Департамент образования и науки Кемеровской области

Государственное бюджетное образовательное учреждение

среднего профессионального образования

«Беловский техникум железнодорожного транспорта »

**Комплект**

**контрольно-оценочных средств**

**учебной дисциплины**

**ФК.00 Физическая культура**

**Профессии :**:

**210723.03** –электромонтер оборудования электросвязи и проводного вещания

Белово,2012

**Общие положения**

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура».

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

КОС разработаны на основании :

Структуры ОПОП НПО **ФК.00 «Физическая культура»** Федерального Государственного образовательного стандарта начального профессионального образования по профессии:

**210723.03** –электромонтер оборудования электросвязи и проводного вещания

А также Учебного плана ГБОУ СПО «БТЖТ» утвержденного ДО и Н Кемеровской области 22 августа 2012г

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

|  |
| --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** |
| 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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование элемента умений или знаний** | **Виды аттестации** | |
| *Текущий контроль* | *Промежуточная аттестация* |
| 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 | Дифференцированный зачет |
| З2. Знать основы здорового образа жизни | Оценка по результатам устного опроса | Дифференцированный зачет |

**4. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  **учебного материала**  **по программе УД** | **Тип контрольного задания** | | |
| У1 | З1 | З2 |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | |
| Тема 1.1. Разновидности техники бега со старта | Выполнение контрольных нормативов |  |  |
| Тема 1.2. Особенности начала занятия по легкой атлетике | Выполнение контрольных нормативов. |  |  |
| Тема 1.3. Скоростно-силовые виды легкой атлетики | Выполнение контрольных нормативов |  |  |
| **Раздел 2. Баскетбол** | | | |
| Тема 2.1. Основные приемы используемые при игре в баскетбол | Выполнение контрольных нормативов |  |  |
| **Раздел 3. Волейбол** | | | |
| Тема 3.1. Основные приемы используемые при игре в волейбол | Выполнение контрольных нормативов |  |  |
| **Раздел 4. Настольный теннис** | | | |
| Тема 4.1. Основные приемы используемые при игре в настольный теннис | Выполнение контрольных нормативов |  |  |
| **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | | | |
| Тема 5.1. Применение профессионально-прикладной физической культуры на производстве. |  | Устный опрос | Устный  опрос |

**5. Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной аттестации.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  **учебного материала**  **по программе УД** | **Тип контрольного задания** | | |
| У1 | З1 | З2 |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | |
| Тема 1.1. Разновидности техники бега со старта | оценка выполнения контрольных нормативов |  |  |
| Тема 1.2. Особенности начала занятия по легкой атлетике | оценка выполнения контрольных нормативов |  |  |
| Тема 1.3. Скоростно-силовые виды легкой атлетики | оценка выполнения контрольных нормативов |  |  |
| **Раздел 2. Баскетбол** | | | |
| Тема 2.1. Основные приемы используемые при игре в баскетбол | оценка выполнения контрольных нормативов |  |  |
| **Раздел 3. Волейбол** | | | |
| Тема 3.1. Основные приемы используемые при игре в волейбол | оценка выполнения контрольных нормативов |  |  |
| **Раздел 4. Настольный теннис** | | | |
| Тема 4.1. Основные приемы используемые при игре в настольный теннис | оценка выполнения контрольных нормативов |  |  |
| **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая культура** | | | |
| Тема 5.1.  Применение профессионально-прикладной физической культуры в производстве |  | защита реферата | защита  реферата |

**6. Структура контрольного задания**

**6.1. Текст задания**

*6.1.1.Выполнение обязательных контрольных заданий для определения и оценки уровня физической подготовленности.*

Примерные обязательные контрольные задания:

(выполняются в течение 5 семестра)

* Бег 30 м
* Бег 60 м
* Бег 100 м
* Челночный бег 3Х10 м
* Прыжки в длину с места
* Метание гранаты (500гр девушки и 700гр юноши)
* Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек
* Бег 3000м
* Бег 2000м
* Лыжный поход (2км-девушки, 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.Выполнение реферата ( по выбору).*

Темы:

- Взаимосвязь физической культуры и спорта с выбранной профессией.

- Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

- Прикладная физическая культура при малоподвижном и однообразном труде.

- Основные принципы составление комплексов производственной гимнастики по профессии.

- Виды оздоровительной физической культуры.

- Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека.

- Питание, его значение при занятиях физической культурой и спортом.

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.

*Во 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.

**6.2. 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 |  |
| *З1.* Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | соответствует требованиям к защите реферата |
| З2. Знать основы здорового образа жизни | соответствует требованиям к защите реферата |  |

ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ

ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное**  **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м | 16-17  18 и ст. | 4,4 и  выше  4,3 | 5,1–4,5  5,1–4,4 | 5,2 и ниже  5,2 | 4,8 и  выше  4,8 | 6,0–4,9  6,0–4,9 | 6,1 и ниже  6,1 |
| Бег 60 м | 16-17  18 и ст. | 7,7 и выше  7,6 | 8,0-7,8  8,0-7,7 | 8,1 и ниже  8,1 | 8,5 и выше  8,4 | 8,8-8,6  8,8-8,5 | 8,9 и ниже  8,9 |
| Бег 100 м | 16-17  18 и ст. | 14,2 и выше  13,2 | 15,0-14,3  13,8-13,3 | 15,1 и ниже  13,9 и ниже | 17,2 и выше  15,7 и выше | 18,0-17,3  16,3-15,8 | 18,1 и ниже  16,4 и ниже |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3×10 м, с | 16-17  18 и ст. | 7,2 и  выше  7,2 | 7,5–7,3  7,5–7,3 | 7,6 и ниже  7,6 | 8,4 и  выше  8,4 | 8,7–8,5  8,7–8,5 | 8,8 и ниже  8,8 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16-17  18 и ст. | 240 и  выше  240 | 220–239  220–239 | 219 и ниже  219 | 190 и  выше  190 | 180–189  180-189 | 179 и ниже  179 |
|  |  | Метание гранаты (500гр дев. и 700гр юн) | 16-17  18 и ст. | 35 и выше  35 и выше | 30-34  34-30 | 29 и ниже  29 и ниже | 22 и выше  22 и выше | 18-21  18-21 | 17 и ниже  17 и ниже |
|  |  | Поднимание туловища из положения лежа за 30сек. | 16-17  18 и ст. | 30 и выше  30 и выше | 26-29  26-29 | 25 и ниже  25 и ниже | 26 и выше  26 и выше | 23-25  23-25 | 24 и ниже  24 и ниже |
| 4 | Выносливость | Бег 3000 м | 16-17  18 и ст. | 13.00 мин и выше  12.00 | 13.50–13.01  12.35-12.01 | 13.51 и ниже  12.36 |  |  |  |
| Бег 2000 м | 16-17  18 и ст. |  |  |  | 10.00 и выше  10.15 и выше | 11.30-10.01  11.50-10.16 | 11.31 и ниже  11.51 и 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 ладонями пола  Достать ладонями пола | Достать пальцами пола  Достать пальцами пола |  | Достать ладонями пола  Достать ладонями пола | Достать пальцами пола  Достать пальцами 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 | 9 и  ниже  9 |

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 нет должной 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.

**6.3. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации**

Основные источники:

2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования[текст ]. / А.А.Бишаева. – 5-е изд., стер,- М.: Издательский центр «Академия», 2012.-304с.
3. Вайнер ,Э.Н. Валеология[текст ].. — М., 2008.
4. Вайнер, Э.Н., Волынская Е.В. Валеология [текст ].: учебный практикум. — М., 2008.

**Дополнительные источники:**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура [текст ]. — М., 2006.
2. Бирюкова, А.А. Спортивный массаж [текст ]: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева, А.А. Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью [текст ]. . — Кострома, 2007.

4.Дмитриев ,А.А. Физическая культура в специальном образовании[текст ].. — М., 2006.

5.Лях, В.И. Физическая культура[текст ]: учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях,А.А.Зданевич; под общей ред.В.И.Ляха.-2-е изд.-М.: Просвещение, 2007.-237 с.: ил.

6.Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе[текст ]. / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2008.

7.Туревский ,И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры[текст ].. — М., 2006.

8.Хрущев, С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания [текст ].: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.