**Фонды оценочных средств**

**по учебной дисциплине общеобразовательного цикла**

**Физическая культура**

образовательной программы среднего профессионального образования

подготовки квалифицированных рабочих, служащих

по профессии

13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования

(химическая отрасль)

2024

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Химико-технологический техникум г. Саянска» (далее – ГБПОУ ХТТ г. Саянска)

**Разработчик:** Асташева Д.М., преподаватель ГБПОУ ХТТ г. Саянска

*©* ГБПОУ ХТТ г.Саянска

*©Асташева Д.М.*

Рассмотрена и одобрена

на заседание ЦК преподавателей общеобразовательных дисциплин

Протокол №4 от "10" января 2024 г.

**1. Общие положения**

Фонды оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программуучебной дисциплины *Физическая культура.*

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

ФОС разработаны на основании программы учебной дисциплины *Физическая культура*.

Форма промежуточной аттестации*дифференцированный зачет*

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

Аттестация по учебной дисциплине направлена на проверку достижения студентами следующих личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы среднего общего образования:

Таблица 2.1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОК** | **Планируемые результаты освоения дисциплины** | | **Вид аттестация** | |
| **Общее** | **Дисциплинарные** | **текущий контроль** | **промежуточная аттестация** |
| ОК.1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам  ОК4.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | **В части трудового воспитания:**  -готовность к труду, осознание ценности, мастерства, трудолюбие;  Готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;  -интерес к различным сферам профессиональной деятельности.  **Овладения универсальными учебными познавательными действиями:**  **а) базовые логические действия:**  -самостоятельно формировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;  -устанавливать существенный признак или освоения для сравнения, квалификации и обобщения;  -определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;  -выявлять закономерности и противоречия и рассматриваемых явлениях;  - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;  - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем  **б) базовые исследовательские действия:**  - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками решения проблем;  - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения  -анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;  - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;  - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;  - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;  - способность их использования в познавательной и социальной практике  - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределения;  - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;  **Овладение универсальными коммуникативными действиями:**  **б) совместная деятельность:**  - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;  -координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным  **Овладение универсальными регулятивными действиями:**  **г) принятие себя и других людей:**  - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;  - признавать свое право и право других людей на ошибки;  - развивать способность понимать мир с позиции другого человека | уметь использовать разнообразные формы и ценности виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания учебными работоспособности, профилактики заболеваний, связанных учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование  их в режиме учебной и производственной деятельности целью профилактики оценивать переутомления и сохранения высокой работоспособности.  -уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  -владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания, работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности | Выполнение практического задания.  Фронтальный опрос | Зачёт, Д.зачёт. |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - наличие мотивации к обучению и личностному развитию  **В части физического воспитания:**  - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;  - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;  - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;  **Овладение универсальными регулятивными действиями:**  **а) самоорганизация:**  - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;  - давать оценку новым ситуациям;  - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;  - делать осознанный выбор, аргументировать его. брать ответственность за решение;  - оценивать приобретенный опыт;  - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний. постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень | уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского опасного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к к своему труду и обороне» (ГТО);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной ресурсов, функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  -владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение физкультурно- оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;  - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) | Выполнение практического задания.  Фронтальный опрос |  |

**3.Типовые задания**

**3.1. Задания для входного контроля**

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 100м. | | 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.

Вариант 2

**Инструкция**

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

**Задание**

Выполните подтягивание в висе на перекладине. Обоснуйте выбор техники подтягивания на перекладине. Определите направленность упражнения.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

***1. Выполнение задания:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Организация подтягивания в висе на перекладине. | | Баллы | Не выполнил |
| 1 | Хват сверху. |  |  |
| 2 | Ноги скрестно, не согнутые. |  |  |
| 3 | Подтягивание. |  |  |
| 4 | Подбородок достиг верхнего уровня перекладины. |  |  |
| Заключительный этап | |  |  |
| 1 | Оценить качество в соответствии с нормативами. |  |  |

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

- обоснование правильности выполнения упражнения;

*-* обоснование качества выполнения.

**3.2. Задания текущего контроля**

**Раздел I. Теоретическая часть**

**Тема 1.1** Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Вариант 1

**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 вышеперечисленного.

**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. |  |  |

***Примерные задания для самостоятельной работы студентов:***

***Соблюдение здорового образа жизни.***

**Раздел 2. Практическая часть**

**Тема 2.1.** Учебно-методические указания.

Вариант 1

**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.

***Примерные задания для самостоятельной работы студентов:***

***Выполнение комплекса дыхательной гимнастики.***

**Тема 2.2. Лёгкая атлетика**

Вариант 1

**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.

Вариант 2

**Инструкция**

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

**Задание**

Выполните техники бега на средние дистанции. Обоснуйте выбор техники на средние дистанции.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

***1. Выполнение задания:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Организация бега на 1000м. | | Баллы | Не выполнил |
| 1 | Старт. |  |  |
| 2 | Стартовый разбег. |  |  |
| 3 | Бег на дистанции. |  |  |
| 4 | Бег на виражах. |  |  |
| 5 | 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.

***Примерные задания для самостоятельной работы студентов:***

***Занятие в спортивной секции.***

**Тема 2.3. Спортивные игры**

Вариант 1

**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.

***Примерные задания для самостоятельной работы студентов:***

***Занятие в спортивной секции.***

**Тема 2.4. Лыжная подготовка.**

Вариант 1

**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.

***Примерные задания для самостоятельной работы студентов:***

***Занятие в спортивной секции.***

4**. Структура оценочных средств для промежуточной аттестации по учебной дисциплине**

Дифференцированный зачет состоит из 1 этапа:

I. ПАСПОРТ

**Назначение:**

ОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения

учебной дисциплины физическая культура

13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (химическая отрасль)

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТА.

**Инструкция для обучающихся**

Выполнение практических заданий.

**Вариант I**

Упражнение на гибкость.

**Вариант II**

Прыжок в длину с места.

**Вариант III**

Подтягивание на перекладине.

**Вариант IV**

Челночный бег 3\*10.

**Вариант V**

Прыжки на скакалке.

**Вариант VI**

Бег 100м.

**Вариант VII**

Бег 1000м.

**Литература для студента:**

**Основные источники:**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2009. -366 с.

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
6. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2002. - 290с.
7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М.: Вече, 2001. – 320 с.
8. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.
9. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 1995. – 158 с.
10. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.
11. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.
12. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов – Киев: Издательство Здоровье. - 1989. – 272с.
13. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
14. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. – 160с.
15. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.
16. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроэкт. - 1994. – 116 с.
17. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
18. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 1995. – 138 с.
19. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. – 144с.
20. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.
21. 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>

1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

III. ПАКЕТ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

IIIа. УСЛОВИЯ

**Количество вариантов задания предназначено для студентов основной медицинской группе.**

**Время выполнения задания –** 45 минут

IIIб. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

**Выполнение задания:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование критериев** | **оценка** |
| Выполнение нормативов в соответствии с нормой. |  |