

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 № 5
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
В ФОРМЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО 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

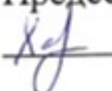
Рассмотрено

на заседании МЦК

Протокол № 1

от «31» 08 2023 г.

Председатель МЦК

 Харитонов О.К.

2023 г.

1. Место дисциплины в структуре ППСЗ

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы ППСЗ 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 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 результатов обучения:

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 телесному, душевному, духовному Я	–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	–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 зачета.

Задание для дифференцированного 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
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 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
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 зачёта.

Варианты тестовых заданий: 1. Одним из основных физических качеств является:

- А) внимание
- Б) работоспособность
- В) сила**
- Г) здоровье

2. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- А) сила
- Б) выносливость**
- В) быстрота
- Г) ловкость

3. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- А) тяжелая атлетика
- Б) гимнастика**
- В) современное пятиборье
- Г) легкая атлетика

4. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- А) подвижных и спортивных игр**
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью
- Г) занятий легкой атлетикой

5. Назовите основные физические качества.

А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота **Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость**

В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.

6. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:

- А) соревнование
- Б) физкультурная пауза
- В) урок физической культуры**
- Г) утренняя гимнастика

7. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?

- А) уровень физического развития**
- Б) уровень физической работоспособности
- В) уровень физического воспитания
- Г) уровень физической подготовленности

8. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?

- А) энциклопедия
- Б) кодекс
- В) хартия**
- Г) конституция

9. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?

- А) несогласованность действий стран
- Б) отказ от участия в Играх большинства стран
- В) первая и вторая мировые войны**
- Г) отказ страны - организатора Игр от их проведения

Ю. Александр Карелин - Чемпион Олимпийских игр в...

А) гимнастике Б) боксе В) плавании Г) борьбе

11. Министром физической культуры, спорта и туризма Республики Марий Эл является:

А) Сергей Кропотов Б) Сергей Киверин Г) Владимир Чумаков
Д) Валерий Кораблев

12. Председателем комитета по физической культуре и спорту администрации городского округа «Город Йошкар-Ола» является:

А) Петр Кагало
Б) Александр Сергеев
В) Анатолий Подойников Г) Владимир Тянь

13. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

А) хват Б) упор
В) группировка Г) вис

14. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подняты руками к груди

и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

а) хват
б) захват
в) пережат
г) группировка

15. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

А) вылет Б) спад
В) соскок
Г) спрыгивание

16. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

А) кувырок
Б) пережат
В) переворот Г) сальто

17. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

А) сед
Б) присед
В) упор Г) стойка

18. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?

А) расстояние между занимающимися «В глубину»
Б) расстояние между занимающимися «по фронту»
В) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя
Г) расстояние от первой шеренги до последней

19. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?

1. «Равняйся!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»

А) 1,2,3 Б) 1,3,5
В) 1,4,5
Г) 2,4,5

20. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...

- А) строевыми приемами Б) передвижениями
- В) размыканиями и смыканиями
- Г) построениями и перестроениями

21. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...

- А) стойка Б) «мост»
- В) переворот Г) «шпагат»

22. Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей (18 медалей — из них 9 золотых)?

- А) Ольга Корбут Б) Надя Команечи
- В) Лариса Латынина
- Г) Людмила Турищева

23. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в

- А) Канаде Б) Японии
- В) США
- Г) Германии

24. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...

- А) 2 Б) 3
- В) 5 Г) 6

25. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

- А) В 1956 г Б) в 1957 г
- Г) В 1958 г Д) В 1959 г

26. Укажите полный состав волейбольной команды:

А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

27. «ЛИБЕРО» в волейболе - это...

- А) игрок защиты
- Б) игрок нападения
- В) капитан команды Г) запасной игрок

28. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- А) произвольно
- Б) по часовой стрелке
- В) против часовой стрелки Г) по указанию тренера

29. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

- А) Да, по указанию тренера Б) нет
- В) да, по указанию судьи
- Г) да, но только в начале каждой партии

30. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?

- А) максимум 3 Б) максимум 8
- В) максимум 6
- Г) максимум 9

Эталоны ответов на тестовые задания:

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

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

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 5,0-4,7	5,2 и ниже 5,2
		400м		55	1.02	1.12
		1000м		3.05	3.15.	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:

Леонтьева В.И., Набиев А.Р., Шишелева Е.А.- преподаватели ГАПОУ «Казанский

колледж технологии и дизайна»