ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

«ХИМИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ» г.САЯНСКА»

**Фонды оценочных средств**

**по учебной дисциплине социально-гуманитарного цикла**

СГ.04 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

 Рассмотрена и одобрена

на заседание ЦК преподавателей общеобразовательных дисциплин

Протокол №4 от "10" января 2024 г.

1. **Общие положения**

Фонды оценочных средств (ФОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура.

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

ФОС разработаны на основании: программы учебной дисциплины.

Форма промежуточной аттестации дифференцированный зачет.

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих знаний, умений, общих компетенций:

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачёт

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Элемент учебной дисциплины** | **Форма контроля и оценивания****1 семестр/триместр** |
| **Текущий контроль**  | **Промежуточный контроль** |
|  Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности | ДЗ |
| Тема1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.  | Выполнение самостоятельной работы, сдача нормативов, тестирование |
| Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности |
| Тема 2.1 Общая физическая подготовка | Выполнение самостоятельной работы, сдача нормативов, тестирование |
| Тема 2.2 Лёгкая атлетика.  |
| Тема 2.3. Спортивные игры.  |
| Тема 2.4.Аэробика (девушки) |
| Тема 2.5. Лыжная подготовка |
| Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) |
| Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Выполнение самостоятельной работы, сдача нормативов, тестирование |
| Тема 3.2.Военно – прикладная физическая подготовка. |

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общие компетенции (ОК)** | **Умения общие (Уо)** | **Знания общие (Зо)** |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненныхи профессиональных целей; | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; |
|  применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; | основы здорового образа жизни; |

 **Контрольно-оценочное средство**

**Назначение:**

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения

учебной дисциплины «Физическая культура»

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 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.

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**

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.

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.