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Рассказать о основах здорового образа жизни, влиянии различных факторов на здоровье человека.
3. Рассказать о физической культуре в обеспечении здоровья
4. Рассказать основные принципы построения самостоятельных занятий
5. Рассказать о самоконтроле, его основных методах, факторах регуляции нагрузки.
6. Рассказать о психофизиологических основах учебного и производственного труда.
7. Рассказать о средствах физической культуры в регулировании работоспособности.
8. Рассказать о физической культуре в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего.
9. Показать технику рывка, толчка
10. Показать основные упражнения пауэрлифтинга
11. Показать не менее 2-х комплексов кроссфита
12. Показать порядок выполнения отжимания на брусьях
13. Показать не менее 3-х видов упражнений на перекладине
14. Рассказать не менее двух видов подвижных игр (с мячом, без мяча)

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.

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. Кроссфит.
2. Пауэрлифтинг.