

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 № 1
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.

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 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

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 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 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

7. Выполнение задания:

Организация бега на лыжах 5км.		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. 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) гипervитаминоз;
- 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:

I - 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.

№ 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 3 x 10 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 низко и 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., Шишелева Е.А., преподаватели ГАПОУ «Казанский колледж технологии и дизайна».