

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

Согласовано

Заместитель директора по НМР

 /Н.Н. Зинина/

«31» 08 2023 г.

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА № 3
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
В ФОРМЕ ЗАЧЕТА

по дисциплине общего гуманитарного и социально-экономического цикла

ОГСЭ. 05 Физическая культура

по специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

квалификации: – специалист по информационным системам
– разработчик веб и мультимедийных приложений
– программист

Рассмотрено

на заседании МЦК

Протокол № 1

от «31» 08 2023г.

Председатель МЦК

 Харитонов О.К.

2023 г.

1. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы ППССЗ в соответствии ФГОС СПО по направлению подготовки специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

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:

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

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. 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 общих компетенций:

Результаты обучения	Формы контроля и оценки результатов обучения
уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	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; -добровольческие инициативы по поддержки инвалидов и престарелых граждан.
ЛР 7	отношение к Человеку	–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	–демонстрация навыков здорового образа

	телесному, душевному, духовному Я	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	–отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся; –участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях.

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 .

Задание для 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
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 вперёд 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
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...

А) «три удара касания»

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

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

2. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...

А) 3 секунд Б) 5 секунд

В) 6 секунд Г) 8 секунд

3. Высота волейбольной сетки для мужских команд:

А) 2м 44см Б) 2м 43см

В) 2м 45см Г) 2м 24см

4. Высота волейбольной сетки для женских команд:

А) 2м 44см Б) 2м 43см

В) 2м 45см Г) 2м 24см

5. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?

А) да

Б) нет

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

6. «Бич - волей» - это:

А) игровое действие Б) пляжный волейбол

В) подача мяча Г) прием мяча

7. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.

А) 5 Б) 6

В) 7 Г) 8

8. Игра в баскетболе начинается....

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

В) с приветствия команд

Г) спорным броском в центральном круге.

9. Игра в баскетболе заканчивается...

А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени

Б) уходом команд с площадки

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

10. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...

А) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок

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

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

Г) судья дает свисток

11. Мяч в баскетболе становится «живым», когда...

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

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

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

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

12. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда...

А) заброшен любой мяч

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

В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок

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

Г) 7м 38см

20. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

А) 9 м Б) Юм

В) 11 м

Г) 12 м

21. Что означает «желтая карточка» в футболе?

А) замечание

Б) предупреждение

В) выговор Г) удаление

22. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

А) серединой подъема

Б) внутренней частью подъема

В) внешней частью подъема

Г) внутренней стороной стопы

23. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

А) форвард

Б) голкипер

В) стоппер Г) хавбек

24. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?

А) УЕФА Б) **ФИФА**

В) ФИБА Г) ФИЛА

25. Какая страна считается Родиной игры в футбол?

А) Бразилия Б) Испания

В) Германия Г) **Англия**

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

А) Яшин

Б) Дасаев

В) Овчинников Г) Акинфеев

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

А) после 2 карточек Б) после 3 карточек

В) после 4 карточек

Г) после 5 карточек

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

- А) «с разбега»
- Б) «перешагиванием»
- В) «перекатом» Г) «ножницами»

29. В легкой атлетике ядро:

- А) метают Б) бросают
- В) толкают Г) запускают

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

- А) «нырок» Б) «ножницы»
- В) «перешагивание» Г) «фосбери-флоп»

Эталоны ответов на тестовые задания:

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

II - 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:

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

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка		
				Юноши		
				5	4	3
1	Скоростные	Бег 100 м (сек.)	16-17	4,4 и выше 4,3	5,1-4,8	5,2 и ниже 5,2
		400м		55	5,0-4,7 1.02	1.12
		1000м		3.05	3.15.	3.25
2	Координацион ные	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:

Леонтьева В.И., Набиев А.Р., Шишелева Е.А.- преподаватели ГАПОУ «Казанский колледж технологии и дизайна»