

**Министерство образования Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Уренский индустриально-энергетический техникум»**

Согласовано

с методическим советом

Протокол

от «29» августа 2016 г.

№ 1

**Комплект
контрольно-измерительных материалов
по ОГСЭ.04 Физическая культура**

г. Урень

Организация-разработчик: ГБПОУ «Уренский индустриально-энергетический техникум».

Разработчик:

Палашов И.М., преподаватель ГБПОУ «Уренский индустриально-энергетический техникум».

Рассмотрено:

МО № 1 педагогических работников
общеобразовательных дисциплин

№ 1 от 29 августа 2016 г.

Руководитель МО 

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.

Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине разработан в рамках выполнения работ по внесению изменений (дополнений) в образовательную программу по специальности среднего профессионального образования 35.02.07 Механизация сельского хозяйства в целях внедрения стандартов подготовки специалистов среднего звена с учетом требований профессионального стандарта.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности 35.02.07 Механизация сельского хозяйства по программе подготовки следующими умениями, знаниями:

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

знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни, которые ориентируют обучающихся к освоению профессиональных модулей и овладению общими и профессиональными компетенциями:

общие компетенции:

ОК 1. Выбрать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимый для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Конкретные формы и процедуры текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации по дисциплине доводятся до сведения обучающихся в течение процесса обучения. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура, по разделам и темам рабочей программы представлен в Таблице 1.

Таблица 1

Содержание учебного материала	Проверяемые умения, знания, ОК.
Теоретическая часть	З, ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 5
Тема 1.1.Легкая атлетика	З, У, ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Тема 1.2.Гимнастика	З, У, ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Тема 1.3.Волейбол	З, У, ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Тема 1.4.Баскетбол	З, У, ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Тема 1.5.Лыжный спорт	З, У, ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8

2. Комплект контрольно-оценочных средств (КОС) для проведения промежуточной и итоговой аттестации.

Комплект контрольно-оценочных средств (КОС) предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура для проведения промежуточной аттестации.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является зачет, итоговой аттестации – дифференцированный зачет.

Комплект оценочных средств, предназначенный для оценки результатов освоения в ходе промежуточной и итоговой аттестации, представлен ниже.

1. Промежуточная аттестация – зачет (2 курс, 3 семестр):

Практическое задание № 1: подготовить и защитить реферат.

Практическое задание № 2: выполнение контрольных нормативов.

Темы рефератов:

1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
4. Правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Требования к оформлению реферата.

Реферат предоставляется в распечатанном виде. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - TimesNewRoman 14, межстрочный интервал – 1.0 (одинарный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля (верхнее, нижнее, левое, правое) 2 см. Реферат должен включать в себя: план, введение, основную часть, заключение, список используемой литературы (не менее 5 авторов).

Время на защиту реферата: 10 минут

Критерии оценки реферата:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
хорошо	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
удовлетворительно	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
неудовлетворительно	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Контрольный норматив

№	Наименование упражнения	Оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетв»
Юноши				
1	Прыжки в длину (с места)	210 см	190 см	170 см
2	Подтягивание	9 раз	7 раз	6 раз
3	Сгибание рук на брусьях	8 раз	6 раз	5 раз
4	Челночный бег (10 по 10)	27 сек.	28 сек.	29 сек.
Девушки				
1	Прыжки в длину (с места)	165 см.	160 см.	155 см.
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	35 раз	30 раз	25 раз
3	Челночный бег (10 по 10)	37 сек.	38 сек.	39 сек.

Время на подготовку и выполнение – 90 мин.:

подготовка – 10 мин.

выполнение – 80 мин.

Перечень материалов и оборудования используемых в аттестации: секундомер, рулетка, высокая перекладина, параллельные брусья, гимнастические маты.

2. Промежуточная аттестация – зачет (2 курс, 4 семестр):

Практическое задание №1: методика оценки работоспособности, утомления и усталости.

Практическое задание №2: выполнение контрольных нормативов № 1 и №2.

Методика оценки работоспособности, утомления и усталости:

1. Определить пульс в состоянии покоя (P1);
2. Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (P2);
3. Замерить пульс (P3) после 45 секунд покоя;
4. Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле $R = (4(P1+P2+P3):10) - 200$.

2 - 4 - хорошая работоспособность; 5 – 8 – удовлетворительная работоспособность; 8 и больше - плохая работоспособность.

Время на подготовку и выполнение – 25 мин.:

подготовка – 5 мин.

выполнение – 20 мин.

Критерии оценки:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	Задание выполнено полностью
хорошо	небольшие погрешности в выполнении задания
удовлетворительно	задание выполнено не точно, расчет не верен
неудовлетворительно	не владеет методикой определения работоспособности

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации: секундомер, инструкционные карты по количеству учащихся.

Контрольный норматив №1

№	Наименование упражнения	Оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетв»
Юноши				
1	Лыжные гонки (5 км)	26 мин	28мин	30мин
2	Подтягивание	9 раз	7 раз	6 раз
3	Сгибание рук н абрусьях	8 раз	6 раз	5 раз
4	Челночный бег (10по 10)	27 сек.	28 сек.	29 сек.
Девушки				
1	Лыжные гонки (3 км)	19,10 мин.	20,40 мин.	22,10 мин.
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	35 раз	30 раз	25 раз
3	Челночный бег (10 по 10)	37 сек.	38 сек.	39 сек.

Время на подготовку и выполнение – 90 мин.:

подготовка- 10 мин.

выполнение – 80 мин.

Перечень материалов и оборудования используемых в аттестации: лыжи, лыжные палки и ботинки, секундомер, флажки, схемы лыжных трасс, высокая перекладина, параллельные брусья, гимнастические маты.

Контрольный норматив №2

№	Наименование упражнения	Оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетв»
Юноши				
1	Бег 100 м.	14,0 сек	14,2 сек	14,4 сек
2	Кросс 1000 м	3,25 мин	3,40 мин	3,50 мин
3	Прыжки в длину (с места)	210 см	190 см	170 см
4	Метание гранаты	31 м	29 м	26 м
Девушки				
1	Бег 100 м.	16,2 сек	16,8 сек	17,3 сек
2	Кросс 500 м	2,50 мин	3,00 мин	3,10 мин
3	Прыжки в длину (сместа)	165 см	160 см	155 см
4	Метание гранаты	21 м.	19 м.	17 м.

Время на подготовку и выполнение – 90 мин.:

подготовка- 10 мин.

выполнение – 80 мин.

Перечень материалов и оборудования используемых в аттестации: секундомер, рулетка, свисток, фишки, гранаты, протокол.

3. Промежуточная аттестация: - зачет (3 курс, 5 семестр)

Практическое задание № 1: выполнение контрольного норматива (элементы баскетбола).

Практическое задание № 2: выполнение контрольного норматива.

Элементы баскетбола.

№	Контрольный норматив	Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1	Бросок мяча в движении в корзину (10 попыток/ кол-во попаданий)	6	5	4
2	Бросок мяча с места в корзину (5 попыток/ кол-во попаданий)	3	2	1
3	Передача мяча от стены за 1 минуту	40	35	30

Время на подготовку и выполнение – 90 мин.:

подготовка- 10 мин.

выполнение – 80 мин.

Перечень материалов и оборудования используемых в аттестации:

секундомер, свисток, фишки, баскетбольные мячи и щиты, протокол.

Контрольный норматив

№	Наименование упражнения	Оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетв»
Юноши				
1	Подтягивание	12 раз	10 раз	8 раз
2	Сгибание рук на брусьях	10 раз	8 раз	6 раз
3	Прыжки в длину с места	220 см	210 см	200 см
4	Челночный бег (10по 10)	26 сек.	27 сек.	28 сек.
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	46 раз	40 раз	36 раз
Девушки				
1	Челночный бег (10по 10)	35сек	37сек	38сек
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	38 раз	35 раз	30 раз
3	Прыжки в длину с места	175см	165см	160см

Время на подготовку и выполнение – 90 мин.:

подготовка- 10 мин.

выполнение – 80 мин.

Перечень материалов и оборудования используемых в аттестации:
секундомер, рулетка, высокая перекладина, параллельные брусья,
гимнастические маты.

4. Промежуточная аттестация: - зачет (3 курс, 6 семестр)

Практическое задание: выполнение контрольного норматива (элементы волейбола).

Элементы волейбола

№	Наименование упражнения	Оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетв»
Юноши				
1	Передача мяча сверху над собой.	15 раз	10 раз	6 раз
2	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте.	15 раз	10 раз	7 раз
3	Передача мяча сверху в стену.	12 раз	9 раз	5 раз
4	Отбивание мяча снизу с наброса партнёра на месте.	8 из 10 раз	6 из 10 раз	4 из 10 раз
5	Подбивание мяча снизу над собой.	15 раз	10 раз	6 раз
6	Приём подачи двумя руками сверху и снизу	8 из 10 раз	6 из 10 раз	4 из 10 раз
7	Подача через сетку с близкого расстояния	5 из 5 раз	4 из 5 раз	3 из 5 раз
Девушки				
1	Передача мяча сверху над собой.	12 раз	8 раз	5 раз
2	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте	12 раз	8 раз	5 раз
3	Передача мяча сверху в стену.	10 раз	6 раз	4 раза
4	Отбивание мяча снизу с наброса партнёра на месте	6 из 10 раз	5 из 10 раз	4 из 10 раз
5	Подбивание мяча снизу над собой.	12 раз	8 раз	5 раз
6	Приём подачи двумя руками сверху и снизу.	6 из 10 раз	5 из 10 раз	4 из 10 раз

7	Подача через сетку с близкого расстояния.	4 из 5 раз	3 из 5 раз	2 из 5 раз
---	---	------------	------------	------------

Время на подготовку и выполнение – 90 мин.:

подготовка- 10 мин.

выполнение – 80 мин.

Перечень материалов и оборудования используемых в аттестации: свисток, волейбольные мячи и сетка.

5. Промежуточная аттестация: - зачет (4 курс, 7 семестр)

Практическое задание :выполнение контрольного норматива.

Контрольный норматив

№	Наименование упражнения	Оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетв»
Юноши				
1	Подтягивание	12 раз	10 раз	8 раз
2	Сгибание рук на брусьях	11 раз	9 раз	7 раз
3	Прыжки в длину с места	225см	215см	205см
4	Челночный бег (10по 10)	25 сек.	26 сек.	27 сек.
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	50 раз	42 раз	38 раз
Девушки				
1	Челночный бег (10по 10)	35сек	37сек	38сек
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	38 раз	35 раз	30 раз
3	Прыжки в длину с места	180см	175см	165см

Время на подготовку и выполнение – 90 мин.:

подготовка- 10 мин.

выполнение – 80 мин.

Перечень материалов и оборудования используемых в аттестации: секундомер, рулетка, высокая перекладина, параллельные брусья, гимнастические маты.

6. Итоговая аттестация: - дифференцированный зачет (4 курс, 8 семестр)

Практическое задание :выполнение контрольного норматива.

Контрольный норматив

№	Наименование упражнения	Оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетв»
Юноши				
1	Бег 100 м.	13,0 сек	13,5 сек	13,8 сек
2	Кросс 1000 м	3,20 мин	3,25 мин	3,40 мин
3	Прыжки в длину (с места)	230 см	220 см	210 см
4	Метание гранаты	40 м	35 м	31 м
Девушки				
1	Бег 100 м.	14.0 сек	15,0 сек	16,0 сек
2	Кросс 500 м	2,00 мин	2,15 мин	2,20 мин
3	Прыжки в длину (сместа)	185 см	175 см	165 см
4	Метание гранаты	23 м	21м	19 м

Время на подготовку и выполнение – 90 мин.:

подготовка- 10 мин.

выполнение – 80 мин.

Перечень материалов и оборудования используемых в аттестации:
секундомер, рулетка, свисток, фишки, гранаты, протокол.

Примерная тематика рефератов для студентов временно освобождённых от практических занятий:

1. Характеристика заболевания. Влияние образа жизни на заболевание. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Виды двигательной активности, запрещенные при заболевании.
3. Виды двигательной активности, рекомендованные при заболевании (для профилактики заболевания).
4. Гигиенические средства и меры профилактики заболевания (режим труда и отдыха, диета, закаливание, массаж и т.п.).
5. Комплекс физических упражнений для снятия нервного напряжения.
6. Физкультпауза работника умственного труда. Цель, периодичность, направленность (комплекс на 4 минуты).
7. Утренняя гигиеническая гимнастика работника умственного труда. Цель, интенсивность, направленность (комплекс на 10 минут).
8. Вводная гимнастика. Цель, направленность (комплекс на 5 минут).

Требования к оформлению реферата.

Реферат предоставляется в распечатанном виде. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word , шрифт - TimesNewRoman-14, межстрочный интервал – 1.0 (одинарный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля (верхнее, нижнее, левое, правое) - 2 см . Реферат должен включать в себя : план, введение, основную часть, заключение, список используемой литературы (не менее 5 авторов).

Время на защиту реферата: 10 минут

Критерии оценки реферата:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
хорошо	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
удовлетворительно	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
неудовлетворительно	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: кабинет учебной дисциплины
2. Требования охраны труда: инструктаж по технике безопасности
3. Оборудование: индивидуальное рабочее место.
5. Технические средства: компьютер, мультимедиапроектор, экран.
6. Можно воспользоваться учебной литературой и интернет-источниками.