

Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение
Иркутской области
«Иркутский технологический колледж»

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине

Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий

Иркутск, 2015

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе программы учебной дисциплины Физическая культура и Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий.

Разработчик:

Н. В.Сергеева, руководитель физической культуры ГАПОУ ИО «ИТК»

Утверждено на заседании МК

протокол № 3

« 22 » октября 2013г.

Председатель методической комиссии

Г.И. Данилова

УТВЕРЖДАЮ

«23» октября 2015 г.

Замдиректора по УМР

С.М. Прохоренко



СОДЕРЖАНИЕ

Общие положения

В результате освоения учебной дисциплины **Физическая культура** обучающийся должен обладать следующими умениями:

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

У2. Выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.

В результате освоения учебной дисциплины **Физическая культура** обучающийся должен обладать следующими знаниями:

31. Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

32. Основы здорового образа жизни.

Кроме этого, обучающийся должен обладать следующими общими компетенциями, предусмотренными ФГОС:

ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК2. Организовать собственную деятельность, исходя из целей и способов её достижения, определенных руководителем.

ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК7. Готовить к работе производственное помещение и поддерживать его санитарное состояние

ОК8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Формой аттестации по учебной дисциплине является зачет.

1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

1.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

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: У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК2. Организовать собственную деятельность, исходя из целей и способов её достижения, определенных руководителем. 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 с нормативами. Рост кондиционных способностей с учетом индивидуальных особенностей.</p>	<p>Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения. <u>Оценка</u> подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>У2. Выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. ОК3 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. 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: – традиционная система отметок за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Спортивные игры. Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения</p>

		<p>комбинаций и связок. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений и комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p>
<p>Знать: 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. ОК2. Организовать собственную деятельность, исходя из целей и способов её достижения, определенных руководителем. 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 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 задания</p>
<p>3 2. - Основы здорового образа жизни. ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. ОК 7. Готовить к работе производственное помещение и поддерживать его санитарное состояние.</p>	<p>Регулярность, систематичность выполнения упражнений, самостоятельных работ.</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 задания.</p>

2. Оценка освоения умений и знаний учебной дисциплины:

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине физическая культура, направленные на формирование общих
Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

I. ПАСПОРТ

Назначение:

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины физическая культура по специальности СПО **29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий** базовый уровень подготовки

Умения

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

У2- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.

Знания

З1- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

З2- основы здорового образа жизни

Общие компетенции

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя(см)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	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