


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Казанский колледж технологии и дизайна»

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора по УР

 Н.Е. Трофимова

« 27 » 08 2021 г.

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА № 2**  
**по промежуточной аттестации**  
**в форме зачета**

по дисциплине общего гуманитарного и социально-экономического цикла  
ОГСЭ. 04 Физическая культура

по специальностям (базовой подготовки):

- |          |  |
|----------|--|
| 29.02.01 | Конструирование, моделирование и технология изделий из кожи; |
| 29.02.02 | Технология кожи и меха;                                      |
| 29.02.03 | Конструирование, моделирование и технология изделий из меха; |
| 29.02.04 | Конструирование, моделирование и технология швейных изделий; |
| 29.02.05 | Технология текстильных изделий;                              |
| 38.02.05 | Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров  |

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

на заседании МЦК

протокол № 1 от 27.08 2021 г.

Председатель МЦК

 Л.Х.Минсафина

202\_\_г.

## **1. Место дисциплины в структуре ППСЗ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы ППСЗ в соответствии ФГОС СПО по направлению подготовки специальностям (базовой подготовки):

- 29.02.01 Конструирование, моделирование и технология изделий из кожи;
- 29.02.02 Технология кожи и меха;
- 29.02.03 Конструирование, моделирование и технология изделий из меха;
- 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий;
- 29.02.05 Технология текстильных изделий;
- 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

## **2. Цели и задачи дисциплины**

В результате изучения дисциплины, обучающийся должен уметь:

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

В результате изучения дисциплины, обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся получает дополнительные умения:

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся получает дополнительные знания:

- ценности физической культуры и спорта;

- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;

методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности;

- основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности;

- понимать влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение на повышение производительности труда.

## **3. Требования к результатам изучения.**

Полученные в результате изучения дисциплины теоретические знания и практические навыки необходимы для формирования следующих ОК и ПК:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**Планируемые личностные результаты:**

**ЛР 6** Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

**ЛР 7** Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

**ЛР 9** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

**ЛР 16** Проявляющий идеи гуманизма и гуманистических взглядов на категории Мир, Дружба, Сотрудничество. Осознающий себя личностью планетарного масштаба, патриотом и борцом за МИР, отторгающий идеи экстремизма и терроризма; человеком Планеты Земля и мироздания.

**4. Основные виды занятий и особенности их проведения.**

**Формы контроля и оценивания элементов дисциплины**

| Элемент учебной дисциплины   | Форма контроля и оценивания |
|--|-----------------------------|
|  | текущий контроль            |
| Раздел 1.<br>Научно-методические основы формирования физической культуры личности        |                             |
| Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | Тест № 1                    |
| Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности            |                             |
| Тема 2.1 Общая физическая подготовка   | Практическое занятие        |
| Тема 2.2 Лёгкая атлетика.  | Практическое занятие        |
| Тема 2.3. Спортивные игры.   | Практическое занятие        |
| Тема 2.4. Атлетическая гимнастика  | Практическое занятие        |
| Тема 2.5. Лыжная подготовка  | Практическое занятие        |
| Раздел 3.  |                             |

|  |                      |
|--|----------------------|
| Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)                                |                      |
| Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Практическое занятие |
| Тема 3.2. Военно - прикладная физическая подготовка.                                   | Практическое занятие |

### 5. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке на зачете

5.1. В результате промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих результатов обучения:

| Результаты обучения  | Формы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> | Практическое занятие, ответы на тест, зачет. |

### 6. Оценка достижения обучающимися личностных результатов

Оценка личностных результатов осуществляется обучающимися в результате самооценки, на основе представленных критериев. Лист самооценки заполняется студентами завершающего курса жх и вкладывается в портфолио.

| Код личностных результатов реализации программы воспитания | Формируемые ценностные отношения к ценностям | Формы или критерии оценки личностных результатов обучающихся   |
|--|--|--|
| ЛР 6   | отношение к Человеку другому                 | -участие в волонтерском движении;<br><br>-добровольческие инициативы по поддержки инвалидов и престарелых граждан.   |
| ЛР 7   | отношение к Человеку                         | -конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/группе;<br><br>-соблюдение этических норм общения при взаимодействии с администрацией, преподавателями, обучающимися, заведующими лабораториями и руководителями практики. |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p style="text-align: center;"><b>ЛР 9</b></p>  | <p style="text-align: center;">отношение к телесному, душевному, духовному Я</p> | <p style="text-align: center;">–демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся;</p> <p style="text-align: center;">–проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой;</p> <p style="text-align: center;">-демонстрировать навыки отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве.</p> |
| <p style="text-align: center;"><b>ЛР 16</b></p> | <p style="text-align: center;">отношение к Миру и борьбе за мир</p>              | <p style="text-align: center;">–отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;</p> <p style="text-align: center;">–участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях.</p>  |

Количественная оценка результата (от «2» до «5» баллов) и определяется в результате:

-выполнение заданий по вариантам (нормативов); -ответов на тестовые задания.

Итоговый контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе зачета.

Задание для зачёта:

Студентам необходимо выполнить один из шести вариантов, а также ответить на тестовые вопросы.

### **Инструкция**

Внимательно прочитайте задание. Время выполнения задания - 20 мин

### **Задание**

Выполните спринтерский бег. Обоснуйте выбор техники бега на спринтерской дистанции. Определите и охарактеризуйте этапы спринтерского

бега (устно).

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ 1. Выполнение задания:**

| Организация бега на 100,400,1000м. |  | Оценка | Не выполнил |
|------------------------------------|--|--------|-------------|
|                                    | Старт.   |        |             |
|                                    | Стартовый разбег.                              |        |             |
|                                    | Бег на дистанции.                              |        |             |
|                                    | Бег на финише.                                 |        |             |
| Заключительный этап                |  |        |             |
|                                    | Финиширование.                                 |        |             |
|                                    | Оценить качество в соответствии с нормативами. |        |             |

**3. Устное обоснование (защита плана):**

- обоснование правильности выполнения упражнения; -обоснование качества выполнения.

**Вариант 2 Инструкция**

Внимательно прочитайте задание. Время выполнения задания - 20 мин

**Задание**

Выполните прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Обоснуйте выбор техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Определите и охарактеризуйте этапы прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (устно).

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

**1. Выполнение задания:**

| Организация прыжка в длину с разбега. |  | Оценка | Не выполнил |
|---------------------------------------|--|--------|-------------|
| 1                                     | Разбег.  |        |             |
| 2                                     | Отталкивание.                                  |        |             |
| 3                                     | Полёт.   |        |             |
| 4                                     | Приземление.                                   |        |             |
| Заключительный этап                   |  |        |             |
| 1                                     | Оценить качество в соответствии с нормативами. |        |             |

**3. Устное обоснование (защита плана):**

- обоснование правильности выполнения упражнения;  
- обоснование качества выполнения.

**Вариант 3**

**Инструкция**

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания - 20 мин

**Задание**

Выполните комплекс дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой. Обоснуйте выбор техники выполнения комплекса дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой. Определите направленность дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой, (устно).

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ 2. Выполнение задания:**

| Организация выполнения комплекса упражнений |  | Выполнил | Не выполнил |
|---|--|----------|-------------|
| 1   | Поворачивать голову направо и налево. На каждый поворот делать шумный вдох носом.  |          |             |
| 2   | Захватить резко, из положения руки в стороны крестно правой рукой -левое плечо, а левой рукой правое плечо, повторять в темпе прогулочного шага. |          |             |
| 3   | Поворачивать туловище налево и направо, выполнять при повороте вдох  |          |             |
| 4   | Наклон вперед и назад при наклоне назад руками обхватить плечи.  |          |             |
| 5   | Полуприсед выдохом.  |          |             |

#### **3. Устное обоснование (защита плана):**

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

#### **Вариант 4 Инструкция**

Внимательно прочитайте задание. Время выполнения задания — 20мин

#### **Задание**

Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

#### **1. Выполнение задания:**

| Организация подтягивания в висе на высокой перекладине. |                                 | Оценка | Не выполнил |
|---|---------------------------------|--------|-------------|
| 1   | Положение тела                  |        |             |
| 2   | Различные позы                  |        |             |
| 3   | Сокращение мышц                 |        |             |
| 4   | Дыхание                         |        |             |
| Заключительный этап                                     |                                 |        |             |
| 1   | Общая характеристика стретчинга |        |             |

#### **3. Устное обоснование (защита плана):**

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

#### **Вариант 5 Инструкция**

Внимательно прочитайте задание. Время выполнения задания - 20 мин

#### **Задание**

Выполните верхнюю передачу мяча. Обоснуйте выбор техники верхней передачи мяча. Определите и охарактеризуйте технику верхней передачи мяча (устно).

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ 1. Выполнение задания:**

Организация верхней передаче мяча

Оценка

Не

выполнил

Расположение кистей рук на мяче.

Стойка при передаче мяча.

Передача мяча.

Заключительный этап

Оценить качество в соответствии с нормативами.

**3. Устное обоснование (защита плана):**

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

**Вариант 6 Инструкция**

Внимательно прочитайте задание. Время выполнения задания — 20мин

**Задание**

Выполните одновременный двухшажный ход. Обоснуйте выбор техники одновременного двухшажного хода. Определите и охарактеризуйте фазы одновременного двухшажного хода.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ****7. Выполнение задания:**

| Организация бега на лыжах 5км. |   | Оценка | Не выполнил |
|--------------------------------|---|--------|-------------|
| 1                              | Экипировка лыжника.                                 |        |             |
| 2                              | Выполнение техники одновременного двухшажного хода. |        |             |
| Заклучительный этап            |   |        |             |
| 1                              | Оценить качество в соответствии с нормативами.      |        |             |

**3. Устное обоснование (защита плана):**

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта.

**Варианты тестовых заданий:****1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:**

- а) в V в. до н.э.;
- б) в 776 г. до н.э.;
- в) в I в. н.э.;
- г) в 394 г. н.э.

**2. Олимпиониками в Древней Греции называли:**

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

**3. Первые Олимпийские игры современности проводились:**

- а) в 1894 г.;
- б) в 1896 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1904 г.



- 4. Основоположителем современных Олимпийских игр является:**
- а) Деметриус Викелас;
  - б) А.Д. Бутовский;
  - в) Пьер де Кубертен;
  - г) Жан-Жак Руссо.
- 5. Девиз Олимпийских игр:**
- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
  - б) «О спорт! Ты - мир!»;
  - в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
  - г) «Быстрее! Выше! Дальше!»
- 6. Олимпийская хартия представляет собой:**
- а) положение об Олимпийских играх;
  - б) программу Олимпийских игр;
  - в) свод законов об Олимпийском движении;
  - г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.
- 7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:**
- а) в 1948 г.;
  - б) в 1952 г.;
  - в) в 1956 г.;
  - г) в 1960 г.
- 8. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует...**
- а) охлаждать
  - б) нагревать
  - в) покрыть йодной сеткой
  - г) потереть, массировать
- 9. Одним из основных средств физического воспитания является:**
- а) физическая нагрузка;
  - б) физические упражнения;
  - в) физическая тренировка
  - г) урок физической культуры.
- 10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**
- а) на формирование правильной осанки;
  - б) на гармоническое развитие человека;
  - в) на всестороннее развитие физических качеств;
  - г) на достижение высоких спортивных результатов.
- 11. К показателям физической подготовленности относятся:**
- а) сила, быстрота, выносливость;
  - б) рост, вес, окружность грудной клетки;
  - в) артериальное давление, пульс;
  - г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
- 12. Осанкой принято называть ...**
- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
  - б) привычную позу человека в вертикальном положении
  - в) пружинные характеристики позвоночника и стоп

г) силуэт человека.

**13. К показателям физического развития относятся:**

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

**14. Гиподинамия - это следствие:**

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

**15. Недостаток витаминов в организме человека называется:**

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

**16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:**

- а) 60-90 уд./мин.;
- б) 90-150 уд./мин.;
- в) 150-170 уд./мин.;
- г) 170-200 уд./мин.

**17. Динамометр служит для измерения показателей:**

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

**18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

**19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать освоения:**

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

**20. С низкого старта бегают:**

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

**21. Бег на длинные дистанции развивает:**

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

**22. Бег по пересеченной местности называется:**

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

**23. Туфли для бега называются:**

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) чешки;
- г) шиповки.

**24. Здоровье человека, прежде всего, зависит от ...**

- а) состояния окружающей среды
- б) деятельности учреждений здравоохранения
- в) наследственности
- г) образа жизни

**25. Размеры волейбольной площадки составляют:**

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

**26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:**

- а) 10 мин.;
- б) 15 мин.;
- в) 20 мин.;
- г) 25 мин.

**27. В баскетболе запрещены:**

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

**28. Пионербол - подводящая игра:**

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

**29. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся ...**

- а) переоценивают свои возможности
- б) следуют указаниям преподавателя
- в) владеют навыками выполнения движения
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

**30. Остановка для отдыха в походе называется:**

- а) стоянка;
- б) ночлег;
- в) причал;
- г) привал.

**Эталоны ответов на тестовые задания:**

1 - б; 2 - в; 3 - б; 4 - в; 5 - в; 6 - в; 7 - б; 8 - а; 9 - в; 10 - в;

II - а; 12 - б; 13 - в; 14 - а; 15 - а; 16-а; 17-г; 18-в; 19-в; 20-а; 21 - г; 22 - в; 23 - г; 24 - г; 25 - г; 26 - а; 27 - б; 28 - б; 29 - б; 30 - г

**Итоговая оценка** определяется как средняя в соответствии следующими критериями:

**1. Оценка тестов**

Оценка «5» ставится когда студент ответил на 25 и более заданий; Оценка «4» - ставится когда студент ответил на 20 и более заданий;

Оценка «3» - ставится когда студент ответил на 15 и более заданий; Оценка «2» - ставится когда студент ответил на менее чем 15 заданий. **2. Обязательные нормативы для определения и оценки уровня физической подготовленности студентов.**

| №<br>п/<br>п | Физические<br>способности | Контрольное<br>Упражнение<br>(тест)  | Возраст,<br>лет | Оценка                          |                                     |                            |
|--------------|---------------------------|--|-----------------|---------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
|              |                           |  |                 | Юноши                           |                                     |                            |
|              |                           |  |                 | 5                               | 4                                   | 3                          |
| 1            | Скоростные                | Бег 100 м (сек.)<br>400м<br>1000м  | 16-17           | 4,4 и выше<br>4,3<br>55<br>3.05 | 5,1-4,8<br>5,0-4,7<br>1.02<br>3.15. | 5,2 и ниже<br>1.12<br>3.25 |
| 2            | Координационные           | Челночный бег<br>3х 10 м (сек.)  | 16-17           | 7,3 и выше<br>7,2               | 8,0-7,7<br>7,9-7,5                  | 8,2 и ниже<br>8,1          |
| 3            | Скоростно-силовые         | Прыжки в длину с места (см.)   | 16-17           | 230 и выше<br>240               | 195-210<br>205-220                  | 180 и ниже                 |
| 4            | Выносливость              | 6-минутный бег (м.)  | 16-17           | 1500 и выше<br>1500             | 1300-1400<br>1300-1400              | 1100 и ниже                |
| 5            | Гибкость                  | Наклон вперед из положения стоя (см.)  | 16-17           | 15 и выше<br>15                 | 9-12<br>9-12                        | 5 и ниже                   |
| 6            | Силовые                   | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16-17           | 11 и выше<br>12                 | 8-9<br>9-10                         | 4 и ниже<br>4              |

**Итоговый контроль** и оценка результатов освоения дисциплины для студентов, имеющих отклонения в соответствии здоровья по физической культуре оценивается преподавателем положительно в результате теоретических знаний по тестам и выполнение рефератов по заданию преподавателя.

Разработчики: преподаватель физической культуры : Леонтьева В.И.