

**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чувашской
Республики «Вурнарский сельскохозяйственный техникум»
Министерства образования и молодежной политики
Чувашской Республики**

**Комплект контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине
ОДБ.09 Физическая культура
для профессии
230103.04 Наладчик аппаратного и программного обеспечения**

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 230103.04 Наладчик аппаратного и программного обеспечения.

Разработчик: Павлова Галина Александровна, руководитель физического воспитания Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Чувашской Республики «Вурнарский сельскохозяйственный техникум» Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики

Одобрена на занятии ЦК общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1 от 31.08.2022 г
Руководитель _____

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке	4
3. Оценка освоения учебной дисциплины	5
3.1. Формы и методы оценивания	6
3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины	6
4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине	12

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по профессии 230103.04 Наладчик аппаратного и программного обеспечения следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

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 дифференцированный зачет.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Таблица 1.1

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
Уметь:		
У1.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью; Понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических при-	Дифференцированный зачет (тестовые задания, контрольные нормативы, контрольные упражнения)

	<p>емов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.</p> <p>Взаимодействие с партнерами;</p> <p>Овладение навыками ЗОЖ.</p>	
Знать:		
31. О роли физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<p>Определение социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;</p> <p>Организация своей познавательную деятельности</p>	Дифференцированный зачет (тестовые задания, контрольные нормативы, контрольные упражнения)
32. Основы здорового образа жизни	<p>Определение правил и основ здорового образа жизни;</p>	Дифференцированный зачет (тестовые задания, контрольные нормативы, контрольные упражнения)

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1. Формы и методы оценивания Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине ФК.00 Физическая культура, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

1) Задания в тестовой форме

Внимательно прочитайте задание, выберите правильные варианты ответа

Задания выполняются на бланке ответа и сдается на проверку преподавателю.

3.2.1. Дифференцированный зачет.

Тестовые задания к теоритическому разделу.

1. Способность выполнять координационно- сложно двигательные действия называется

- а) ловкостью
- б) гибкостью
- в) силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к

- а) микротравмам позвоночника
- б) перегрузкам организма
- в) потери подвижности

3.Количество игроков в команде при игре в баксетбол

- а) трех
- б) четырех
- в) пяти

4. При переломе плеча шиной фиксируют

- а) локтевой, лучезапястный суставы
- б) плечевой, локтевой
- в) лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относятся

- а) гандбол
- б) лапта
- в) салочки

6. Динамическая сила необходима при

- а) толкании ядра
- б) гимнастике
- в) беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3х очкового броска в баскетболе составляет

- а) 5 м

- б) 7 м
 - в) 6, 75 м
8. Наиболее опасным для жизни является ... перелом
- а) открытый
 - б) закрытый с вывихом
 - в) закрытый
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать
- а) 15 дней
 - б) 10 дней
 - в) 5 дней
10. Основным строительным материалом для клеток организма является
- а) углеводы
 - б) жиры
 - в) белки
11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является
- а) Древний Египет
 - б) Древний Рим
 - в) Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает
- а) стрельба
 - б) баскетбол
 - в) бег
13. Мужчины не принимают участия в
- а) керлинге
 - б) художественной гимнастике
 - в) спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотечением является
- а) артериальное
 - б) венозное
 - в) капиллярное
15. Вид спорта, который не является Олимпийским
- а) хоккей с мячом
 - б) сноуборд
 - в) керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству
- а) сердце, легких
 - б) памяти
 - в) зрения
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм

- а) плавание
- б) бег в мешках
- в) баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он

- а) засчитывается
- б) не засчитывается
- в) засчитывается, если его игрок коснулся на площадке

19. Вид спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости является

- а) гимнастика
- б) керлинг
- в) бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в

- а) ваттах
- б) калориях
- в) углеводах

№	Ответы	№	Ответы	№	Ответы	№	Ответы
1	А	6	Б	11	В	16	А
2	В	7	В	12	Б	17	Б
3	В	8	А	13	Б	18	Б
4	Б	9	Б	14	А	19	А
5	А	10	В	15	А	20	Б

2) Практическая работа

1. Подтягивание на перекладине для юношей.

Поднимание туловища для девушек.

2. Прыжки через скакалку

3) Самостоятельная работа

Написание рефератов.

Подготовка сообщений, презентаций.

3.2.2. Контрольные задания для оценки двигательных умений.

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

1. Выполнить нормативы:

- высокий и низкий старт

-стартовый разгон

-финиширование

2. Выполнить нормативы:

- бег 100 м
- бег 500 м
- бег 2 км
- бег 3 км
- прыжки в длину с/м

3. Выполнить нормативы:

- метание гранаты 500г/ 700г (девушки/юноши)

Атлетическая гимнастика.

1. Выполнить нормативы:

- приседание со штангой
- жим гири
- жим лежа
- отжимание от пола
- подтягивание
- упражнения для брюшного пресса

Волейбол.

1. Выполнить нормативы:

- исходное положение (стойки), перемещение, передача
- подача, нападающий удар

2. Выполнить нормативы:

- прием мяча сверху двумя руками через сетку
- прием мяча снизу двумя руками через сетку
- блокирование, тактика нападения, тактика нападения

3. Рассказать:

- о правилах играх
- о технике безопасности

Настольный теннис.

1. Выполнить нормативы:

- прием мяча после атакующего удара
- прием мяча после подачи

2. Рассказать:

- о правилах игры
- о технике безопасности

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если он уверенно и правильно отвечает на поставленный вопрос, спокойно, без запинки,

- переключается на следующий вопрос, дает полное определение терминам;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если возникают небольшие оплошности при ответе на вопросы, существует небольшая путаница в терминах или определение недостаточно полное
 - оценка «удовлетворительно» ставится студенту, если его знания фрагментарное, разрозненные, но он владеет общими сведениями и знаниями по данному вопросу;
 - оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, если он не знает большей части основного содержания изученной темы и допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий.

Вид	Пол	5	4	3	5	4	3
		II курс			III – IV курс		
5 км	Ю	27	28	29	26	27	28
	Д		-	-	-	-	-
3 км	Ю	13.30	14.00	14.30	12.00	13.30	14.00
	Д	17.30	18.00	18.30	16.30	17.30	18.00
2 км	Ю	-	-	-	-	-	
	Д	11.00	11.30	12.00	10.30	11.00	11.30
1 км	Ю	3.25	3.35	3.45	3.20	3.25	3.35
	Д	-	-	-	-	-	-
500 м	Ю	-	-	-	-	-	
	Д	1.55	2.00	2.05	1.50	1.55	2.00
100 м	Ю	14.2	14.4	14.6	14.0	14.2	14.4
	Д	16.0	16.5	17.5	15.8	16.0	16.5-
Метание гранаты	Ю	36	34	32	38	36	34
	Д	20	18	17	22	20	18
Прыжки с/м	Ю	2.20	2.15	2.10	2.40	2.20	2.05
	Д	1.70	1.60	1.50	1.90	1.70	1.60
Отжимания от пола	Ю	45	40	35	50	45	40
	Д	12	10	8	14	12	10
Подтягивания	Ю	12	10	8	14	12	10
	Д	-	-	-	-	-	-
Отжимания от брусьев	Ю	20	15	10	25	20	15
	Д	-	-	-	-	-	-
Жим гири 16 кг	Ю	20	15	10	25	20	15
	Д	-	-	-	-	-	-
Жим лежа	Ю						

Свой вес	Д	-	-	-	-	-	-
Приседания со штангой	Ю	20	15	10	20	15	10
	Д	20	15	10	20	15	10
Скакалка	Ю	-	-	-	-	-	-
	Д	155	150	145	160	155	150
Пресс	Ю	40-5кг	35-5кг	30-5кг	40-10кг	35	30
	Д	20-17кг	15	10	20	15	10
Гибкость	Ю	-	-	-	-	-	-
	Д	17	12	7	20	15	10
Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах (кол-во передач)	Ю	45	40	35	50	45	40
	Д	35	25	20	40	35	30
Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во передач)	Ю	25	20	15	30	25	20
	Д	15	12	10	20	15	12
Передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во передач)	Ю	15	12	10	25	20	15
	Д	10	8	6	12	10	8
Подача по зонам	Ю	5	4	3	5	4	3
	Д	5	4	3	5	4	3

4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине ФК.00

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов:

- накопительной системы оценивания и проведение дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>- экспертная оценка выполнения двигательных действий: бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; - экспертная оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. - экспертная оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) - экспертная оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм - экспертная оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах - экспертная оценка техники прохождения дистанции без учёта времени</p>
Знания:	
<p>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни</p>	<p>устный опрос Индивидуальный опрос во время занятий Дифференцированный зачёт</p>