Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»

«Сыктывкарсавöрпромышленносьт техникум»
уджсикасöвелöданканму учреждение

Утверждаю
зам. директора ГПОУ «СЛТ»
_____М.А. Арцер
31.08.2021 г

Фонд оценочных средств
по учебной дисциплине
ФК.00 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования

Разработчик:

Холодюк К.К. преподаватель

Сыктывкар
2021

1. 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.

Итоговая оценка по учебной дисциплине «ФК. Физическая культура» выставляется с учётом:

1. Оценок за практические работы.
2. Оценки за зачет, дифференцированный зачет.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета. Итогом дифференцированного зачета является «оценка».

КОС разработаны на основании положений: основной профессиональной образовательной программы СПО по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии

15.01.09 Машинист лесозаготовительных и трелевочных машин программы учебной дисциплины ФК. 00 Физическая культура.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Код ОК	Результаты обучения (освоенные умения)	Результаты обучения (усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) – средства профилактики перенапряжения	– двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию использует их в нестандартных ситуациях.

3. Комплекты ФОС

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»

«Сыктывкарсавöрпромышленносьт техникум»
уджсикасöвелöданканму учреждение

Рассмотрен
на заседании МК «Профессионального цикла»
Протокол № 1 от 31.08.2021г
Председатель МК_____ Исакова О.В.

УТВЕРДЖАЮ:
Зам. директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021г

Контрольно-оценочные средства

Форма контроля: промежуточная аттестация
Форма промежуточной аттестации: Зачет
Тип контрольного задания: практический зачет
Проверяемые результаты обучения: У 1-3, З 1-4

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Учебные нормативы III курса (IV семестр)

		Нормативы		
		отлично 5	Хорошо 4	Удовлетв. 3
Бег. Девушки.	100 метров	16.8	17.0	17.8
	400 метров	2.00	2.15	б/вр
	1000 метров	4.20	4.40	б/вр
	2000 метров	11.00	11.40	б/вр
Бег. Юноши .	100 метров	14.7	14.8	15.4
	400 метров	1.05	1.18	б/вр
	1000 метров	3.37	3.42	б.вр
	2000 метров	8.10	8.30	б/вр
	3000 метров	13.20	14.00	б/вр
Подтягивание:	Юноши	13	11	8
	Девушки	18	15	10
Пресс (лежа на полу):	Девушки	35	30	27
	Юноши	50	45	40
Отжимание:	Девушки	13	12	11
	Юноши	45	40	35
«Пресс» на высокой перекладине.	Юноши	13	10	8
БАСКЕТБОЛ. Штрафные броски (из 5):				
	Девушки	3	2	1
	Юноши	3	2	1

Ведение 2 шага и бросок в кольцо (из 6). Девушки Юноши	 6 7	 5 6	 4 5
ВОЛЕЙБОЛ. Подачи (из 6). Девушки Юноши	 6 10	 5 8	 4 6
Жонглирование. Девушки Юноши	 8 14	 7 12	 6 10
Игра в парах. Девушки Юноши	 8 12	 7 10	 6 9
ФУТБОЛ. Набивание мяча ногой	15	12	10

Вопросы к зачету
по ФК.00 Физическая культура

1. Подтягивание на высокой перекладине
2. Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо
3. Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
4. Баскетбол – штрафной бросок
5. Подтягивание на высокой перекладине
6. Волейбол – подача мяча через сетку
7. Пресс на гимнастическом мате
8. Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо
9. Волейбол – жонглирование мяча над собой
10. Волейбол – игра в парах через сетку
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Образец билетов

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Профессионального цикла» Протокол № 1 от 31.08.2021 г. Председатель МК _____ О.В. Исакова	**Экзаменационный билет № 1** по учебной дисциплине **ФК.00 Физическая культура** Группа № ЭРОЭ Семестр - IV	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

1. Подтягивание на высокой перекладине
2. Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Преподаватель _____

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Профессионального цикла» Протокол № 1 от 31.08.2021 г. Председатель МК _____ О.В. Исакова	**Экзаменационный билет № 2** по учебной дисциплине **ФК.00 Физическая культура** Группа № ЭРОЭ Семестр - IV	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

1. Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
2. Баскетбол – штрафной бросок

Преподаватель _____

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»

«Сыктывкарса вöр промышленносьт техникум»
Уджсика сö велöдан канму учреждение

Рассмотрен
на заседании МК «Профессионального цикла»
Протокол № 1 от 31.08.2021

УТВЕРДЖАЮ:
Зам. директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021г

Контрольно-оценочные средства

Форма контроля:	промежуточная аттестация
Форма промежуточной аттестации:	дифференцированный зачет
Тип контрольного задания:	практический зачет
Проверяемые результаты обучения:	У 1-3, З 1-4

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Учебные нормативы III курса (V семестр)

		Нормативы		
		отлично 5	Хорошо 4	Удовлетв. 3
Бег. Девушки.	100 метров	16.8	17.0	17.8
	400 метров	2.00	2.15	б/вр
	1000 метров	4.20	4.40	б/вр
	2000 метров	11.00	11.40	б/вр
Бег. Юноши .	100 метров	14.7	14.8	15.4
	400 метров	1.05	1.18	б/вр
	1000 метров	3.37	3.42	б.вр
	2000 метров	8.10	8.30	б/вр
	3000 метров	13.20	14.00	б/вр
Подтягивание:	Юноши	13	11	8
	Девушки	18	15	10
Пресс (лежа на полу):	Девушки	35	30	27
	Юноши	50	45	40
Отжимание:	Девушки	13	12	11
	Юноши	45	40	35
«Пресс» на высокой перекладине.	Юноши	13	10	8
БАСКЕТБОЛ. Штрафные броски (из 5):				
	Девушки	3	2	1
	Юноши	3	2	1
Ведение 2 шага и бросок в кольцо (из 6).				
	Девушки	6	5	4
	Юноши	7	6	5
ВОЛЕЙБОЛ. Подачи (из 6).				
	Девушки	6	5	4
	Юноши	10	8	6
Жонглирование.				
	Девушки	8	7	6
	Юноши	14	12	10
Игра в парах.				
	Девушки	8	7	6
	Юноши	12	10	9
ФУТБОЛ.				
Набивание мяча ногой		15	12	10

Вопросы к дифференцированному зачету
по ФК.00 Физическая культура

1. Подтягивание на высокой перекладине
2. Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо
3. Техника безопасности на уроках физкультуры
4. Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
5. Баскетбол – штрафной бросок
6. Волейбол – подача мяча через сетку
7. Волейбол. Правила игры
8. Пресс на гимнастическом мате
9. Баскетбол. Правила игры
10. Волейбол – жонглирование мяча над собой
11. Волейбол – игра в парах через сетку
12. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
13. Сгибание и разгибание туловища лежа на полу руки за головой

Образец билета

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Профессионального цикла»
Протокол № 1 от 31.08.2021 г.
Председатель МК _____
О.В. Исакова</td><td>Экзаменационный билет № 1</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____
М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ФК.00 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЭРОЭ Семестр - V</td></tr>
<tr><td colspan="3">1. Подтягивание на высокой перекладине
2. Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо
3. Техника безопасности на уроках физкультуры
Преподаватель _____</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td>Рассмотрено на заседании МК</td><td>Экзаменационный билет № 2</td><td>Утверждаю:
Заместитель директора</td></tr>
</table>

«Профессионального цикла» Протокол № 1 от 31.08.2021 г. Председатель МК _____ О.В. Исакова	по учебной дисциплине **ФК.00 Физическая культура** Группа № ЭРОЭ Семестр - V	_____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

1. Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
2. Баскетбол – штрафной бросок
3. Техника безопасности на уроках физкультуры

Преподаватель _____

4. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники (интернет-ресурсы):

1. ЭБС Znanium.com - электронно-библиотечная система от правообладателя, Абаскалова Н.П., Боровец Е.Н., «Физиологические основы здоровья», учебное пособие, 2020.
2. ЭБС Znanium.com - электронно-библиотечная система от правообладателя, Богданова Т.Г., Гусейнова А.А., «Педагогика инклюзивного образования», учебник, 2021.
3. ЭБС Znanium.com - электронно-библиотечная система от правообладателя, Бороненко В.А., Рапопорт Л.А., «Здоровье и физическая культура студента», учебное пособие, 2018.
4. ЭБС Znanium.com - электронно-библиотечная система от правообладателя, Волков С.Р., Волкова М.М., «Здоровый человек и его окружение», учебник, 2021.
5. ЭБС Znanium.com - электронно-библиотечная система от правообладателя, Карасева Т.В., «Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы», учебное пособие, 2020.
6. http://de.ifmo.ru –Электронный учебник.