

Приложение № 6.2
к основной образовательной программе
подготовки специалистов среднего звена

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» (МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

Ивантеевский филиал
Московского политехнического университета

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора филиала
по учебной работе

_____ Н.А. Барышникова

01 сентября 2021 г.

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для текущего контроля по учебному предмету

ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(базовый уровень)

для специальности среднего профессионального образования

29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий

(технологический профиль)

2021 г.

Комплект контрольно-оценочных средств для текущего контроля по учебному предмету ОУП.06 Физическая культура разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий (приказ Минобрнауки России от 15.05.2014 №534, зарегистрирован в Минюсте России 26.06.2014 № 32869); Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утвержден приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N413, зарегистрирован в Минюсте России 07.06.2012 № 24480 (ред. от 11.12.2020); Положением о текущем контроле учебных достижений обучающихся Ивантеевского филиала Московского политехнического университета.

Организация-разработчик: Ивантеевский филиал Московского политехнического университета

Разработчик: И.В. Жигалова, преподаватель Ивантеевского филиала Московского политехнического университета

ОДОБРЕН

цикловой комиссией *«Общеобразовательных, общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин»*

Протокол № 1 от 31.08.2021

Председатель цикловой комиссии

_____ Г.Ю. Савельева

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект оценочных средств предназначен для оценки следующих результатов освоения учебного предмета ОУП.06 Физическая культура:

личностные результаты

- сформированность ценностного отношения к служению Родине, устойчивого понимания необходимости защиты Отечества;
- сформированность основ физического саморазвития; готовность и способность к самостоятельной и ответственной деятельности при занятиях физической культурой и спортом;
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками и взрослыми разных видах деятельности, умение выстраивать конструктивные взаимоотношения в командной работе;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к физическому самосовершенствованию и укреплению здоровья как условию успешной профессиональной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику спорта;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей;

метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии деятельности; оценивать возможные последствия достижения поставленной цели, основываясь на соображениях этики и морали; выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач; сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью;
- готовность к сотрудничеству в процессе совместной деятельности, умение учитывать позиции других участников деятельности, выстраивать коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений;
- умение извлекать необходимую информацию из различных источников, ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку, умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- умение определять границы своего знания и незнания, использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни и профессиональной деятельности;

предметные результаты

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 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.

2. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

2.1. Контрольно-оценочные средства учебного предмета ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (распределение по разделам для текущего контроля)

2.1.1. Вопросы устного фронтального и индивидуального опроса.

Разделы 1,7. Легкая атлетика.

- 1.Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?
- 2.Перечислите беговые виды легкой атлетики.
- 3.Спринтерские дистанции.
- 4.На каких дистанциях используют низкий старт.
6. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
- 7.Перечислите виды легкоатлетических метаний.
8. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
9. Стайерские дистанции.
10. Легкая атлетика-королева спорта.
11. Как называется бег по пересеченной местности?
- 12.Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка?
- 13.Перечислите кроссовые дистанции.
14. Способы преодоления вертикальных препятствий.
15. Способы преодоления горизонтальных препятствий.

Раздел 2. Гимнастика.

1. Место и значение гимнастики в системе физического воспитания.
2. Виды травм, возможных при занятиях гимнастикой и первая помощь.
3. Содержание понятий: страховка, помощь, самостраховка.
4. Причины возникновения травм и меры их предупреждения на занятиях гимнастикой.
5. Термины строевых упражнений, ОРУ.

Раздел 3. Спортивные игры.

Баскетбол.

1. Размеры баскетбольной площадки?
- 2.Сколько игроков находится во время игры на площадке?
- 3.Сколько длится баскетбольный матч?
- 4.Что такое тайм-аут?
- 5.Что такое «фол»?
- 6.Что такое «заслон»?
- 7.Что такое «дриблинг»?
- 8.Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.

9. Какие физические качества развивает игра?
10. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»

Раздел 4. Лыжная подготовка

1. Какой должна быть экипировка для занятий лыжным спортом?
2. Какие существуют правила поведения во время занятий по лыжной подготовке?
3. Каких правил следует придерживаться во время соревнований по лыжным гонкам?
4. Какое физическое качество наиболее развивается при занятиях лыжной подготовкой?
5. Какова техника одновременного бесшажного хода при передвижениях на лыжах?
6. Каким образом выполняется попеременный двухшажный ход?

Раздел 5. Спортивные игры

Волейбол.

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
3. Как осуществляется переход?
4. Перечислите основные приёмы игры в волейбол.
5. Сколько партий играется в волейболе?
6. Может ли в волейболе быть ничейный результат?
7. Сколько времени даётся игроку на подачу?
8. До какого счёта ведётся игра в одной партии?
9. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?
10. Какие физические качества развивает игра?

Раздел 6. Атлетическая гимнастика

1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Оборудование и инвентарь для тренажерных залов.
2. Атлетизм, атлетическая гимнастика, атлетическая тренировка.
3. Какие физические качества развиваются при занятиях атлетической гимнастикой?
4. Специальные упражнения в атлетической гимнастике.
5. С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения?
6. Как избежать травм при занятиях атлетической гимнастикой?
7. Атлетизм и питание.
8. Базовые упражнения. Жим штанги из положения лёжа
9. Базовые упражнения. Приседания со штангой.
10. Базовые упражнения. Тяга штанги.

2.1.2. Контрольные упражнения (нормативы).

Раздел Лёгкая атлетика.

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	Норматив	
			Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5
		4	14,5	17,5
		3	15,0	18,0
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	5	230	165
		4	220	145
		3	210	140
Выносливость	Бег 500 метров	5		2.00
		4		2.05
		3		2.15
	Бег 1000 метров	5	3.30	
		4	3.40	
		3	4.00	
Скоростно-силовые	Метание мяча (вес 150г)	5	45	28
		4	40	23
		3	31	18
Выносливость	Бег 3000 м (юноши) Бег 2000 м (девушки)	5	13,30	11,30
		4	14,00	12,00
		3	15,00	13,00

Раздел Спортивные игры.

Баскетбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2

Волейбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						

Раздел Атлетическая гимнастика

Контрольные упражнения	Оценка	Норматив	
		Юноши	Девушки
Поднимание туловища за 1 мин.	5	45	35
	4	40	30
	3	35	25
Приседание за 1 минуту	5	60	50
	4	55	45
	3	50	40
Проба Штанге (задержка дыхания), с	5		
	4		
	3		
Вис на согнутых руках, с.	5	38	30
	4	30	23
	3	15	12
Прыжки на скакалке за 1 минуту	5	130	135
	4	120	125
	3	100	115

3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ

Критерии оценки УСТНЫХ ОТВЕТОВ

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

Критерии оценки ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основная литература

ОЛ.1. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. — Москва: КноРус, 2020. — URL: <https://book.ru/book/933957> (дата обращения: 30.08.2021).

Дополнительная литература

ДЛ.1. Виленский, М. Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — URL: <https://book.ru/book/936273> (дата обращения: 30.08.2021).

Информационные ресурсы Интернета:

ИР.1. Электронная спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to> (дата обращения 30.08.2021).

ИР.2. Ресурсный портал «Физкультура и Спорт» <https://www.fizkulturaisport.ru/> (дата обращения 30.08.2021).

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» (МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

Ивантеевский филиал
Московского политехнического университета

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора филиала
по учебной работе

_____ Н.А. Барышникова

01 сентября 2021 г.

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для промежуточной аттестации по учебному предмету

ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(базовый уровень)

для специальности среднего профессионального образования

29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий

(технологический профиль)

2021 г.

Комплект контрольно-оценочных средств для промежуточной аттестации по учебному предмету ОУП.06 Физическая культура разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий (приказ Минобрнауки России от 15.05.2014 №534, зарегистрирован в Минюсте России 26.06.2014 № 32869); Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утвержден приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N413, зарегистрирован в Минюсте России 07.06.2012 № 24480 (ред. от 11.12.2020); Положением об организации промежуточной аттестации обучающихся Ивантеевского филиала Московского политехнического университета.

Организация-разработчик: Ивантеевский филиал Московского политехнического университета

Разработчик: И.В. Жигалова, преподаватель Ивантеевского филиала Московского политехнического университета

ОДОБРЕН

цикловой комиссией *«Общеобразовательных, общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин»*

Протокол № 1 от 31.08.2021

Председатель цикловой комиссии

_____ Г.Ю. Савельева

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект оценочных средств предназначен для оценки следующих результатов освоения учебного предмета ОУП.06 Физическая культура:

личностные результаты

- сформированность ценностного отношения к служению Родине, устойчивого понимания необходимости защиты Отечества;
- сформированность основ физического саморазвития; готовность и способность к самостоятельной и ответственной деятельности при занятиях физической культурой и спортом;
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками и взрослыми разных видах деятельности, умение выстраивать конструктивные взаимоотношения в командной работе;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к физическому самосовершенствованию и укреплению здоровья как условию успешной профессиональной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику спорта;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей;

метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии деятельности; оценивать возможные последствия достижения поставленной цели, основываясь на соображениях этики и морали; выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач; сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью;
- готовность к сотрудничеству в процессе совместной деятельности, умение учитывать позиции других участников деятельности, выстраивать коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений;
- умение извлекать необходимую информацию из различных источников, ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку, умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- умение определять границы своего знания и незнания, использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни и профессиональной деятельности;

предметные результаты

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 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.

2. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Промежуточная аттестация по учебному предмету ОУП.06 Физическая культура проводится в форме дифференцированного зачета в 1 семестре и во 2 семестре.

2.1. Тест для дифференцированного зачёта.

ТИПОВЫЕ ВОПРОСЫ ТЕСТА

Задание: выберите правильный ответ из числа предложенных вариантов.

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

- а) физической культуры;*
- б) физического воспитания;*
- в) физического совершенства;*
- г) видов спорта.*

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;*
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;*
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;*
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.*

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой*
- б) стретчингом*
- в) гибкостью*
- г) акробатикой*

4. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....

- а) развитие физических качеств людей;*
- б) поддержание высокой работоспособности людей;*
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;*
- г) подготовку к профессиональной деятельности.*

5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

- а) бокс;*
- б) ходьба и бег;*
- в) спортивная гимнастика;*
- г) единоборства.*

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а) повышать;
- б) *снижать*;
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) *выносливость*.

8. Назовите основные двигательные качества?

а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.

б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.

в) *гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость*.

г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

9. Формами производственной гимнастики являются:

а) *вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка*;

б) упражнения на снарядах;

в) игра в настольный теннис;

г) подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются:

а) *антропометрические показатели*;

б) социальные особенности человека;

в) особенности интенсивности работы;

г) хорошо развитая мускулатура...

11. 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.

12. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

а) самонаблюдение;

б) *самоконтроль*;

в) самочувствие;

г) все вышеперечисленное.

2.2. Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности.

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	13,2	13,6	14,2	14,4	14,8
Тест на общую выносливость- бег 3000м (мин,сек)	11,30	12,00	13,30	14,00	14,30
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	13	11	8	6

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	16,4	16,8	17,5	18,0	18,5
Тест на общую выносливость- бег 2000м (мин, сек)	11,00	12,00	12,20	12,30	12,40
Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	16	14	12	10

3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

3.1. Оценка теста.

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
76 - 100 (10-12)	5	отлично
51 - 75 (7-9)	4	хорошо
25 - 50 (3-6)	3	удовлетворительно
менее 25 (0-2)	2	неудовлетворительно

3.2. Оценка физической подготовленности.

Процент результативности (набранных баллов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85-100 (13-15)	5	отлично
70-84 (10-12)	4	хорошо
50-69 (7-9)	3	удовлетворительно
Менее 50% (0-6)	2	неудовлетворительно

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основная литература

ОЛ.1. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. — Москва: КноРус, 2020. — URL: <https://book.ru/book/933957> (дата обращения: 30.08.2021).

Дополнительная литература

ДЛ.1. Виленский, М. Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — URL: <https://book.ru/book/936273> (дата обращения: 30.08.2021).

Информационные ресурсы Интернета:

ИР.1. Электронная спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to> (дата обращения 30.08.2021).

ИР.2. Ресурсный портал «Физкультура и Спорт» <https://www.fizkulturai sport.ru/> (дата обращения 30.08.2021).