


Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Краснодарского края
«Успенский техникум механизации и профессиональных технологий»

**Комплект контрольно-оценочных средств
для проведения промежуточной аттестации в форме
дифференцированного зачета учебной дисциплине
ФК.00 Физическая культура
для профессии: 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной
сварки (наплавки))**

2023г.

Рассмотрен
Методической комиссией
профессиональных дисциплин
Председатель

 О.В. Солянина
«30» августа 2023 г

Утвержден
Директор
ГБОУ КК УТМ и ПТ
 Е.Н. Белова
«31» августа 2023 г



Рассмотрен
на заседании педагогического совета
протокол № от «31» августа 2023 г.

Комплект оценочных средств учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 29.01.2016г.№50. (зарегистрированного в Минюсте РФ 24 февраля 2016г., регистрационный № 41197);с изменениями и дополнениями от 14.09.2016 № 1193,17.12.2020г. № 747;01.09.2022 № 796

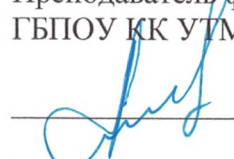
;
Укрупненная группа 15.00.00 Машиностроение.

Организация разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Успенский техникум механизации и профессиональных технологий» (далее ГБПОУ КК УТМиПТ).

Разработчики:

Преподаватель физической культуры
ГБПОУ КК УТМиПТ

 Д.А. Акименко

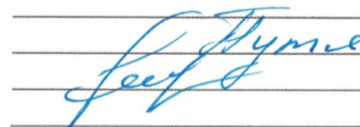
Преподаватель физической культуры
ГБПОУ КК УТМ и ПТ

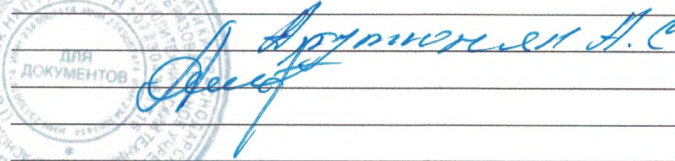
 С.К. Чернышов

Зам. директора по УПР ГБПОУ КК
УТМиПТ

 В.С. Никулина

Рецензенты:







1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины ФК. 00 Физическая культура, является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ОПОП СПО ППКРС) по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата и их критерии	Тип задания	Форма аттестации
У 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08; ЛР 1-30	Выполнение физических упражнений в соответствии с нормативами физической культуры.	Практическое № 1.	зачет
З 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З 2. Основы здорового образа жизни ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08; ЛР 1-30	Воспроизведение текста четко грамотно последовательно в соответствии с материалом учебника и знанием контрольных нормативов физической культуры	Теоретическое №2	

2. Задания для проведения зачета

ЗАДАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ № 1

Проверяем коды умений: У1:

Проверяемые коды компетенций: ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08; ЛР 1-30

Условия выполнения задания :

1. Место выполнения задания: спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 35 мин
3. Вы можете воспользоваться - спортивным снаряжением, тренажерами, спортивным инвентарем.

Перечень заданий для подготовки

1. Выполнить упражнения: высокий и низкий старт. Челночный бег
2. Техника группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км.
3. Техника бега в гору и бега при спуске.
4. Выполнить норматив: бег на 100 м.
5. Выполнить норматив: техника прыжка в длину.
6. Выполнить норматив: метание гранаты на результат.
7. Выполнить норматив: бег на 300 м.

8. Выполнить норматив: бег на длинную дистанцию - 2000 м.
9. Выполнить общеразвивающие упражнения (ОРУ): на гимнастической скамейке и со скамейкой.
10. Выполнить упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры.
11. Выполнить норматив: отжимание в упоре лежа на полу.
12. Выполнить норматив: бег на 200 м.
13. Выполнить норматив по технике игры в волейбол. Выполнение основных технических и тактических приемов игры.
14. Выполнить упражнение на скакалке.
15. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий.
16. Выполнить норматив: челночный бег.
17. Выполнить норматив: бег на 800 м.
18. Выполнить норматив: подтягивание на перекладине, подъем с переворотом на перекладине.
19. Выполнить упражнение на шведской стенке.
20. Выполнить норматив: прыжок в длину с места.
21. Выполнить норматив: 1000 м
22. Выполнить норматив: подъем туловища из положения лежа.
23. Выполнить норматив тройного прыжка в длину.
24. Отработка техники бега по пересеченной местности.
25. Выполнить норматив: бег на длинную дистанцию - 3000 м.

ЗАДАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ № 2

Проверяемые коды знаний: 31, 32.

Проверяемые коды компетенций: ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08; ЛР 1-30

Условия выполнения задания :

1. Место выполнения задания: спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 10 мин

Перечень вопросов для подготовки.

1. Что вы знаете об «Олимпийских играх»?
2. Дайте определение следующим понятиям: "физическая культура", "спорт", "физическое воспитание".
3. Какие учебные отделения предусмотрены для занятий физической культурой?
4. Назовите основные разделы учебной программы и охарактеризуйте их.
5. Что такое профессиография?
6. Что такое профессиональная двигательная подготовка молодежи к труду?
7. Что называется профессионально-валеологической двигательной активностью?
8. Каковы основные средства и методы совершенствования точностных движений?
9. Назовите факторы совершенствования анаэробных возможностей организма.
10. Какие методы коррекции фигуры можно использовать в атлетической гимнастике?
11. Расскажите о методах развития и совершенствования личности профессионала в процессе занятий физическими упражнениями.
12. Назовите средства и методы физического воспитания, направленные на совершенствование произвольного внимания.
13. Перечислите основные принципы обучения движениям.
14. Какие формы повышения физической нагрузки вы знаете?
15. Назовите основные методы воспитания силы в атлетизме.
16. Что такое шейпинг?

17. Что такое аутогенная тренировка?
18. В чем состоит сущность психической саморегуляции?
19. Какие показатели следует учитывать при оценке физического развития?
20. Какие пробы для определения физической работоспособности вы знаете?
21. Дайте психофизиологическое обоснование активного отдыха.
22. Приведите примерные комплексы физических упражнений для активного отдыха.
23. Что такое массаж?
24. Назовите основные правила самомассажа.
25. Как определить плотность занятий физическими упражнениями?
26. В чем заключается профилактика заболеваний дыхательной системы?
27. Назовите основные причины возникновения травм.
28. Какова первая помощь при вывихах и переломах?

2.2. Пакет экзаменатора

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА		
ЗАДАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ № 1		
<p>Текст задания Проверяем коды знаний: У1: ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08; ЛР 1-30</p> <p>Условия выполнения задания :</p> <p>1. Место выполнения задания: спортивный зал</p> <p>2. Максимальное время выполнения задания: <u>35 мин</u></p> <p>3. Вы можете воспользоваться - спортивным снаряжением, тренажерами, спортивным инвентарем.</p>		
Результаты освоения	Критерии оценки результата	Оценка ответа (зачет, не зачет)
<p>У 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Выполнение физических упражнений в соответствии с нормативами физической культуры.</p>	<p>Зачтено: физические упражнения выполнены в соответствии с нормативами физической культуры.</p> <p>«Удовлетворительно»:</p> <p>Незачтено: выполнено неправильно, не достаточно точно, с большим напряжением, в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не умеет пользоваться изученными движениями; физические упражнения не выполнены.</p>

ЗАДАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ № 2		
<p>Текст задания</p> <p>Проверяем коды знаний: 31, 32: ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08; ЛР 1-30</p> <p>Условия выполнения задания :</p> <p>1. Место выполнения задания: спортивный зал</p> <p>2. Максимальное время выполнения задания: <u>10 мин</u></p>		
Результаты освоения	Критерии оценки результата	Оценка ответа (зачет, не зачет)
<p>З 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>З 2. Основы здорового образа жизни</p>	<p>Воспроизведение текста четко грамотно последовательно в соответствии с материалом учебника и знанием контрольных нормативов физической культуры</p>	<p>Зачтено: Воспроизведение текста четко грамотно последовательно в соответствии с материалом учебника и знанием контрольных нормативов физической культуры</p> <p>Не зачтено: Воспроизведение текста не четко не грамотно непоследовательно и не в соответствии с материалом учебника, не знание контрольных нормативов физической культуры.</p>

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ ОТВЕТОВ

по приему экзамена обучающихся в группе _____ по
профессии _____
в 20__ - 20__ учебном году

№	Ф.И.О обучающегося	Оценка по каждому заданию		ИТОГОВАЯ	Дополнительные вопросы	Особое мнение
		1	2			
1						
2						
3						
4						
5						