МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАМЫШЛОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННОСТИ И ТРАНСПОРТА»

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (КОС) ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОУД.07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

по программе подготовки квалифицированных рабочих (служащих)

13.01.10.«Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)»

Разработчик:
Хуснуллин В.Р., руководитель физического воспитания, ВКК

Камышлов, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**.**
3. Организация и проведение текущего контроля успеваемости.
4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине

4.1. Структура контрольного задания

4.2. Время на подготовку и выполнение:

4.3. Критерии оценки заданий

4.4 Шкала оценки образовательных достижений

4.5. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации

Приложение 1. Оценочный лист

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.

Контрольно – оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу ОУД. 07 «Физическая культура».

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта.

КОС разработан на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта по программе подготовки квалифицированных рабочих (служащих): 13.01.10.«Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)»
- Рабочей программы учебной дисциплины ОУД. 07 «Физическая культура»

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

Результаты обучения/показатели (освоенные умения, усвоенные знания) **знать/понимать**	**Основные критерии оценки результатов** **уметь:**
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	выполнять контрольные нормативы по атлетической гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

3.Организация и проведение текущего контроля успеваемости

Текущий контроль успеваемости студентов осуществляется по всем видам аудиторной и самостоятельной работы, предусмотренным рабочей программой учебной дисциплины.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем, ведущим аудиторные занятия.

Текущий контроль успеваемости проводится в следующих формах: - устная (устный опрос, защита письменной работы, доклад по результатам самостоятельной работы и т.д.) - письменная (письменный опрос и т.д.); - тестовая (устное, письменное).

Текущий контроль и оценка элементов освоения учебной дисциплины осуществляются с использованием следующих форм и методов:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**	**Технические формы контроля (оценочные средства)**
Общие компетенции	ФОРМЫ УСТНОГО И ПИСЬМЕННОГО КОНТРОЛЯ:	
Уметь: – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры – выполнять комплексы упражнений атлетической гимнастики – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; – выполнять контрольные нормативы по лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:	**собеседование -** **тест** **реферат** **выполнение практических заданий** **зачет**	программы, учебные задачи, комплексные ситуационные задания, оценочные листы, карты наблюдений.

– повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; – подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; – организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; – активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни		
Знать: – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;		
– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности		
– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности		

Контрольно-оценочные материалы для текущего контроля элементов освоения учебной дисциплины находятся непосредственно у преподавателя.

Матрица оценок образовательных достижений обучающихся по результатам текущего контроля

Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для студентов основной медицинской группы здоровья

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50

	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
(м. см.)	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
«согнув ноги» (м. см.)	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
(м. см.)	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г.	Ю	29	25	23	32	28	25
(м. см.)	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в	Ю	30	25	20	40	35	30
упоре лежа (раз)	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
опоры	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3Х10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со	Ю	6	5	4	7	6	5
штрафной линии (из 10 попыток)	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в	Ю	5	4	3	6	5	4
корзину от щита (7 попыток)	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б	Ю	4	3	2	5	4	3
мяча в пределы площадки (5 попыток)	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3
Прохождение дистанции на	Ю	27	30	32	25	27	30
лыжах 5000м., 3000м.	Д	21	21,5	23	20	21	21,5

Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений,

развитию двигательных качеств

для студентов подготовительной медицинской группы здоровья

Вид упражнения	Пол	**Год обучения и оценка**					
		I год обучения			**II год обучения**		
		«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5

Челночный бег 3Х10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	10	8	6	12	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	30	32	35	27	30	32
	Д	21,5	23	25	21	21,5	23

4.Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине

4.1.Структура контрольного задания для проведения дифференцированного зачёта:

Зачет проводится в письменной форме по теоретическому блоку и в практической форме при сдаче отдельных нормативов.

Билет состоит из 3 заданий:

1 задание Техника безопасности на занятиях физической культуры.

2 задание Теоретические основы знаний о физической культуре, её истории.

3 задание Практическое.

Билеты к теоретическому зачёту по физической культуре.

Билет № 1

1. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
2. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.
3. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).

Билет № 2

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по атлетической гимнастике.
2. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?
3. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).

Билет № 3

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.
2. Каким должен быть пульсовой режим при выполнении физических упражнений?
3. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.

Билет № 4

1. Общие требования по безопасности при проведении занятий по атлетической гимнастике.
2. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе.
3. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.

Билет № 5

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.
2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как быстрота?
3. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).

Билет № 6

1. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
2. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания*. Как себя вести в подобных ситуациях?
3. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля? Методика самоанализа его данных (на личном примере).

Билет № 7

1. История Олимпийских игр и их значение.

2. С помощью каких упражнений можно эффективно развивать такое двигательное качество, как выносливость?
3. Какое воздействие оказывают на сердечно - сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Изложить два – три варианта, продемонстрировать один из них.

Билет № 8
1. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале.
2. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?
3. В чём состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года? Обосновать рассказ на собственном примере.

Билет № 9

1. Общие требования безопасности при организации и проведении туристических походов.
2. В чём различие объективных и субъективных приёмов самоконтроля при выполнении физических упражнений?
3. Продемонстрируйте жесты судьи по одной из спортивных игр (волейболу, баскетболу, футболу).

Билет № 10
1. Профилактические меры, исключающие обморожение. Ваши действия, если это случилось.
2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость?
3. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и выполнить 3-4 упражнения на формирование правильной осанки.

Билет № 11
1. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?
2. Раскройте содержание технико-тактических действий в избранном виде спорта (баскетбол, волейбол, и т.д.).
3. Как правильно экипировать себя для 2-3 дневного туристического похода?

4.2. Время на подготовку-5мин.;

выполнение 5-10 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 15-20 мин.

4.3.Критерии оценки заданий

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки выполнения задания	Оценка
Знания		
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	– обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья – обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний – обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек	1 балл 1 балл 1 балл

	– обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни	
Знание 2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности		1 балл
Знание 3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности		1 балл
Умения		
Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной, лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	- демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры – демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики	1 балл 1 балл
Умение 2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	демонстрация правильного выполнения простейших приемов самомассажа и релаксации	1 балл
Умение 3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Демонстрация приёмов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;	1 балл
Умение 4 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Демонстрация приёмов защиты и самообороны, страховки и самостраховки	1 балл
Итого:		**Максимальный балл 11**

Рейтинг результатов:

11 – 10 баллов «5»; 9-8баллов «4»; 7-6баллов «3»; 5-0 баллов» 2»

4.4 Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	**Оценка уровня подготовки**	
	Балл (отметка)	**Вербальный аналог**
90 - 100	5	отлично
80 - 89	4	Хорошо
70 - 79	3	удовлетворительно
Менее 70	2	неудовлетворительно

4.5.Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации.

- рабочее место преподавателя и студентов(столы, стулья).
- учебно-методический комплекс дисциплины

Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл., М.: Просвещение, 2014
2. Бароненко В.А.,. Рапопорт Л.А, Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие /. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 336 с

Дополнительные источники:

1. Григорович Е.С. [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева., Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / – 4-е изд., испр. – Минск: Выш. школа, 2014
2. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с.: ил. - ISBN 978-985-06-1911-2.
3. Журнал «Физкультура и спорт», 2015-2016гг

Интернет-ресурсы:

1. www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

Приложение 1

Оценочный лист к дифференцированному зачету по ОУД.06 «Физическая культура»

Ф.И.О. преподавателя_____ дата проведения _____

Группа _____

		Уровни усвоения учебного материала / **ФИО**																		
Практическая часть		Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры																		
		Выполнять комплексы упражнений атлетической гимнастики																		
		Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации,																		
		Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;																		

		Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;																		
		выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;																		
		выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма																		
Теоретическая часть	**Показатели знаний /5 баллов**	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;																		
		способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности																		
		правила и способы планирования системы индивидуальных																		

		занятий физическими упражнениями различной направленности																		
Σ:																				
Оценка																				

Перевод рейтинговых баллов в пятибалльную шкалу.

Перевод рейтинговых баллов в пятибалльную шкалу.

20-22 балла	оценка отлично
17-19 баллов	оценка хорошо
13-16 баллов	оценка удовлетворительно
менее 13 баллов	оценка неудовлетворительно