

Министерство образования и науки Республики Дагестан
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Дагестан
«Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы

по специальности СПО 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология
изготовления изделий легкой промышленности (по видам)

Форма промежуточной аттестации

(дифференцированный зачет)

Форма обучения (очная)

Кизляр, 2024 г.

Комплект контрольно-измерительных материалов разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам).

Разработчик:

ГБПОУ РД «КППК», преподаватель Аминов Ибрагим Абумуслимович

Рассмотрено и одобрено ПЦК

Общего гуманитарного и социально-экономического цикла дисциплин

Протокол № 1 от 29. 08.2024г.

Председатель ПЦК Гаджимурадова Э.Э./



Содержание.

1. Паспорт фонда оценочных средств.....	4
1.1 Область применения.....	4
1.2 Результаты освоения учебной дисциплины.....	4
1.3 Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины	5
2. Контрольно-измерительные материалы для текущего контроля.....	6
3. Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации.....	7
4. Перечень материалов, оборудования и информационных источников.....	8

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1 Область применения

В результате освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура обучающийся должен обладать следующими умениями и знаниями, которые формируют элементы общих и профессиональных компетенций согласно ФГОС СПО по специальности 29.02.10. Конструирование, моделирование и технология швейных изделий, а также способствуют достижению личностных результатов.

1.2 Результаты освоения учебной дисциплины

Таблица 1.1

Результаты обучения: умения, знания, профессиональные и общие компетенции (возможно сгруппировать)	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
1	2	3
<p>Уметь:</p> <p>У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК2. Организовать собственную деятельность, исходя из целей и способов её достижения, определенных руководителем.</p> <p>ОК8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)</p>	<p>Регулярность, систематичность выполнения упражнений, самостоятельных работ.</p> <p>Соблюдение техники выполнения упражнений в соответствии с с нормативами.</p> <p>Рост кондиционных способностей с учетом индивидуальных особенностей.</p> <p>.</p>	<p>Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения.</p> <p><u>Оценка</u> подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>У 2. Выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p> <p>ОК3 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p>ОК6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>Самостоятельное проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики, аэробики, лыжной подготовки, атлетической гимнастики.</p>	<p>Методы оценки результатов:</p> <p>– традиционная система отметок за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</p> <p>– тестирование в контрольных точках.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Аэробика (девушки)</p> <p>Оценка техники выполнения</p>

		<p>комбинаций и связок.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений и комплексов с отягощениями, с само отягощениями.</p> <p>Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p>
<p>Знать:</p> <p>31. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК2. Организовать собственную деятельность, исходя из целей и способов её достижения, определенных руководителем.</p> <p>ОК8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>	<p>Регулярность, систематичность выполнения упражнений, самостоятельных работ. Соблюдение техники выполнения упражнений в соответствии с нормативами.</p> <p>Рост кондиционных способностей с учетом индивидуальных особенностей.</p>	<p>– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.),</p> <p>– домашние задания проблемного характера</p> <p><u>Оценка</u> подготовленных практические заданий</p>
<p>3 2. - Основы здорового образа жизни.</p> <p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 7. Готовить к работе производственное помещение и поддерживать его санитарное состояние.</p>	<p>Регулярность, систематичность выполнения упражнений, самостоятельных работ. Рост кондиционных способностей с учетом индивидуальных особенностей.</p>	<p>– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера</p> <p><u>Оценка</u> подготовленных практические заданий.</p>

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является **дифференцированный зачет.**

1.3 Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине

Физическая культура, направленные на формирование общей оценки уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек.)	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	1500 и выше 1500	1300– 1400 1300– 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050– 1200 1050– 1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя(см)	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: — утренней гимнастики; — производственной гимнастики; — релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, сек.)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км. (мин, сек.)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, сек.)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
7. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: — утренней гимнастики — производственной гимнастики — релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

1. 2. Контрольно-измерительные материалы для текущего контроля

1.1. Текущий контроль освоения УД.

Вопросы по разделам

1. Техника безопасности на занятиях физической культуры.
2. Физические качества и их характеристики.
3. Физическое качество – сила. Способы развития.
4. Физическое качество – выносливость. Способы развития.
5. Физическое качество – быстрота. Способы развития.
6. Физическое качество – гибкость. Способы развития.
7. Физическое качество – ловкость. Способы развития.
8. Олимпийские игры. История. Современность.
9. Легкая атлетика и ее виды. История. Современность.
10. Футбол. История. Современность.
11. Волейбол. История. Современность.
12. Баскетбол. История. Современность.
13. Гиподинамия. Проблемы и решения в современном обществе.
14. Гипокинезия. Проблемы и решения в современном обществе.
15. Дыхательная гимнастика.
16. Российский спорт и его достижения.
17. Беговые дистанции в легкой атлетике.
18. Нормативы прыжков и метания в легкой атлетике.
19. Техника безопасности на занятиях физической культуры

3. Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации..

Вопросы для подготовки к зачету

1. Техника безопасности на занятиях физической культуры.
2. Физические качества и их характеристики.
3. Физическое качество – сила. Способы развития.
4. Физическое качество – выносливость. Способы развития.
5. Физическое качество – быстрота. Способы развития.
6. Физическое качество – гибкость. Способы развития.
7. Физическое качество – ловкость. Способы развития.
8. Олимпийские игры. История. Современность.
9. Легкая атлетика и ее виды. История. Современность.
10. Футбол. История. Современность.
11. Волейбол. История. Современность.
12. Баскетбол. История. Современность.
13. Плавание. История. Современность.
14. Гиподинамия. Проблемы и решения в современном обществе.
15. Гипокинезия. Проблемы и решения в современном обществе.
16. Дыхательная гимнастика.
17. Здоровый образ жизни. Как вы его видите.
18. Вредные привычки: алкоголь. Его влияние на здоровье человека.
19. Вредные привычки: табакокурение. Его влияние на здоровье человека.
20. Вредные привычки: наркотики. Их влияние на здоровье человека.
21. Российский спорт и его достижения.
22. Беговые дистанции в легкой атлетике.
23. Нормативы прыжков и метания в легкой атлетике.
24. Достижения спортсменов Саратовской области.
25. Гигиена и питание.

Критерии оценивания устного ответа:

отметка «5» - дан развернутый точный ответ без ошибок и неточностей, ответил точно и грамотно на дополнительные вопросы.

отметка «4» - при ответе на вопрос допущены несущественные неточности, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

отметка «3» - дан правильный ответ только на часть вопроса и на часть дополнительных вопросов.

отметка «2» - дан ответ с грубой ошибкой, не дан ответ на дополнительные вопросы.

.

2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406- 2 -Текст: непосредственный

3.2.2. Электронные издания

- 2.Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

Дополнительные источники.

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>
5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>