

**Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Камский строительный колледж имени Е.Н. Батенчука»**

**Контрольно-оценочные средства
по учебной дисциплине
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии
29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий

Контрольно-оценочные средства по учебной дисциплине «СГ.04 Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий и в соответствии с примерной рабочей программой учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура» для ПОО, одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №19 от «23» июля 2024 года

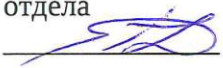
Рассмотрена

цикловой комиссией преподавателей
социально-гуманитарных дисциплин
Протокол № 1
от «10» сентября 2024г.
ПЦК  Г.М. Асхадуллина

Утверждаю

Заместитель директора
по учебной работе
 Е.А. Закиуллина
«10» сентября 2024г.

Согласована

Начальник учебно-методического
отдела
 Г.М. Габидинова

«10» сентября 2024г.

Разработчик: преподаватель Быкова Л.Ф.

Паспорт

Общие положения

Результатом освоения учебной дисциплины является готовность обучающегося к формированию общих и профессиональных компетенций, знаний и умений.

Формой аттестации по дисциплине является дифференцированный зачет.

Область применения

Контрольно-оценочные	средства	предназначены	для	оценки
результатов	освоения	учебной		дисциплины

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине, направленные на формирование общих компетенций

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата и их критерии	Тип задания № задания	Форма аттестации
Умения:			
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение упражнений практических работ №№ 1-8	Текущий контроль
Знания:			
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Защита рефератов № 2, 5,6, 7, 12,14,15,17,20, 21 Защита рефератов №1,3,10. 11,13,16, 18, 24, 25 26, 27.29	Текущий контроль

В результате контроля и оценки по дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих общих компетенций

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности - знать психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; 1. знать основы проектной деятельности.	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины и выполнения самостоятельной внеаудиторной работы
ОК 08. Использовать средства физической культуры для	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	Экспертное наблюдение и оценка деятельности

сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; - знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - знать основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; - знать средства профилактики перенапряжения.	обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе деловых игр.
---	--	--

В результате контроля и оценки по дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих профессиональных компетенций.

Результаты (освоенные общие и профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ПК.1.5 Использовать техническую, технологическую и нормативную документацию:	- пользуется инструкционно-технологическими картами; - пользуется техническими условиями (ТУ), отраслевыми стандартами (ОСТ), Государственными стандартами (ГОСТ); - осуществляет внутрипроцессный контроль качества изготовления изделий различного ассортимента из различных материалов; - применяет операционно-технологические карты при изготовлении изделий различного ассортимента из различных материалов; - знать действующие стандарты и технические условия на швейные изделия.	Выполнение задания, наблюдение (подготовка доклада, выступление, реферата, презентаций).

2. КОНТРОЛЬНО ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

2.1 Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Самостоятельная работа №1

Самостоятельная работа №2

Самостоятельная работа №3

Самостоятельная работа №4

Самостоятельная работа №5

Тема 2. Баскетбол

Самостоятельная работа №6 .

Рефераты №№

Тема 3. Лыжный спорт

Самостоятельная работа № 7

Рефераты №№

Тема 4. Волейбол.

Самостоятельная работа №8

Рефераты №№

2.2. Выполнение практических работ для освоения знаний и умений.

1	Легкая атлетика.	№1 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на дистанцию 100 метров. №2 Эстафетный бег 4х100, 4х400 м. №3 Бег по прямой с различной скоростью. №4 Равномерный бег 2 000 метров. №5 Равномерный бег 3 000 метров. №6 Челночный бег 3х10 м. №7 Техника метания гранаты массой 700 г. №8 Прыжок в длину с места толчком с двух ног.
2	Баскетбол	№9 Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.
3	Лыжный спорт	№10 Изучение техники передвижения на лыжах.
4	Волейбол	№11 Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.

3..Система оценки образовательных достижений обучающихся:

3.1. Матрица оценок образовательных достижений обучающихся по результатам текущего контроля

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5

8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

Тестовые задания по физической культуре.

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

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

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

- А) 2
- Б) 3
- В) 5
- Г) 6**

3. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

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

4. 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**

5. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...

- А) игрок защиты**
- Б) игрок нападения
- В) капитан команды

Г) запасной игрок

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

А) произвольно

Б) по часовой стрелке

В) против часовой стрелки

Г) по указанию тренера

7. 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

8. 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

9. 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

10. Подача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...

А) 3 секунд

Б) 5 секунд

В) 6 секунд

Г) 8 секунд

11. Высота волейбольной сетки для мужских команд:

А) 2м 44см

Б) 2м 43см

В) 2м 45см

Г) 2м 24см

12. Высота волейбольной сетки для женских команд:

А) 2м 44см

Б) 2м 43см

В) 2м 45см

Г) 2м 24см

13. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?

А) да

Б) нет

В) только при высокой температуре воздуха

Б) только при высокой влажности воздуха

14. «Бич – волей» - это:

- А) игровое действие
- Б) пляжный волейбол**
- В) подача мяча
- Г) прием мяча

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

- А) 5
- Б) 6**
- В) 7
- Г) 8

16. 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.**

17. 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

18. 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

19. 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**

20. 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»

21. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?

- А) любой член команды
- Б) капитан команды
- В) тренер или помощник тренера**
- Г) никто

22. Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру?

- А) через 1 минуту после выхода на площадку команды «Б»

- Б) в любом случае через 15 секунд
- В) в любом случае через 1 минуту
- Г) немедленно**

23. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

- А) 5**
- Б) 6
- В) 7
- Г) 4

24. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

- А) выполнение с мячом в руках более одного шага
- Б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- В) выполнение с мячом в руках трех шагов
- Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов**

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

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

26. В легкой атлетике ядро:

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

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

- А) «нырок»
- Б) «ножницы»
- В) «перешагивание»

Г) «фосбери-флоп»

28 «Королевой спорта» называют....

- А) спортивную гимнастику
- Б) легкую атлетику**
- В) шахматы
- Г) лыжный спорт

29. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...

- А) бег на 5000 метров
- Б) кросс
- В) бег на 100 метров**
- Г) марафонский бег

30. Кросс – это –

- А) бег с ускорением
- Б) бег по искусственной дорожке стадиона

В) бег по пересеченной местности

Г) разбег перед прыжком

31. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

А) быстрота

Б) сила

В) выносливость

Г) ловкость

32. Какой лыжный ход самый скоростной?

А) одновременный бесшажный

Б) одновременный одношажный

В) одновременный двухшажный

Г) попеременный двухшажный

33. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?

А) высокая стойка

Б) средняя стойка

В) низкая стойка

Г) основная стойка

34. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –

А) гонка на 30 км

Б) гонка на 50 км

В) гонка на 60 км

Г) гонка на 70 км

35. Главный элемент тактики лыжника-

А) старт

Б) лидирование

В) распределение сил

Г) обгон

36. Высота палок при свободном (коньковом) лыжном ходе должна быть...

А) до уровня плеч ученика

Б) до уровня глаз ученика

В) выше на 3-4 см роста ученика

Г) ниже на 3-4 см плеч ученика

37. Высота лыжных палок при классическом ходе должна быть...

А) до уровня плеч ученика

Б) до уровня глаз ученика

В) выше на 3-4 см роста ученика

Г) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика

Критерии оценок:

«5» - 80-100 %

«4» - 70-75 %

«3» - 50-65 %

«2» - меньше 50 %

Тематика рефератов

1. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
3. Здоровый образ жизни студентов.
4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
5. Двигательный режим и его значение.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
7. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
8. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
9. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
10. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
12. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
13. Бег, как средство укрепления здоровья.
14. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
15. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
16. Формирование двигательных умений и навыков.
17. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
18. Основы спортивной тренировки.
19. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
20. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
21. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
22. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
23. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
24. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
25. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
26. Закаливание
27. Здоровый образ жизни
28. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
29. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
30. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

Тематика самостоятельной работы

- 1 Влияние занятия физическими упражнениями на состояние здоровья и работоспособность.
2. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.
3. Режим дня и двигательный режим.
4. Правила и формы занятий физическими упражнениями доступными видами спорта в свободное время.
5. Закрепление техники метания гранаты.
6. Изучение правил по баскетболу, разметка площадки, судейство. Подготовка рефератов
7. Изучение всех видов передвижения на лыжах. Подготовка рефератов
- 8.. Изучение правил игры по волейболу, разметка площадки, судейство. Рефераты

:

Вопросы для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура».

1. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и личность профессионала.
3. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.
5. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
6. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.
7. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
8. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.
9. Современное состояние здоровья молодежи.
10. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
11. Двигательная активность.
12. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
13. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
14. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
15. Рациональное питание и профессия.
16. Режим в трудовой и учебной деятельности.
17. Активный отдых.
18. Вводная и производственная гимнастика.
19. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье.
20. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
21. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
22. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
23. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
24. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
25. Коррекция фигуры.
26. Основные признаки утомления.
27. Оказание первой помощи при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.
28. Кроссовая подготовка.
29. Подготовка юных легкоатлетов.
30. Виды бега и их влияние на здоровье человека.

31. Развитие выносливости во время занятий спортом.
32. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
33. Влияние занятий плаванием на физическое развитие ребенка.
34. Плавание как средства реабилитации и адаптации.
35. Плавание как одно из средств закаливания.
36. Личная защита в баскетболе, характеристика и варианты.
37. Использование гимнастических упражнений для развития собственно силовых способностей занимающихся.
38. Развитие скоростно-силовых способностей гимнастическими упражнениями.
39. Развитие средствами гимнастики двигательно-координационных способностей у детей дошкольного и младшего школьного возраста.
40. Развитие двигательно-координационных способностей на занятиях гимнастикой.
41. Методы релаксации.
42. Характеристика техники игры в волейбол.
43. Блокирование подачи. Атака мяча, посланного подачей.
44. Нападающий удар. Нападающий удар, выполненный игроком задней линии.
45. Нападающий удар в волейболе. Методика обучения и тренировки.
46. Блокирование в волейболе. Методика обучения и тренировки.
47. Футбол – мировая игра.
48. Правила футбола.
49. История футбола.
50. Легкая атлетика, как фактор разностороннего развития, воспитания и подготовки человека к жизненной практике.