

Утверждаю  
Директор БПОУ ВО  
«Грязовецкий политехнический  
техникум»  
А.С.Маслов



2018 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 Физическая культура**

Профессия 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию  
электрооборудования (по отраслям)

2018 г.

**РАСМОТРЕНО**

Цикловой комиссии  
Протокол № 1  
От «31» августа 2018г.  
Председатель ЦК

Н.Н. Абанина

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по ОМР  
Е.А. Ткаченко  
«31» августа 2018г.

**1. Общие положения**

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу ФК.00 *Физическая культура*.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

ФОС разработан на основании:

- ФГОС по профессиям 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)
  - программы учебной дисциплины ФК.00 *Физическая культура*.

## **2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке**

В результате контроля и оценки по дисциплине **физическая культура** осуществляется комплексная проверка знаний и умений.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>
Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Знать основы здорового образа жизни

### **3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля.**

<b>Наименование элемента умений или знаний</b>	<b>Виды аттестации</b>	
	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
У1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка выполнения заданий на практических занятиях	Дифференцированный зачет
З1. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка по результатам устного опроса	
З2. Знать основы здорового образа жизни	Оценка по результатам устного опроса	

## **4. Структура контрольного задания.**

### **4.1. Текст задания**

*6.1.1. Выполните обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности.*

**Примерные обязательные контрольные задания:**  
**(выполняются в течение семестра)**

- Бег 30 м
- Бег 60 м
- Бег 100 м
- Челночный бег 3Х10 м
- Прыжки в длину с места
- Метание гранаты (700гр юноши)
- Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек
- Бег 3000м
- Бег 2000м
- Лыжный поход (3 км-юноши)
- Наклон вперед из положения стоя
- Подтягивание на перекладине
- Выполнение основных приемов, используемых при игре в баскетбол
- Выполнение основных приемов, используемых при игре в волейбол
- Выполнение основных приемов, используемых при игре в настольный теннис

*6.1.2. Выполните реферат по одной из тем.*

**Темы рефератов**  
**для самостоятельной работы**

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
6. Организация здорового образа жизни студентов.
7. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
8. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
9. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности учащихся и профилактике утомления.
10. Коррекция телосложения (массы тела) средствами физической культуры.
11. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
12. Значение физической культуры для будущего специалиста - работника. (применительно к профессии).
13. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
14. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
16. Физиологическая характеристика состояний возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, врабатывание, мертвая точка, второе дыхание, утомление).
17. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
18. Основы физической спортивной подготовки.
19. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий ФК и спортом.
20. Самомассаж. Функции самомассажа. Функции точек бодрости и здоровья.
21. Самоконтроль при занятиях ФУ. Знаешь ли ты свой пульс.
22. Упражнения для развития двигательных качеств: сила, быстрота, ловкость, выносливость.
23. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями (питание, закаливание, сон).
24. Требование к методике использования физических упражнений с отягощениями.
25. Роль костной ткани. Профилактика остеохондроза.

### Методические рекомендации по выполнению реферата

Реферат – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного выступления содержания научной работы, результатов изучения научной проблемы, обзор соответствующих литературных и других источников. Как правило, реферат имеет научно-информационное назначение.

Это самостоятельная работа обучающегося и студента, в которой раскрывается суть исследуемой проблемы, изложение материала носит проблемно-

тематический характер, показываются различные точки зрения на проблему. Содержание реферата должно быть логичным.

Выбор темы реферата определяется студентами самостоятельно в соответствии с перечнем тем рефератов. Темы рефератов разрабатывает преподаватель учебной дисциплины.

Реферат, как правило, содержит следующие структурные элементы:

1. титульный лист
2. оглавление
3. введение
4. основная часть
5. заключение
6. список использованных источников
7. приложения (при необходимости)

*Титульный лист* оформляется в соответствии с требованиями учебного заведения. В *оглавлении* приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

В *введении* дается общая характеристика реферата: обоснование темы реферата, ее актуальность, значимость; перечисление вопросов, рассматриваемых в реферате; определение целей и задач работы; обзор источников и литературы. Введение должно быть кратким.

В *основной* части излагается содержание темы. Эту часть рекомендуется разделить на 2 - 4 вопроса, раскрывающих сущность проблемы. Увеличивать число вопросов не следует, так как это приведет к их поверхностной разработке или значительному превышению объема реферата. Изложение каждого вопроса надо четко ограничивать с тем, чтобы можно было ясно видеть, где начинается и где заканчивается их освещение.

Содержание основной части должно точно соответствовать теме реферата и полностью её раскрывать.

Обязательным для реферата является логическая связь между главами и последовательное развитие основной темы на протяжении всей работы, самостоятельное изложение материала, аргументированность выводов. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники.

В *заключении* подводятся итоги и даются обобщенные основные выводы по теме реферата. Заключение должно кратко характеризовать решение всех поставленных во введении задач и достижение цели реферата. В заключении студент также может изложить собственные впечатления и мнения, указать те проблемные вопросы, которые остались невыясненными и заслуживают дополнительного исследования.

*Список использованных источников* является составной частью работы и отражает степень изученности рассматриваемой проблемы. Количество источников

в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их должно быть не менее 5-7.

В приложения следует относить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы, графики, схемы, инструкции, формы документов и т.п.). Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах.

Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов.

По результатам защиты реферата выставляется оценка за выполненный реферат.

Оценку «отлично» получают работы, в которых делаются самостоятельные выводы, дается аргументированная критика и самостоятельный анализ фактического материала на основе глубоких знаний литературы по данной теме.

Оценка «хорошо» ставится тогда, когда в работе, выполненной на достаточном теоретическом уровне, полно и всесторонне освещаются вопросы темы, но нетной степени самостоятельности.

Оценку «удовлетворительно» имеют работы, в которых правильно освещены основные вопросы темы, но не проявилось умение логически стройного их изложения, самостоятельного анализа источников, содержатся отдельные ошибочные положения.

Оценку «неудовлетворительно» студент получает в случае, когда не может ответить на замечания, не владеет материалом работы, не в состоянии дать объяснения выводам и теоретическим положениям данной проблемы. В этом случае студенту предстоит повторная защита.

## 4.2. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение контрольных нормативов	
31. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	соответствует требованиям к защите реферата	
32. Знать основы здорового образа жизни	соответствует требованиям к защите реферата	

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/ п	<b>Физич- еские способ- ности</b>	<b>Контрольное упражнение (тест)</b>	<b>Возраст, лет</b>	<b>Оценка</b>					
				<b>Юноши</b>			<b>Девушки</b>		
				<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
1	Скорос- тные	Бег 30 м	16-17	4,4 и выше 4,3	5,1-4,5	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	6,0-4,9	6,1 и ниж- е 6,1
			18 и ст.		5,1-4,4			6,0-4,9	
		Бег 60 м	16-17	7,7 и выше 7,6	8,0-7,8	8,1 и ниже 8,1	8,5 и выше 8,4	8,8-8,6	8,9 и ниж- е 8,9
			18 и ст.		8,0-7,7			8,8-8,5	
		Бег 100 м	16-17	14,2 и выше 13,2	15,0-14,3	15,1 и ниже 13,9 и ниже	17,2 и выше 15,7 и выше	18,0- 17,3	18,1 и ниж- е 16,4 и ниж- е
			18 и ст.		13,8-13,3			16,3- 15,8	
2	Коорди- национ- ные	Челночный бег 3×10 м, с	16-17	7,2 и выше 7,2	7,5-7,3	7,6 и ниже 7,6	8,4 и выше 8,4	8,7-8,5	8,8 и ниж- е 8,8
3	Скорос- тно- силовы- е	Прыжки в длину с места, см	16-17	240 и выше 240	220-239	219 и ниже 219	190 и выше 190	180- 189	179 и ниж- е 179
			18 и ст.		220-239			180-189	
		Метание гранаты (500гр дев. и 700гр юн)	16-17	35 и выше 35 и выше	30-34	29 и ниже 29 и ниже	22 и выше 22 и выше	18-21	17 и ниж- е 17 и ниж- е
			18 и ст.		34-30			18-21	
		Поднимание туловища из положения лежа за 30сек.	16-17	30 и выше 30 и выше	26-29	25 и ниже 25 и ниже	26 и выше 26 и выше	23-25	24 и ниж- е 24 и ниж- е
4	Вынос ливост- ь	Бег 3000 м	16-17	13.00 мин и выше 12.00	13.50-13.01	13.51 и ниже 12.36			
			18 и ст.		12.35-12.01				
		Бег 2000 м	16-17				10.00 и выше 10.15 и выше	11.30- 10.01	11.3 1 и ниж- е 11.5 1 и
			18 и ст.					11.50- 10.16	

								ниже
	Лыжный поход 3км(юн) 2км(дев)	16-17 18 и ст.	17.00 и выше 17.00 и выше	18.00-17.01 18.00-17.01	18.01 и ниже 18.01 и ниже	14.00 и выше 14.00 и выше	14.30-14.01 14.30-14.01	14.31 и ниже 14.31 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16-17 18 и ст.	Достать ладоням и пола Достать ладоням и пола	Достать пальцами пола Достать пальцами пола		Достать ладоням и пола Достать ладоням и пола	Достать пальца ми пола Достать пальца ми пола
6	Силовые	Подтягивание на перекладине	16-17 18 и ст	12 и выше 12	10-11 10-11	9 и ниже 9	15 и выше 15	10-14 10-14

## Дифференцированный зачет.

### **Пояснительная записка**

**Цель:** оценка уровня освоения знаний и умений студентов по учебной дисциплине Физическая культура

Форма зачета представлена в контрольных нормативах (тестировании) по учебной дисциплине «Физическая культура».

Студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.

Студент должен знать:

- о роли физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
- основы здорового образа жизни.

**Время выполнения:** 90 минут

### **Контрольные нормативы по учебной дисциплине «Физическая культура»**

Тестирование.

Студенты должны уметь выполнять комплекс упражнений, направленных на развитие физических качеств:

- Развитие быстроты: челночный бег 3\*10;
- Развитие выносливости: челночный бег 6\*10;
- Развитие силы: подтягивание на высокой перекладине.
- Развитие скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места
- Прыжки на скакалке
- Поднимание туловища из положения лежа

Критерии и нормы оценки:

№ п/п	Вид задания	Норматив
		3 курс
1.	<b>Челночный бег 6*10 (сек)</b>	Юноши 14.2-15.6-16.4
	<b>Челночный бег 3*10 (сек)</b>	Девушки 8.3-9.2-9.9
2.	<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	Юноши 235-215-195
		Девушки 195-180-170
3.	<b>Прыжки на скакалке (кол-во раз)</b>	Юноши 140-120-105
		Девушки 140-130-120
4.	<b>Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)</b>	Юноши 55-45-35
		Девушки 35-25-20
5.	<b>Отжимание на брусьях (кол-во раз)</b>	Юноши 14-10-7
	<b>Отжим.узким хватом ( кол-во раз)</b>	Девушки 17-12-8

## **Литература**

### **Основные источники:**

Электронные издания:

1. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11кл. общеобразоват. учреждений/В.И.Лях, Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон и др.: Под ред. В.И.Ляха и др. – 3-е изд. – М. Просвещение, 2016.

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования. – М.: Академия, 2017.

### **Интернет- ресурсы:**

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики

<http://sport.minstm.gov.ru>

<http://window.edu.ru/window/catalog/pdf2txt/pid1564>

<http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc>

<http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2object77521.html>

### **Дополнение к литературе**

Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>.

Ермакова М.А. Методика обучения базовым видам спорта [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов высшего профессионального образования, Ермакова М.А., Матявина С.И.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2014.— 149 с.— Режим доступа:<http://www.iprbookshop.ru/51454.html>.

Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания/ — Электрон. текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 44 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630.html>

Айзман Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.И. Айзман, В.Б. Рубанович, М.А. Суботялов. — Электрон. текстовые данные. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. — 214 с. — 978-5-379-02007-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65284.html>

