Областное государственное бюджетное образовательное учреждение

начального профессионального образования

**Профессиональное училище №6 г.Зима**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по ОД

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2012 г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Р.Габдулкаевеева

**Комплект контрольно-оценочных средств**

**по учебной дисциплине**

**Физическая культура**

основной профессиональной образовательной программы

по профессии начального профессионального образования

**190623.01 Машинист локомотива, 150709.02 Сварщик (электросварочные и газосварочные работы), 190623.04 Слесарь-электрик по ремонту электрооборудования подвижного состава (электровозов, электропоездов)**

Зима, 2012 г.

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального профессионального образования по профессии:

**190623.01 Машинист локомотива, 150709.02 Сварщик (электросварочные и газосварочные работы), 190623.04 Слесарь-электрик по ремонту электрооборудования подвижного состава (электровозов, электропоездов)** и общеобразовательнойпрограммы учебной дисциплины физическая культура, разработана на основе примерной программы учебной дисциплины физическая культура для профессии начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования, рекомендованной экспертным советом по профессиональному образованию (протокол № / от «» 20 г).

**Разработчик:**

С.П. Бащарова преподаватель физического воспитания

**Рецензент**: Сивухина Т.С. руководитель МК общеобразовательных дисциплин.

Утверждено на заседании МК

протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

« » 2012 г.

Председатель методической комиссии

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.С.Сивухина

**Общие положения**

**Общие положения**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

- освоить составляющие общие компетенции учебной дисциплины:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Формой аттестации по учебной дисциплине является зачёт

**1. Формы контроля и оценивания элементов учебной дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Элемент учебной дисциплины** | **Форма контроля и оценивания** | |
| **Текущий контроль** | **Промежуточный контроль** |
| Раздел 1.  Научно-методические основы формирования физической культуры личности |  | Тест |
| Тема1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | Тест |  |
| Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности |  |  |
| Тема 2.1 Общая физическая подготовка | Практическое занятие |  |
| Тема 2.2 Лёгкая атлетика. | Практическое занятие |  |
| Тема 2.3. Спортивные игры. | Практическое занятие |  |
| Тема 2.4.Атлетическая гимнастика | Практическое занятие |  |
| Тема 2.5. Лыжная подготовка | Практическое занятие |  |
| Раздел 3.  Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) |  |  |
| Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Практическое занятие |  |
| Тема 3.2.Военно – прикладная физическая подготовка. | Практическое занятие |  |

**2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке на зачете**

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих общих компетенций:

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, общие компетенции)** | **Показатели оценки результата** |
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.  ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.  ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.  ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.  ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей) | Обоснование необходимости профессиональной подготовки для осуществления профессиональной деятельности.  Соответствие техники выполнения упражнения требованиям нормативов  Ответственность за свои действия и поступки  Определить последствия риска  Осуществление контроля, оценки и коррекции деятельности по процессу и результатам  Распределять функции (роли) участников группы.  Осуществлять анализ выполненных задач.  Обоснование необходимости физической подготовки для выполнения воинской обязанности |

I. ПАСПОРТ

**Контрольно-оценочное средство**

**Назначение:**

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения

учебной дисциплины «Физическая культура»

НПО по профессии: 190623.01 Машинист локомотива, 150709.02 Сварщик (электросварочные и газосварочные работы), 190623.04 Слесарь-электрик по ремонту электрооборудования подвижного состава (электровозов, электропоездов

Задание для зачёта

Вариант 1

**Инструкция**

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

**Задание**

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

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

***1. Выполнение задания:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Организация бега на 100,400,1000м. | | Баллы | Не выполнил |
| 1 | Старт. |  |  |
| 2 | Стартовый разбег. |  |  |
| 3 | Бег на дистанции. |  |  |
| 4 | Бег на финише. |  |  |
| Заключительный этап | |  |  |
| 1 | Финиширование. |  |  |
| 2 | Оценить качество в соответствии с нормативами. |  |  |

***3. Устное обоснование (защита плана):***

- обоснование правильности выполнения упражнения;

*-* обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 2

**Инструкция**

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

**Задание**

Выполните прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Обоснуйте выбор техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Определите и охарактеризуйте этапы прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (устно).

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

**1. Выполнение задания:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Организация прыжка в длину с разбега. | | Баллы | Не выполнил |
| 1 | Разбег. |  |  |
| 2 | Отталкивание. |  |  |
| 3 | Полёт. |  |  |
| 4 | Приземление. |  |  |
| Заключительный этап | |  |  |
| 1 | Оценить качество в соответствии с нормативами. |  |  |

**3. Устное обоснование (защита плана):**

- обоснование правильности выполнения упражнения;

*-* обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 3

**Инструкция**

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

**Задание**

Выполните комплекс дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой. Обоснуйте выбор техники выполнения комплекса дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой.. Определите направленность дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой. (устно).

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

**1. Выполнение задания:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Организация выполнения комплекса упражнений | | Выполнил | Не 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 вперёд и назад ,при наклоне назад руками обхватить плечи. |  |  |
| 5 | Полуприсед выдохом. |  |  |

**3. Устное обоснование (защита плана):**

- обоснование правильности выполнения упражнения;

*-* обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 4

**Инструкция**

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

**Задание**

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

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

***1. Выполнение задания:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Организация подтягивания в висе на высокой перекладине . | | Баллы | Не выполнил |
| 1 | Положение тела |  |  |
| 2 | Различные позы |  |  |
| 3 | Сокращение мышц |  |  |
| 4 | Дыхание |  |  |
| Заключительный этап | |  |  |
| 1 | Общая характеристика стретчинга |  |  |

***3. Устное обоснование (защита плана):***

- обоснование правильности выполнения упражнения;

*-* обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 5

**Инструкция**

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

**Задание**

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

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

**1. Выполнение задания:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Организация верхней передаче мяча | | Баллы | Не выполнил |
| 1 | Расположение кистей рук на мяче. |  |  |
| 2 | Стойка при передаче мяча. |  |  |
| 3 | Передача мяча. |  |  |
| Заключительный этап | |  |  |
| 1 | Оценить качество в соответствии с нормативами. |  |  |

**3. Устное обоснование (защита плана):**

- обоснование правильности выполнения упражнения;

*-* обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 6

**Инструкция**

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

**Задание**

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

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

***1. Выполнение задания:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Организация бега на лыжах 5км. | | Баллы | Не выполнил |
| 1 | Экипировка лыжника. |  |  |
| 2 | Выполнение техники одновременного двухшажного хода. |  |  |
| Заключительный этап | |  |  |
| 1 | Оценить качество в соответствии с нормативами. |  |  |

***3. Устное обоснование (защита плана):***

- обоснование правильности выполнения упражнения;

*-* обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 7

**Инструкция**

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 45мин

**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) Создание 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**

***1. Выполнение задания:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Организация тестового задания | | Выполнил | Не выполнил |
| 1 | 1 вопрос |  |  |
| 2 | 2 вопрос |  |  |
| 3 | 3 вопрос |  |  |
| Заключительный этап | |  |  |
| 1 | Оценить качество в соответствии с ответами. |  |  |

Задание для зачёта

Вариант 8

**Инструкция**

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

**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**

***1. Выполнение задания:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Организация перехода с шага на месте к передвижению | | Выполнил | Не 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. |  |  |

***3. Устное обоснование (защита плана):***

- обоснование правильности выполнения упражнения;

*-* обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 9

**Инструкция**

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

**Задание**

Выполните передвижение по бревну по узкой опоре (на стадионе) на высоте 2 метра: ходьба руки вверх, соскок вниз с опоры. Обоснуйте выбор техники передвижения по бревну, по узкой опоре, руки вверх, соскок вниз с опоры. Определите и охарактеризуйте этапы перехода на высоте с соскоком вниз.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

***1. Выполнение задания:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Организация перехода с шага на месте к передвижению | | Выполнил | Не выполнил |
| 1 | Передвижение по опоре, руки вверх. |  |  |
| 2 | Выполнение передвижения. |  |  |
| 3 | Соскок с ограниченной опоры. |  |  |
| Заключительный этап | |  |  |
| 1 | Оценить качество в соответствии с выполнением упражнения. |  |  |

***3. Устное обоснование (защита плана):***

- обоснование правильности выполнения упражнения;

*-* обоснование качества выполнения.

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ.

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное**  **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** | | |
| **Юноши** | | |
| **5** | **4** | **3** |  |
| 1 | Скоростные | Бег  100 м (сек.)  400м  1000м | 16  17 | 4,4 и  выше  4,3  55  3.05 | 5,1–4,8  5,0–4,7  1.02  3.15. | 5,2 и ниже  5,2  1.12  3.25 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3×10 м (сек.) | 16  17 | 7,3 и  выше  7,2 | 8,0–7,7  7,9–7,5 | 8,2 и ниже  8,1 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места (см.) | 16  17 | 230 и  выше  240 | 195–210  205–220 | 180 и ниже  190 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный  бег (м.) | 16  17 | 1500 и выше  1500 | 1300–1400  1300–1400 | 1100  и ниже  1100 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя (см.) | 16  17 | 15 и  выше  15 | 9–12  9–12 | 5 и  ниже  5 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16  17 | 11 и  выше  12 | 8–9  9–10 | 4 и  ниже  4 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 3000 м в (мин, сек.) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 1. Прыжок в длину с места (см.) | 230 | 210 | 190 |
| 1. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м.) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 1. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 13 | 11 | 8 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 12 | 9 | 7 |
| 1. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз) | 7 | 5 | 3 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики;  – производственной гимнастики;  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики специальностей/профессий профессионального образования.

III. ПАКЕТ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

IIIа. УСЛОВИЯ

**Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, или тренажёрного зала, лыжной базы.

**Спортивное оборудование:**

* баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
* щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
* сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
* гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;
* ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;

**Для занятий лыжным спортом:**

* лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
* учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
* лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

**Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая  культура. [Текст] – М.: ОИЦ «Академия», 2010.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 366 с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб.пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.

**Дополнительные источники:**

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений [Текст]: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
2. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
3. Жилкин А. И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2005. – 420с.
4. Кремнев И. Атлетическая гимнастика [Текст] / Кремнев И. – М.: Феникс, 2011. – 286 стр.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.
6. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.
7. Лотоненко А. [Физическая культура и здоровье](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическая%20культура%20и%20здоровье) [Текст]: монография / [А.В. Лотоненко](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=лотоненко%20а), [Г.Р. Гостев](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=гостев%20г), [С.Р. Гостева](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=гостева%20с), [О.А. Григорьев](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=григорьев%20о).- М.: «Еврошкола», 2008.- 450с.
8. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
9. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. – 144с.
10. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>