

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Южно-Уральский государственный колледж»
Кыштымский филиал

РАССМОТРЕНО

Председатель ПЦК «ТС и М»

_____ М.В.Базурова

«__» _____ 2023 г.

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине

ФК.00. Физическая культура

по профессии среднего профессионального образования

15.01.05. Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Квалификация: сварщик ручной дуговой сварки плавящимся покрытым электродом; сварщик частично механизированной сварки плавлением

Кыштым, 2023

Разработчики:

ГБПОУ «ЮУГК»

преподаватель

М.Б.Хабисултанова

Эксперты:

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

Содержание

1	Паспорт комплекта контрольно - оценочных средств	4
1.1	Область применения	4
1.2	Система контроля и оценки результатов освоения умений и знаний	4
1.3	Организация контроля и оценки результатов освоения умений и знаний	5
2	Задания для контроля и оценки результатов освоения умений и знаний	5
2.1	Задания для текущего контроля	6
2.2	Задания для промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета	10

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1 Область применения

Комплект оценочных средств (КОС) составлен на основе ФГОС и рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» по профессии 15.01.05. Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), укрупнённая группа 15.00.00 Машиностроение

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка выполнения заданий на практических занятиях	Дифференцированный зачет
31. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка по результатам устного опроса	Дифференцированный зачет
32. Знать основы здорового образа жизни	Оценка по результатам устного опроса	Дифференцированный зачет

1.2 Система контроля и оценки результатов освоения умений и знаний

В соответствии с учебным планом по дисциплине «Физическая культура» предусмотрен текущий контроль во время проведения занятий, практические занятия, промежуточная аттестация, итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета с выставлением итоговой оценки за весь курс.

1.2.1. Формы промежуточной аттестации по ОПОП при освоении учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура.

1.3 Организация контроля и оценки результатов освоения умений и знаний

Текущий контроль результатов обучения осуществляется в устной и практической форме на учебных занятиях. Письменный и устный контроль проводится в форме самостоятельных работ. Контролируется умение применять полученные знания при ответе на конкретные вопросы по теме или разделу. Задания представлены в форме тестов, заданий на приведение примеров, систематизацию знаний по теме в сравнительной таблице.

Оценка выполнения заданий на практических занятиях выставляется в соответствии с контрольными нормативами. Итоговый контроль осуществляется на дифференцированном зачете. Дифференцированный зачет проводится в виде выполнения теоретических, позволяющих оценить уровень освоения знаний и умений при выполнении практических заданий. Итоговая оценка по дисциплине выставляется на основании текущих оценок по всему курсу, результатов сдачи дифференцированного зачета.

2. Задания для контроля оценки результатов освоения умений и знаний

Тема № 1 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Самостоятельная работа обучающихся

Упражнения спортивно-оздоровительного характера, подготовка доклада

Тематика внеаудиторной самостоятельной работы

1. Разработка упражнений утренней гимнастики.
2. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.
3. Признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.
4. Составить и продемонстрировать упражнения для улучшения координации движений.

5. Оценка работоспособности и адаптационных возможностей организма по П.А. Филеши и Т.В. Пачевой
6. Оценка физического развития (индекс Эрисмана)

Тема № 2 Диагностика функционального состояния организма при регулярном занятии физическими упражнениями.

Самостоятельная работа обучающихся

Подготовка докладов, упражнения спортивно-оздоровительного характера, изучение нормативных материалов

Тематика внеаудиторной самостоятельной работы

1. Врачебный контроль, его содержание.
2. Рациональное питание в профессиональной и спортивной деятельности.
3. Способы самоконтроля функционального состояния организма, физической подготовленности и работоспособности (индекс Скибински)
4. Оценка своего физического развития и функционального состояния с применением функциональных проб и антропометрических индексов. (проба Генча)
5. Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития.
6. Определение физических возможностей организма (проба Е. Леви-Гориневской)

2.1 Задания для текущего контроля

2.1.1. Выполните обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности.

Примерные обязательные контрольные задания:

(выполняются в течение семестра)

- Бег 100 м
- Бег 400 м
- Челночный бег 3X10 м
- Прыжки в длину с места

- Метание гранаты (500гр девушки и 700гр юноши)
- Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек
- Бег 3000м
- Бег 2000м
- Лыжный поход (2км-девушки, 3 км-юноши)
- Наклон вперед из положения стоя
- Подтягивание на перекладине
- Выполнение основных приемов, используемых при игре в баскетбол
- Выполнение основных приемов, используемых при игре в волейбол
- Выполнение основных приемов, используемых при игре в настольный теннис

2.1.2. Перечень тем для рефератов.

1. Взаимосвязь физической культуры и спорта с выбранной профессией.
2. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
3. Прикладная физическая культура при малоподвижном и однообразном труде.
4. Основные принципы составления комплексов производственной гимнастики по профессии.
5. Виды оздоровительной физической культуры.
6. Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека.
7. Питание, его значение при занятиях физической культурой и спортом.

2.1.1. Контрольные нормативы учебной программы по физическому воспитанию для студентов основной медицинской группы на базе

Виды упражнений	пол	1			2			3			4		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1. Бег 100 м.	Ю	15,5	15,0	14,5	15,5	14,5	14,2	14,6	14,3	13,6	14,6	14,2	13,4
	Д	18,0	17,5	16,5	17,5	16,7	16,2	17,0	16,5	16,0	17,0	16,5	16,0
2. Бег 400 м.	Ю	1,30	1,20	1,10	1,25	1,20	1,10	1,20	1,10	1,05	1,20	1,10	1,05
	Д	1,35	1,30	1,25	1,30	1,25	1,20	1,30	1,20	1,15	1,30	1,20	1,15
3. Бег - 3000 м - 2000м	Ю	15,00	14,30	14,00	14,30	14,00	13,30	14,00	13,30	12,30	14,00	13,00	12,10
	Д	12,30	12,00	11,30	12,00	11,30	11,00	11,30	11,00	10,30	11,30	11,00	10,30
4. Прыжки в длину с места	Ю	195	200	215	210	215	235	215	235	245	215	235	245
	Д	140	145	165	145	165	180	155	175	185	155	175	185
5. Тройной прыжок с места	Ю	6,50	6,80	7,00	6,70	6,90	7,15	6,80	7,00	7,30	7,00	7,20	7,50
	Д	4,20	4,60	4,80	4,50	4,80	5,00	4,50	5,00	5,20	4,50	5,00	5,50
6. Метание гранаты - 700гр. - 500гр.	Ю	26	28	32	30	32	34	32	34	36	32	36	40
	Д	15	17	18	17	18	21	18	21	23	18	21	23
7. Прыжки в высоту с разбега	Ю	1,20	1,25	1,30	1,25	1,30	1,35	1,30	1,35	1,40	1,30	1,35	1,40
	Д	1,00	1,05	1,10	1,05	1,10	1,15	1,05	1,10	1,15	1,05	1,10	1,15
8. Подтягивание на перекладине Подтягивание на низкой перекладине	Ю	6	8	10	8	10	12	9	11	13	9	11	13
	Д	8	10	12	10	12	14	11	13	15	11	13	15
9. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Ю	38	40	42	40	42	46	42	46	50	42	46	50
	Д	36	38	40	38	40	42	40	42	46	40	42	46
10. Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Ю	20	25	30	30	35	40	40	45	50	40	45	50
	Д	6	8	10	8	10	12	10	12	15	10	12	15

2.1.3.Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возра ст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	16	5,2 и выше	5,1 – 4,9	4,4 и ниже	6,1 и выше	5,9 – 5,3	4,8 и ниже
			17	5,1	5,0 – 4,7	4,3	6,1	5,9 – 5,3	4,8
2.	Координацион ные	Челночный бег, 3×10 м	16	8,2 и выше	8,0 – 7,6	7,3 и ниже	9,7 и выше	9,3 – 8,7	8,4 и ниже
			17	8,1	7,9 – 7,5	7,2	9,6	9,3 – 8,7	8,4
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см.	16	180 и ниже	195 - 210	230 и выше	160 и ниже	179 - 190	210 и выше
			17	190	205 - 220	240	160	170 - 190	210
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и менее	1300 - 1400	1500 и выше	900 и ниже	1050 - 1200	1300 и выше
			17	1100	1300 - 1400	1500	900	1050 - 1200	1300
5.	Гибкость	Наклоны вперед, из положения стоя, см.	16	5 и ниже	9 - 12	15 и выше	7 и ниже	12 - 14	20 и выше
			17	5	9 - 12	15	7	12 - 14	20
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), колич. раз;	16	4 и ниже	8 - 9	11 и выше	6 и ниже	13 - 15	18 и выше
		На низкой перекладине из виса лежа (девушки), колич. раз	17	5	9 - 10	12	6	13 - 15	18

2.2. Задания для промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета

2.2.1. Задание для зачёта.

Задание:

Выполните спринтерский бег. Обоснуйте выбор техники бега на спринтерской дистанции. Определите и охарактеризуйте этапы спринтерского бега (устно).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.

Выполнение задания:

Организация бега на 100,400 м.

Баллы

1-Старт.

2-Стартовый разбег.

3-Бег на дистанции.

4-Бег на финише.

Заключительный этап

1-Финиширование.

2-Оценить качество в соответствии с нормативами.

Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;

- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта.

Задание:

Выполните прыжок в длину с места с двух ног. Определите и охарактеризуйте этапы прыжка в длину с места с двух ног (устно).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.

Выполнение задания:

Организация прыжка в длину с разбега.

Баллы

1-Отталкивание.

2-Полёт.

3-Приземление.

Заключительный этап

1-Оценить качество в соответствии с нормативами.

Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;

- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта.

Задание:

Выполните комплекс дыхательных упражнений. Обоснуйте выбор техники выполнения комплекса дыхательных упражнений. Определите направленность дыхательных упражнений (устно).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.

Выполнение задания:

Организация выполнения комплекса упражнений

Выполнил

1-Поворачивать голову направо и налево. На каждый поворот делать шумный вдох носом.

2-Захватить резко, из положения руки в стороны скрестно правой рукой – левое плечо, а левой рукой правое плечо, повторять в темпе прогулочного шага.

3-Поворачивать туловище налево и направо, выполнять при повороте вдох.

4-Наклон вперед и назад, при наклоне назад руками обхватить плечи.

5-Полуприсед выдохом.

Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта.

Задание:

Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.

Выполнение задания:

Организация выполнения движений в стретчинг-аэробике

Баллы

1-Положение тела

2-Различные позы

3-Сокращение мышц

4-Дыхание

Заключительный этап

1-Общая характеристика стретчинга

Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта.

Задание:

Выполните верхнюю передачу мяча. Обоснуйте выбор техники верхней передачи мяча. Определите и охарактеризуйте технику верхней передачи мяча (устно).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.

Выполнение задания:

Организация верхней передачи мяча

Баллы

1-Расположение кистей рук на мяче.

2-Стойка при передаче мяча.

3-Передача мяча.

Заключительный этап

1-Оценить качество в соответствии с нормативами.

Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта.

Задание:

Выполните одновременный двухшажный ход. Обоснуйте выбор техники одновременного двухшажного хода. Определите и охарактеризуйте фазы одновременного двухшажного хода.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.

Выполнение задания:

Организация бега на лыжах 3км.

Баллы

1-Экипировка лыжника.

2-Выполнение техники одновременного двухшажного хода.

Заключительный этап

1-Оценить качество в соответствии с нормативами.

Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта.

Задание:

Выполните тестовые задания. Обоснуйте выбор ответов. Определите и охарактеризуйте физическую культуру и спорт как социальные явления, как явления культуры (устно).

Тесты для определения:

1.Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?

- а) Физическая подготовка.
- б) Физическое совершенствование.
- в) Физическое развитие.
- г) Физическое упражнение.

2.Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в ...

- а) Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.
- б) Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.
- в) Совершенствовании природных, физических свойств людей.
- г) Создании специфических духовных ценностей.

3.Основные направления использования физической культуры способствуют...

- а) Формированию базовой физической подготовленности.
- б) Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности.
- в) Восстановлению функций организма после травм и заболеваний.
- г) Всего выше перечисленного.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.

Выполнение задания:

Организация тестового задания

Выполнил

1-1 вопрос

2-2 вопрос

3-3 вопрос

Заключительный этап

1. Оценить качество в соответствии с ответами.

Задание для зачёта.

Задание:

Выполните переход с шага на месте на ходьбу. Обоснуйте выбор техники перехода с шага на месте на ходьбу. Определите и охарактеризуйте этапы перехода с шага на месте на ходьбу.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.

Выполнение задания:

Организация перехода с шага на месте к передвижению

Выполнил

1. Ходьба на месте.
2. Выполнение техники перехода с шага на месте к передвижению.

Заключительный этап

1. Оценить качество в соответствии с выполнением упражнения.

Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

2.2.2. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	
Оценка в баллах	
5	
4	
3	
1. Бег 3000 м. (мин, сек.)	12,30
	14,00
	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50
	27,20
	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00
	52,00
	б/вр

4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)
 - 10
 - 8
 - 5
5. Прыжок в длину с места (см.)
 - 230
 - 210
 - 190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)
 - 9,5
 - 7,5
 - 6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)
 - 13
 - 11
 - 8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)
 - 12
 - 9
 - 7
9. 10 м (сек.)×Координационный тест - челночный бег 3
 - 7,3
 - 8,0
 - 8,3
- 10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)
 - 7
 - 5
 - 3
- 11.Гимнастический комплекс упражнений:
 - утренней гимнастики;
 - производственной гимнастики;
 - релаксационной гимнастики
 (из 10 баллов)
 - до 9
 - до 8
 - до 7,5

2.2.3. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ девушек ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты
Оценка в баллах
5
4

	3
1. Бег 2000 м в (мин, сек.)	11,0 13,00 б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, сек.)	19,0 21,0 б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00 1,20 б/вр
4. Прыжок в длину с места (см.)	190 175 160
5. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20 10 5
6. Приседание на одной ноге, с опорой о стену(количество раз на каждой ноге)	8 6 4
7. 10 м (сек.)×Координационный тест - челночный бег 3	8,4 9,3 9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы (м)	10,5 6,5 5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9 до 8 до 7,5

2.3. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бароненко А.В., «Здоровье и физическая культура студента.»: уч. Пособие, 2-е изд. перераб. -М.: Альфа-М., 2003г.изд., 417 стр.
2. Ю.Д. Железняк, В.П. Савин, «Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения»:, 2-е изд. Стереотип-М.: изд. Центр «Академия», 2008 г. изд., 518 стр.
3. Б.И. Мишин «Настольная книга учителя физической культуры», изд. «Аристель», 2003 г.изд., 494 стр.
4. Кислицын Ю.Л., Решетников Н.В., Палтиеви́ч Р.Л. Физическая культура. – М.: Академия, 2010. 176 с. 3.
5. Электронный ресурс «Физическая культура и спорт». Форма доступа:<http://www.infosport.ru>