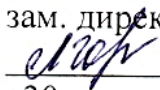


Министерство образования, науки
и молодежной политики Нижегородской области
Государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Городецкий Губернский колледж»

Согласовано:
зам. директора по УМР
 /Голычева Л.С./
«30» августа 2021 г.

Комплект
контрольно-оценочных средств
по программе дисциплины
ФК.00 Физическая культура
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии 54.01.10 Художник росписи по дереву

г. Городец, 2021

СОГЛАСОВАНО

Методической комиссией преподавателей
и мастеров производственного обучения
технических профессий

Протокол №1 от 27.08.2021 г.

Председатель МК Ма /Матросов А.В./

Комплект контрольно – оценочных средств для дифференцированного зачета по программе учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 54.01.10 Художник росписи по дереву (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013 г. № 672) и рабочей программы учебной дисциплины, Положением о текущем контроле ГАПОУ «Городецкий Губернский колледж».

Разработчик:

ГАПОУ «Городецкий
Губернский колледж»

преподаватель

И.В Вотрин

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно – оценочных средств	4
1.1 Область применения	4
1.2. Содержание освоенных умений и усвоенных знаний	4
1.3. Система контроля и оценки освоения дисциплины	5
2. Экзаменационные задания для экзаменующихся	6
2.1 Контрольные нормативы дифференцированного зачета - Приложение №1	7
2.3 Требования к результатам обучения специальной медицинской группы - Приложение №2	8
2.4 Темы рефератов для обучающихся, имеющих освобождение от занятий физической культурой на длительный срок - Приложение №3	9
3. Пакет экзаменатора	11

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1. Область применения

Контрольно-оценочные материалы предназначены для контроля и оценки результатов освоения программы учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** по профессии 54.01.10 Художник росписи по дереву.

1.2. Содержание освоенных умений и усвоенных знаний:

Освоенные умения, усвоенные знания	Показатели оценки результата	№ заданий для проверки
<p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Умения: –выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики –выполнять нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма –выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации –проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями –преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения –осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах –занятий физической культурой</p>	<p>на практических занятиях в конце каждого раздела программы: на практических занятиях в конце каждого семестра</p>
<p>Знать: –о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; –основы здорового образа</p>	<p>Знания: –влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение</p>	

жизни	<p>продолжительности жизни</p> <p>–способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</p> <p>–правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	
-------	--	--

1.3. Система контроля и оценки освоения дисциплины

Наименование дисциплины	Форма контроля и оценивания	
	Промежуточная аттестация	Текущий контроль
ФК.00 Физическая культура	Дифференцированный зачет – 6 семестр	<p>-тестирование уровня физической подготовленности;</p> <p>-оценка технической и физической подготовки студентов;</p> <p>-выполнение индивидуальных домашних заданий (комплексы упражнений, доклады, рефераты);</p>

2. Экзаменационные задания для экзаменуемых

Инструкция: При проведении промежуточной аттестации обучающиеся сдают контрольные нормативы для определения и оценки уровня их физической подготовленности.

Для допуска к дифференцированному зачету обучающиеся сдают зачеты по каждому разделу программы учебной дисциплины. Во время прохождения программы на протяжении семестра обучающиеся выполняют контрольные нормативы по пройденным темам, по итогам которых они допускаются к итоговому зачету. Допускается в семестре невыполнение части нормативов по состоянию здоровья или другим уважительным причинам.

Обучающиеся, имеющие по состоянию здоровья специальную медицинскую группу, занимаются совместно с основной медицинской группой, но с повышенной нагрузкой. При подведении итогов семестра выполняют требования, предусмотренные учебной программой

Обучающиеся, имеющие освобождение от занятий физической культурой на длительный срок выполняют индивидуальные задания в виде докладов, презентаций, по итогам семестра сдают зачет устно: в виде защиты реферата.

2.1 Содержание контрольных нормативов дифференцированного зачета 6 семестра - Приложение №1

2.2 Требования к результатам обучения специальной медицинской группы- Приложение №2

2.3 Темы рефератов для обучающихся, имеющих освобождение от занятий физической культурой на длительный срок – Приложение №3

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА

**ФК.00 Физическая культура
6 семестр**

1. Бег 100 м.
2. Бег 1000 м.- девушки, 1500м. - юноши
3. Метание гранаты (500 гр.- дев; 700-гр.)
4. Подтягивания на высокой перекладине (юноши)/ Поднятие туловища из положения лежа на спине 30 сек. (девушки)
5. Комбинированный прием мяча сверху-снизу (в/б), штрафной бросок(б/б)
6. Прыжок в длину с разбега, см
7. Составление комплекса ОРУ, направленный на развитие физ.качеств, характерных для данной профессии

*юноши с излишним весом вместо подтягиваний могут выбрать толчок гири 16 кг

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднятие туловища (сед) из положения «лежа на спине», руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м (без учета времени);
 - метание гранаты 500 г
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - составлять комплексы: комплексы утренней гимнастики.

**ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ИМЕЮЩИХ ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в ССУЗе.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
12. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
15. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
16. Бег как средство укрепления здоровья.
17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
19. Формирование двигательных умений и навыков.
20. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
21. Основы спортивной тренировки.
22. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
23. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
24. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
29. Баскетбол

30. Виды массажа
31. Виды физических нагрузок, их интенсивность
32. Влияние физических упражнений на мышцы
33. Волейбол
34. Закаливание
35. Здоровый образ жизни
36. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
37. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
38. Общая физическая подготовка: цели и задачи
39. Организация физического воспитания
40. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
41. Питание спортсменов
42. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
43. Развитие быстроты
44. Развитие двигательных способностей
45. Развитие основных физических качеств. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
46. Развитие силы и мышц
47. Роль физической культуры
48. Спорт высших достижений
49. Утренняя гигиеническая гимнастика
50. Физическая культура и физическое воспитание
51. Физическое воспитание в семье
52. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

3. Пакет экзаменатора

Дифференцированный зачет

1) Время выполнения заданий: 90 минут

2) Условия выполнения заданий:

● требования охраны труда: при сдаче контрольных нормативов обучающиеся проходят инструктаж по технике безопасности по гимнастике и легкой атлетике.

● оборудование и спортивный инвентарь: секундомер, скакалки, рулетка, маты гимнастические, теннисные мячи.

● рекомендации по выполнению задания:

- перед выполнением контрольных упражнений выполняется разминка;

- бег выполняется в течении 6 минут по кругу обегая конусы;

подтягивания выполняются из виса до уровня подбородка, не раскачиваясь

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется до прямого угла между плечом и предплечьем (максимальное количество раз);

- прыжки в длину с места выполняются от линии, толчком двух ног (3 попытки);

- поднятие туловища из положения лежа на спине, руки скрестно на плечи, выполняется до касания локтями колен в течении 1 минуты;

- челночный бег 4х10м выполняется с высокого старта на время;

3) Критерии оценки:

Критерии оценки: 3 курс 6 семестр Юноши

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Оценка		
			5	4	3
1.	Выносливость	Прыжки через скакалку 1 мин.	130	115	114 и менее
2.	Сила	Бросок набивного мяча 2 кг.	5.50	5.30	5.29 и менее
		Подтягивания	13	10	7
3.	Скоростно-силовые	Поднятие туловища из положения лежа за 1 мин.	50	45	44 и менее
4.	Составить комплекс общеразвивающих упражнений	Комплекс из 8 упражнений	зачет		

Критерии оценки: 3 курс 6 семестр Девушки

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Оценка		
			5	4	3
1.	Выносливость	Бег 6 мин.	25	20	15

2.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	14	11	7
3.	Скоростно-силовые	Поднятие туловища из положения лежа за 1 мин.	37	32	31 и менее
4.	Ловкость	Челночный бег 4х9м. (сек)	8.5	9.4	9.8

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

Уметь выполнять упражнения (оценивается техника выполнения):

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- составлять, комплексы утренней гимнастики.

Критерии оценки для защиты реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	<ul style="list-style-type: none"> • актуальность проблемы и темы; • новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; • наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	<ul style="list-style-type: none"> • соответствие плана теме реферата; • соответствие содержания теме и плану реферата; • полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; • обоснованность способов и методов работы с материалом; • умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; • умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	<ul style="list-style-type: none"> • круг, полнота использования литературных источников по проблеме; • привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к	<ul style="list-style-type: none"> • правильное оформление ссылок на используемую

оформлению Макс. - 15 баллов	литературу; <ul style="list-style-type: none"> • грамотность и культура изложения; • владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; • соблюдение требований к объему реферата; • культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	<ul style="list-style-type: none"> • отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; • отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; литературный стиль.

Оценивание реферата

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, балы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- мене 51 балла – «неудовлетворительно».