

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Мамадышский политехнический колледж»
(ГАПОУ «Мамадышский ПК»)

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по ТО
В.В. Файзреева
« 04 сентября 2022г.

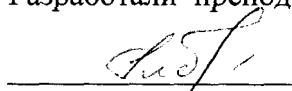
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебной дисциплины
ФК 00. Физическая культура
по профессии по ППКРС 15.01.05 Сварщик ручной и частично
механизированной сварки (наплавки).

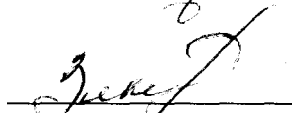
Мамадыш
2022

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе: Приложения 4 информационно-методического письма «Об актуальных вопросах развития среднего профессионального образования, разрабатываемых ФГАУ «ФИРО» от 11.10.2017 г. № 01-00-05/925, «Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования», рекомендованных Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и дополнительного профессионального образования Министерства образования и науки Российской Федерации, письмо директора Департамента Н.М. Золотаревой от 17.03.2015 г. № 06-259, «Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.)

Обсуждена и одобрена на заседании
цикловой методической комиссии
математических и общих
естественнонаучных
дисциплин

Разработали преподаватели:

 Д.А. Гибадуллин

 Э.Н. Зиннатова

Протокол № 1

«29» 08 2022 г.

Председатель ПЦК  Л.В. Ямалиева

Комплект контрольно-оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура» разработан на основе Федеральных государственных образовательных стандартов по профессиям. В результате освоения учебной 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.

Организация-разработчик: ГАПОУ «Мамадышский политехнический колледж».

Разработчики: Зиннатова Эндже Нургалиевна, руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории.

Гибадуллин Дамир Айратович, преподаватель первой квалификационной категории.

Пояснительная записка

Содержание **теоретической части дифференцированного зачета** соответствует требованиям к уровню знаний выпускников ГАПОУ МПК по дисциплине физическая культура состоит из 30 вопросов и включает в себя следующие разделы:

- Теоретико-методические основы физкультурно-спортивной деятельности;
- Медико-биологические основы двигательной деятельности;
- История физической культуры и спорта.

Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

1. **Закрытой форме**, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «1», «2», «3» или «4»;

2. **Открытой форме**, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание. Подбранное слово вписывается в соответствующую графу бланка ответов.

Записи должны быть разборчивыми.

Продолжительность работы составляет 45 минут.

Содержание **практической части** зачета заключается в выполнении основных упражнений оценки физической подготовленности и двигательных умений обучающихся основной и подготовительной медицинских групп, которые включают:

- бег 100 метров;
- бег 30 метров;
- бег 1000 метров;
- подтягивание на высокой перекладине (юноши);
- подъем туловища за 60 секунд;
- наклон вперед из положения стоя прямыми ногами (см);
- прыжок в длину места (см);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Продолжительность практической части составляет 45 минут.

1. Паспорт комплекта оценочных средств

1. Область применения комплекта оценочных средств

Комплекта оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения раздела «Физическая культура».

Аттестация проводится в форме *дифференцированного зачета*

2. Проверяемые результаты обучения:

В результате изучения раздела «Физическая культура» обучающийся, должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль,

оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Должен знать и уметь:

Код	Результаты освоения (объект обследования)	Основные показатели оценки результата
З ₁	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья.
З ₂	Основы здорового образа жизни	- Знать основы профилактики профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
У ₁	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- Уметь организовать и провести индивидуальный, коллективный и семейный отдых; - Участие в массовых спортивных соревнованиях; - Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

2. Комплект оценочных средств

2.1 Задания для оценки освоения раздела «Физическая культура»

Теоретическая часть

1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
совершенствовании природных, физических свойств людей,
обучении двигательным действиям и повышении работоспособности:

2. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

знания, принципы, правила и методика использования упражнений;

виды гимнастики, спорта, игр.

обеспечение безопасности жизнедеятельности

3. Под физическим развитием понимается:

процесс изменения морфо - функциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни;

процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;

размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения.

4. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:

от технической и физической подготовленности занимающихся;

от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;

от величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

5. Что называется осанкой человека?

вертикальное положение тела человека;

формы позвоночника;

привычная поза человека в вертикальном положении.

6. Что является объективным показателем состояния здоровья?

частота сердечных сокращений;

крепкий сон;

аппетит

7. С какой целью планируют режим дня?

с целью организации рационального режима питания;

с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;

с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

8. Каковы причины нарушения осанки?

привычка держать голову прямо;

привычка к неправильным позам;

слабая мускулатура

9. Физическими упражнениями принято называть:

определенным образом организованные двигательные действия;

движения, способствующие повышению работоспособности;

действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме

10. Основным специфическим средством физического воспитания является:

физическое упражнение;

соблюдение режима дня;

закаливание

11. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:

через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений;

правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

пить минеральную воду

12. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

силовых упражнений;

скоростных упражнений;

упражнений на координацию

13. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

двигательный режим;

рациональное питание;

личная и общественная гигиена

14. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?

120 - 130 уд/мин;

40 - 50 уд/мин

70 - 80 уд/мин

15. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?

выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг;

выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома;

амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения

16. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?

90 уд/мин

150 уд/мин

180 уд/мин

17. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?

беспокойный сон;

жизнерадостное настроение;

вялость, постоянное желание спать

18. Что является субъективным показателем состояния здоровья?

жизненная емкость легких;

хорошее самочувствие;

частота сердечных сокращений

19. Что необходимо сделать при ушибах?

наложить стерильную повязку;

наложить холодный компресс на 20 - 30 мин;

массировать место ушиба.

20. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

сохранение и укрепление здоровья;

развитие физических качеств человека;

поддержание высокой работоспособности людей.

21. Что означает принцип закаливания - систематичность?

принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;

принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;

принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи

22. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

правила соревнований;

программа соревнований;

положение соревнований

23. Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части урока?

учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;

выделение частей урока связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся;

такова традиция

24. Каким должен быть вдох и выдох?

более продолжительный вдох по отношению к выдоху;

одинаковыми по продолжительности;

более продолжительным выдох по отношению к вдоху;

25. Каков один из принципов закаливания?

постепенность;

решительность;

однообразие.

26. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;

физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни;

легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы

27. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...

затылком, лопатками, ягодицами, пятками;

затылком, ягодицами, пятками;

затылком, спиной, пятками;

28. Личная гигиена включает в себя:

уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;

организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;

водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе

29. Основную часть урока рекомендуется начинать с...

разучивания координационно сложных действий;

закрепления сформированных навыков;

совершенствования гибкости

30. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?

1 - прыжки и бег; 2 - потягивание; 3 - упражнения для мышц ног;

4 - упражнения для мышц туловища; 5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Эталоны ответов к вопросам тестовой работы.

1. А

2. В

3. В

4. В

5. В

6. В

7. Б

8. В

9. А

10. А

11. Б

12. А

13. А

14. В

15. В

16. В

17. Б

18. В

19. Б

20. В

21. А

22. В

23. Б

24. В

25. А

26. Б

27. А

28. А

29. А

30. Потягивание, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног, прыжки и бег.

Практическая часть

(нормативы)

	Виды упражнений	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		Оценка			Оценка		
		3	4	5	3	4	5
Скоростные	Бег 100 м	15.0	14.5	13.6	17.8	17.0	16.2
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	9.0	8.4	7.9	10.0	9.3	8.9
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	150	170	205	130	150	170
Выносливость	Бег 2000м, мин. сек				11,3	11,0	10,3
	Бег 3000 м, мин. сек	15	14	13			
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	6	8	10	8	10	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	9	12			
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине				27	32	37

2.4 Критерии оценивания тестового задания

Правильное решение каждого из заданий оценивается 1 баллом.

17 баллов – 21 балл

«3» (удовлетворительно)

<i>22 балла – 26 баллов</i>	<i>«4» (хорошо)</i>
<i>27 баллов – 30 баллов</i>	<i>«5» (отлично)</i>