

Министерство образования Московской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Электростальский колледж»

СОГЛАСОВАНО

ООО «РУСИНОКС»

Генеральный директор

/ Шкедин С.В.

(подпись/расшифровка)

2022 г.



СОГЛАСОВАНО

ОАО «ЭЗТМ»

Директор по управлению
персоналом и общим вопросам

/ Костромитин В.А.

(подпись/расшифровка)

2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ МО

«Электростальский
колледж»

/ Мосейчук О. В.

2022 г.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Профессия

15.01.32 Оператор станков с программным управлением

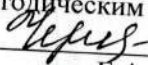
Квалификация выпускника:

Оператор станков с программным управлением;
станочник широкого профиля

Форма обучения очная

Электросталь, 2022г.

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Электростальский колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
методическим кабинетом

Е.А.Чернецкая
« 12 12 2022г.

Комплект контрольно-оценочных средств
ОП.04 «Физическая культура»
по профессии
15.01.32 Оператор станков с программным управлением

г. о. Электросталь, 2022

1. Общие положения

Фонд оценочных средства (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура.

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

ФОС разработаны на основании:

основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки СПО 15.01.32 Оператор станков с программным управлением;

программы учебной дисциплины Физическая культура.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением базового уровня подготовки следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

У1. Использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. У2.

Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

У3. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

У4. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

У5. Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки. У6.

Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

У7. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

З2 Основы здорового образа жизни.

З3. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки результатов
Уметь:	
У1. Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ОК 1, ОК 5, ОК 6, ОК 8	1. демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры 2. демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики
У2. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; ОК 1, ОК 5, ОК 6, ОК 8	1. демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа 2. демонстрация правильного выполнения приемов релаксации
У3. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; ОК 1, ОК 5, ОК 6, ОК 8	демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
У4. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; ОК 1, ОК 5, ОК 6, ОК 8	1. демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий 2. демонстрация правильного преодоления естественных препятствий
У5. Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	1. демонстрация правильного выполнения приемов защиты

ОК 1, ОК 5, ОК 6, ОК 8	<ol style="list-style-type: none"> 2. демонстрация правильного выполнения приемов самообороны 3. демонстрация правильного выполнения приемов страховки 4. демонстрация правильного выполнения приемов самостраховки
У6. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; ОК 1, ОК 5, ОК 6, ОК 8	Демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой
У7. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. ОК 1, ОК 5, ОК 6, ОК 8	<ol style="list-style-type: none"> 1. выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике 2. выполнение контрольных нормативов по гимнастике 3. выполнение контрольных нормативов по волейболу 4. выполнение контрольных нормативов по баскетболу 5. выполнение контрольных нормативов по атлетической гимнастике
Знать:	
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<ol style="list-style-type: none"> 1. обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья 2. обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний 3. обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек 4. обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни
32. Основы здорового образа жизни;	Демонстрация знаний по основным аспектам здорового образа жизни
33. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Демонстрация знаний правил и способов планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

3. Система оценки образовательных достижений обучающихся

Оценка индивидуальных образовательных достижений обучающихся предполагается в форме текущего контроля умений и знаний и промежуточной аттестации. Ежемесячно преподавателем осуществляется оценка аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающихся в форме контрольной точки. Результаты текущего контроля складываются из результатов:

- работы обучающихся на занятиях;
- выполнения внеаудиторной самостоятельной работы;
- контрольных нормативов.

Для получения допуска к промежуточной аттестации обязательно выполнение всех контрольных нормативов, практических заданий и полного перечня всех форм внеаудиторной самостоятельной работы. При оценке всех видов работ обучающихся используется следующая шкала оценки образовательных достижений:

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90-100	5	отлично
80-89	4	хорошо
70-79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Итоговая оценка в конце первого семестра изучения дисциплины проводится по результатам текущего контроля по медиане качественных оценок.

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета предполагает сдачу контрольных нормативов, проверяющих усвоение материала по разделам программы учебной дисциплины.

4. Структура контрольных заданий для текущего контроля

7.1. Текущий контроль по теме 1.1. Легкая атлетика.

7.2.1. Контрольные задания для оценки двигательных умений Студентов 3-х курсов.

№ п/п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м	9.2	9.4	10.0	8.2	8.4	9.2
2	Бег 100 м	15.5	16.0	17.0	13.8	14.0	14.4
3	Бег 1000 м	4.20	4.30	4.45	3.10	3.25	3.55
4	Бег 3000м. – ю; 2000м. – д.	10.00	11.10	12.20	12.20	13.00	14.00
5	Прыжок в длину с разбега	400	380	340	460	420	390
6	Прыжок в высоту	120	115	105	135	130	120
7	Метание гранаты 500г., 700г.	38	32	26	23	18	12

7.2 Текущий контроль по теме 1.2 Атлетическая гимнастика

Практические задания

1) Комплекс атлетических упражнений.

Выполнение упражнений на развитие силы мышц груди, спины, плеч, рук, ног, живота.

Перечень объектов контроля и оценки: У1, У2, У3, У6, У7.

Критерии оценки:

А) Техника выполнения силовых упражнений;

Б) координация движения.

Контрольные упражнения
для оценки качества физической подготовленности студентов
3 – х курсов.

№ п/п	содержание	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 5x10 м (сек.)	13.9	14.5	15	11.9	12.4	13
2	Прыжок в длину с места (см.)	2.05	190	180	245	225	195
3	Прыжки через скакалку (кол- во раз)	140	130	120	130	120	110
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 60 сек. (кол-во раз)	40	35	30	50	45	40
5	Подтягивание на высокой Перекладине (кол-во раз)				14	10	8
6	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (Ю) (кол-во раз)				55	50	45
7	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (Д) (кол-во раз)	12	10	8			
8	Наклон вперед из положения стоя*	*	*	*	*	*	*
9	Угол в упоре на брусьях (сек.)				8	5	4

*Примечание:

Критерии оценки наклона вперед из положения стоя:

- Оценка «5» - касание лбом коленей
- Оценка «4» - касание ладонями пола
- Оценка «3» - касание кулаком пола

Техника выполнения упражнений

1) Челночный бег 5x10 метров (с кубиками).

Проводится по правилам челночного бега 3x10 метров, но с тремя кубиками.

2) Прыжок в длину с места.

Выполняется из исходного положения стоя, стопы параллельно друг другу у линии отталкивания (не переступая ее). Прыжок выполняется вперед на максимально возможное расстояние. Замер результата проводится по последней точке опоры.

Тест необходимо проводить на мате или мягком покрытии. Участнику дается три попытки. В зачет идет лучший результат.

3) Прыжки через скакалку.

Упражнение выполняется по команде учителя любым способом с вращением скакалки вперед. При возникновении ошибки участник продолжает выполнение прыжков. Учитывается количество прыжков за одну минуту.

4) Поднимание туловища выполняется на гимнастических матах из положения лежа на спине руки за головой, локти разведены в стороны, касаются гимнастического мата, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, ступни ног закреплены. По команде «Марш!» учащийся выполняет наклон вперед до касания локтями коленей и возвращается в и.п. до касания лопатками гимнастического мата. Учитывается количество подъемов за 60 сек.

5) Подтягивание на высокой перекладине.

Проводится из виса на высокой перекладине хватом сверху. Подтягивание считается выполненным правильно, когда подбородок при подтягивании касается перекладины сверху, ноги прямые без рывков и махов (сгибание ног в коленных суставах не допускается). При опускании в вис, руки выпрямляются полностью. Упражнение выполняется учащимся максимальное количество раз.

Подсчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Неправильно выполненные подтягивания не подсчитываются.

6) Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из и.п. упора лежа на полу. Корпус во время выполнения упражнения удерживается ровно без прогибов. По команде учащийся выполняет сгибание рук до угла сгибания в локтевых суставах в 90 градусов и возвращается в и.п. Упражнение выполняется учащимся максимальное количество раз.

Учитывается количество правильно выполненных «отжиманий».

7) Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.

Выполняется аналогично предыдущему упражнению при обязательном касании грудью гимнастической скамейки.

8) Наклон вперед из положения стоя.

И.П. о.с. Учащийся выполняет максимальный наклон вперед. Сгибать колени при наклоне не разрешается. Держать 3 сек.

9) Удержание ног в положении угла из упора на брусьях

Упражнение выполняется из упора на брусьях. По команде учащийся поднимает прямые ноги вперед до угла 90 градусов и удерживает их в таком положении. Учитывается время удержания угла. При сгибании коленей или опускании ног секундомер останавливается.

5. Структура контрольных заданий для промежуточной аттестации (дифференцированный зачет).

Сдача контрольных нормативов и практических заданий по легкой атлетике:

№ п/п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м	9.4	10	10.5	8.4	9.2	10.0
2	Бег 100 м	15.7	16.2	17.2	14.0	14.5	15.0
3	Бег 1000 м	4.40	4.50	5.00	3.40	3.50	4.00
4	Бег 3000м. – ю; 2000м. – д.	10.00	11.10	12.20	12.20	13.00	14.00
5	Прыжок в длину с разбега	390	370	330	440	400	380
6	Прыжок в высоту	100	0.90	0.80	115	105	0.90
7	Метание гранаты 500г., 700г.	20	16	10	34	36	20

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

спортивный зал, зал аэробики или тренажёрный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробики; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Техническими средствами обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран, электронные носители с записями комплексов упражнений.

