

ГБПОУ «Нытвенский многопрофильный техникум»

Рассмотрено
на заседании П(Ц)К
Председатель П(Ц)К О.В.Каменева
«_04» 09. 2023г.
Протокол №_1



Утверждаю
Директор
Д.И.Геберт
«05» 09.2023г.

Фонд оценочных средств
по учебной дисциплине ФК.00 «Физическая культура»
для профессии
13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по
отраслям)

Нытва
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3 стр.
2. Тест №1	5 стр.
3. Тест №2	7 стр.
4. Бланк ответов	9 стр.
5. Эталон ответов	10 стр.
6. Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения	11 стр.
7. Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения	12 стр.
8. Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения	13 стр.
9. Темы исследовательских работ по физической культуре	14 стр.
10. Оценка уровня физических способностей студентов	15 стр.

Пояснительная записка

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть **компетенциями:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрегиональных отношений, применять стандарты анти коррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания по изменению климата, принципы бережливого производства эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **80** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** часов;

самостоятельной работы обучающегося **40** часов.

Изучение учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

На основании данной программы разработаны фонды оценочных средств по дисциплине ФК.00 Физическая культура для профессии 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

ГБПОУ «Нытвенский многопрофильный техникум»**ТЕСТ**

для промежуточного контроля знаний обучающихся

по учебной дисциплине физическая культура

код специальности (профессии) _____

Вариант №1

Перед вами тест, состоящий из 10 заданий.

Ответы на задания № 1 – 6 оцениваются в 1 балл, каждый ответ в заданиях № 7,8,9 оценивается в 3 балла. Ответ в задании №10 оценивается в 5 баллов по нормам оценки письменных работ. На выполнение заданий отводится 35 минут.

Обратите внимание на инструкции перед заданиями.

Желаю удачи!

Критерии оценок:

Максимум – 20 баллов

«5» - 18 – 20 баллов

«4» - 14 – 17 баллов

«3» - 8 – 13 баллов

«2» - 0 – 7 баллов

В заданиях №1- 6 выберите единственно правильный ответ и впишите букву в бланк ответов.

1. На уроках физкультуры нужно иметь:

- а) джинсы;
- б) спортивную форму;
- в) сапоги;
- г) халат.

2. На занятиях по баскетболу нужно играть:

- а) футбольным мячом;
- б) волейбольным мячом;
- в) баскетбольным мячом;
- г) резиновым мячом.

3. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии называется:

- а) колонной
- б) шеренгой
- в) двух шеренговый строй
- г) линейным строем

4. В футбол играют на...

- а) грядке.
- б) поле.
- в) лужайке

г) опушке

5. При игре в баскетбол мяч забивают в ...

а) ворота.

б) кольцо

в) двери

г) лунку

6. В Пермском крае футбольный клуб называется

а) Амкар

б) Бульвар

в) Кальмар

г) Боливар

В заданиях № 7,8 установите соответствие

7. В каких странах зародились следующие виды спорта

а) в Англии

1) большой теннис

б) в США

2) футбол

в) в Дании

3) баскетбол

г) во Франции

4) гандбол

8. К какому виду спорта относится данный спортивный инвентарь:

а) краги

1) футбол

б) бутцы

2) пауэрлифтинг

в) штангетки

3) хоккей

г) шиповки

4) легкая атлетика

В задании №9 установите последовательность в ответе

9. При игре в волейбол команды:

а) Выходят на приветствие

б) Выходят на разминку

в) Определяют подающую команду

г) Выполняют прием подачи

Задание №10 предполагает полный развернутый ответ на проблемный вопрос

10. Основопологающие принципы современного олимпизма изложены в...

ГБПОУ «Нытвенский многопрофильный техникум»**ТЕСТ**

для промежуточного контроля знаний обучающихся
по учебной дисциплине **физическая культура**
код специальности (профессии) _____

ВАРИАНТ №2

Перед вами тест, состоящий из 10 заданий.

Ответы на задания № 1 – 6 оцениваются в 1 балл, каждый ответ в заданиях № 7,8,9 оценивается в 3 балла. Ответ в задании №10 оценивается в 5 баллов по нормам оценки письменных работ. На выполнение заданий отводится 35 минут. Обратите внимание на инструкции перед заданиями.

Желаю удачи!

Критерии оценок:

Максимум – 20 баллов

«5» - 18 – 20 баллов

«4» - 14 – 17 баллов

«3» - 8 – 13 баллов

«2» - 0 – 7 баллов

В заданиях №1- 6 выберите единственно правильный ответ и впишите букву в бланк ответов

1. Уроки физкультуры проходят в ...

- а) спортивном зале
- б) актовом зале
- в) зале заседаний
- г) зрительном зале

2. Выберите родину футбола:

- а) Франция;
- б) Англия;
- в) Италия;
- г) Бразилия.

3. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году:

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Сочи;
- г) в Киеве.

4. В каком виде спорта выступал Евгений Гараничев на Олимпиаде 2014 года:

- а) бадминтон
- б) биатлон
- в) лыжные гонки

г) горные лыжи

5. Спортивный снаряд в хоккее:

- а) болт
- б) шайба
- в) гайка
- г) винт

6. При игре в волейбол команда соперников разделяет:

- а) шторка
- б) сетка
- в) забор
- г) занавеска

В заданиях № 7,8 установите соответствие

7. Какими видами спорта занимаются данные спортсмены

- | | |
|----------------------|--------------------|
| а) лыжных гонках. | 1) Антон Шипулин |
| б) биатлоне | 2) Алина Кабаева |
| в) гимнастике. | 3) Раиса Сметанина |
| г) ралли Париж-Дакар | 4) Владимир Чагин |

8. К какому виду спорта относятся данные спортивные сооружения

- | | |
|----------------------------|--------------------|
| а) сектор для метания ядра | 1) картинг |
| б) бассейн | 2) водное поло |
| в) ледовая площадка. | 3) шорт трек |
| г) автодром | 4) легкая атлетика |

В задании №9 установите последовательность в ответе

9. В соревнованиях по легкой атлетике (эстафетный бег) участники второго этапа эстафетную палочку:

- а) передают эстафетную палочку
- б) принимают эстафетную палочку
- в) перехватывают эстафетную палочку

Задание №10 предполагает полный развернутый ответ на проблемный вопрос

10. Универсальным источником энергии во всех живых организмах является...

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Вариант ответа									
10									

[illegible][illegible]

Оценка уровня физической подготовленности **юношей** основного и
подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Оценка уровня физической подготовленности **девушек** основного и
подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,30	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.
- Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - 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;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Темы исследовательских работ по физической культуре

1. Что дала олимпиада «Сочи 2014» России?
2. История олимпийского движения: прошлое и настоящее.
3. Легенды спорта.
4. Спортивная игра – футбол.
5. Влияние времени на ее популярность.
6. Футбол — великая игра. История футбольного мяча.
7. Народные подвижные игры.
8. Игры детей разных поколений.
9. Волейбол - игра на все времена.
10. Спортивная игра – волейбол. Влияние времени на ее популярность.
11. Летние Олимпийские игры.
12. Главный путь к здоровью – спорт.
13. Влияние физической культуры и спорта на здоровье детей.
14. История развития баскетбола. Подвижные игры на основе баскетбола.
15. Жизнь как подвиг знаменитых спортсменов XX века.
16. Олимпийское движение, физкультура и спорт в девизах, афоризмах, пословицах.
17. Хоккей - игра миллионов.
18. Польза туризма. Виды туристических походов.
19. Скандинавская ходьба, как средство сбережения здоровья.
20. Спортивные общества СССР и России, настоящее и прошлое.

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное (тест) упражнение	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1—4,8	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
			17	4,3	5,0—4,7	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
2	Координацион ные	Челночный бег 3'10 м, с	16	7,3	8,0—7,7	8,2	8,4	9,3—8,7	9,7
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	9,3—8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	225	195—210	180	210	170—190	160
			17	230	205—220	190	210	170—190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500	1300-1400	1 100	1 300	1050-1200	900
			17	1500	1300-1400	1 100	1 300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9-12	5	20	12—14	7
			17	15	9-12	5	20	12—14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11	9	4	18	13—15	6
			17	13	11	8	18	13—15	6