


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

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора по УР

 Н.Е. Трофимова

« 27 » 08 20 21 г.

**Контрольно-оценочные средства
по промежуточной аттестации
в форме дифференцированного зачета
по дисциплине общеобразовательного цикла
ОУД.06 Физическая культура**

по специальностям (базовой подготовки):

- 09.02.07 Информационные системы и программирование;
- 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 20 21 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 специальностей (базовой подготовки):

- 09.02.07 Информационные системы и программирование;
- 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

2.1. Результаты освоения дисциплины

Освоение содержания дисциплины ОУД.Об Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

1. Личностных:

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

-потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

-приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

-формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

-способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

-способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

-формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

-готовность к служению Отечеству, его защите;

2. Метапредметных:

-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

3. Предметных:

-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-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).

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.

3. Формы контроля и оценивания элементов дисциплины

Элемент учебной дисциплины	Форма контроля и оценивания
	текущий контроль
Раздел 1. 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 (1111ФП)	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие
Тема 3.2. Военно - прикладная физическая подготовка.	Практическое занятие

4. Результаты на зачете

освоения дисциплины, подлежащие проверке

1. В результате промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих общих компетенций:

Результаты обучения	Формы контроля и оценки результатов обучения
<p>1. Личностных:</p> <ul style="list-style-type: none">-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;-потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;-приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;-формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;-способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных	Практическое занятие

<p>ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>-способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>-формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Ро^диной;</p> <p>-готовность к служению Отечеству, его защите</p>	
<p>2. Метапредметных:</p> <p>-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области</p>	<p>Практическое занятие</p>

<p>анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; -готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; -формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; -умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.</p>	
<p>3. Предметных: -умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; -владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; -владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; -владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью</p>	<p>Практическое занятие, ответы на тест, зачет</p>

Итоговый контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе **зачета** и определяется в результате:

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

5. 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	<ul style="list-style-type: none"> -участие в волонтерском движении; -добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан.
ЛР 7	отношение к Человеку	<ul style="list-style-type: none"> –конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/группе; –соблюдение этических норм общения при взаимодействии с администрацией, преподавателями, обучающимися, заведующими лабораториями и руководителями практики.
ЛР 9	отношение к телесному, душевному, духовному Я	<ul style="list-style-type: none"> –демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся; –проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой; –демонстрировать навыки отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве.
ЛР 16	отношение к Миру и борьбе за мир	<ul style="list-style-type: none"> –отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся; –участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях.

Задание для дифференцированного зачёта:

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

Вариант 1 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
1	Старт.		
2	Стартовый разбег.		
3	Бег на дистанции.		
4	Бег на финише.		
Заключительный этап			
1	Финиширование.		
2	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
Поворачивать голову направо и налево. На каждый поворот делать шумный вдох носом.		
Захватить резко, из положения руки в стороны крестно правой рукой -левое плечо, а левой рукой правое плечо, повторять в темпе прогулочного шага.		
Поворачивать туловище налево и направо, выполнять при повороте вдох		
Наклон вперед и назад при наклоне назад руками обхватить плечи.		
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
1	Расположение кистей рук на мяче.		
2	Стойка при передаче мяча.		
3	Передача мяча.		
Заключительный этап			
1	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 1. Выполнение задания:**

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

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для дифференцированного зачёта.

Варианты тестовых заданий: 1. Ошибками в волейболе считаются...

- «три удара касания»

Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»

- игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

- **Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...**

- 3 секунд Б) 5 секунд

- 6 секунд Г) 8 секунд

- **Высота волейбольной сетки для мужских команд:**

- 2м 44см Б) 2м 43см

- 2м 45см Г) 2м 24см

- **Высота волейбольной сетки для женских команд:**

- 2м 44см Б) 2м 43см

- 2м 45см Г) 2м 24см

- **Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?**

- да

- Б) нет

- только при высокой температуре воздуха Б) только при высокой влажности воздуха

- «Бич - волей» - это:
- игровое действие Б) пляжный волейбол
- подача мяча Г) прием мяча
- **Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.**

- 5 Б) 6

- 7 Г) 8

- **Игра в баскетболе начинается....**

- со времени, указанного в расписании игр Б) с начала разминки

- с приветствия команд

Г) спорным броском в центральном круге.

- **Игра в баскетболе заканчивается...**

- **когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени**

Б) уходом команд с площадки

- в момент подписания протокола старшим судьей Г) мяч вышел за пределы площадки

- **Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...**

- судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок

- Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки

- **мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки**

площадки

Г) судья дает свисток

- **Мяч в баскетболе становится «живым», когда...**

- он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком

- Б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок

- мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки

площадки

Г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов

площадки

- **Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда...**

- брошен любой мяч

Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»

- **мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок**

Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»

Г) 7м 38см

- **С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?**

- 9 м Б) Юм

- 11 м

Г) 12 м

- **Что означает «желтая карточка» в футболе?**

- замечание

Б) предупреждение

- выговор Г) удаление

- **Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?**

- серединой подъема
- Б) внутренней частью подъема

- внешней частью подъема

Г) внутренней стороной стопы

- **Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?**

- **форвард**

Б) голкипер

- **стоппер Г) хавбек**

- **Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?**

- УЕФА Б) **ФИФА**

- ФИФА Г) ФИЛА

- **Какая страна считается Родиной игры в футбол?**

- Бразилия Б) Испания

- Германия Г) **Англия**

Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы - обладателем «Золотого мяча»?

- **Яшин**

Б) Дасаев

- Овчинников Г) Акинфеев

После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч?

- после 2 карточек Б) после 3 карточек

- **после 4 карточек**

Г) после 5 карточек

Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...

- **«с разбега»**

Б) «перешагиванием»

- «перекатом» Г) «ножницами»

- **В легкой атлетике ядро:**

- метают Б) бросают

- **толкают Г) запускают**

Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоты.

- «нырок» Б) «ножницы»

- «перешагивание» Г) **«фосбери-флоп»**

Эталоны ответов на тестовые задания:

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

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

Итоговая оценка определяется как средняя в соответствии со следующими критериями:

- **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.

- Обязательные нормативы для определения и оценки уровня физической подготовленности студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка		
				Юноши		
				5	4	3
1	Скоростные	Бег 100 м (сек.) 400м 1000м	16-17	4,4 и выше 4,3 55 3.05	5,1-4,8 5,0-4,7 1.02 3.15.	5,2 и ниже 5,2 1.12 3.25
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек.)	16-17	7,3 и выше 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16-17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16-17	1500 и выше 1500	1300-1400 1300-1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16-17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5
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 12	8-9 9-10	4 и ниже 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: Шишелева Е.А., Набиев А.Р., Леонтьева В.И., преподаватели ГАПОУ «Казанский колледж технологии и дизайна».