

**Министерство образования Иркутской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Иркутской области  
«Иркутский техникум транспорта и строительства»**

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
учебной дисциплины  
**СГ.04 Физическая культура**  
по профессии СПО  
**08.01.27 Мастер общестроительных работ**

**Квалификация: мастер общестроительных работ**

**Форма обучения:** очная

**Нормативный срок обучения:** 1 год 10 месяцев  
на базе основного общего образования

Иркутск, 2024 г

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура по профессии СПО:  
**08.01.27 Мастер общестроительных работ**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413 с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 12.08.2022 г. Приказ №732;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по профессии 08.01.27 Мастер общестроительных работ.
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования (далее – ФОП СОО), утвержденной Приказом министерства просвещения РФ от 18.05.2023 г. № 370;
- Федеральной рабочей программы по учебной дисциплине ОД.06 Физическая культура;
- Рабочей программы воспитания ГБПОУ ИО ИТТриС;
- Учебного плана по профессии;
- с учетом Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины ОД.06 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций (Рекомендованной ФГБОУ ДПО Институт развития профессионального образования» (ФГБОУ «ИРПО»), утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов СПО, Протокол № 14 от 30 ноября 2022 г.).

Является частью ОПОП по профессии 08.01.27 Мастер общестроительных работ.

Разработчик:

Литвинова Евгения Викторовна, преподаватель физической культуры

Рассмотрено и одобрено на заседании  
ДЦК Протокол № 9 от 28.05.2024г.  
Председатель ДЦК Е.В. Иринчеева

**Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации**

<b>Код и наименование элемента</b>	<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>
<b>31</b>	<b>знать/понимать:</b> – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
<b>32</b>	– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
<b>33</b>	

<b>У1</b>	<b>уметь:</b> – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,											
	Раздел 1. Легкая атлетика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН	
	<b>У2</b>	Раздел 2. Спортивные игры (футбол, волейбол)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
		<b>У3</b>	Раздел 3. Теоретическая часть	ФО	ФО	ФО		ФО	ФО			
	<b>У4</b>	Раздел 4. Гимнастика. Атлетическая гимнастика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
		<b>У5</b>	Раздел 5. Лыжная подготовка	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ
	<b>У6</b>		Раздел 6. Спортивные игры (футбол, волейбол)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ
		<b>У7</b>	Раздел 7 Теоретическая часть	ФО	ФО	ФО		ФО	ФО			
	<b>У7</b>		Раздел 8 Гимнастика. Атлетическая гимнастика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ
			Раздел 9 Легкая атлетика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ
<p>ТЗ – тестовое задание  ПЗ – практическое задание  ФО – фронтальный опрос  КН – контрольный норматив  КУ – комплекс упражнений</p>												

**5. Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной аттестации.**

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания									
	З1	З2	З3	У1	У2	У3	У4	У5	У6	У7
<i>Раздел 1. Легкая атлетика</i>				ДЗ №1	ДЗ №1	ДЗ №1	ДЗ №1			ДЗ №3
<i>Раздел 2. Спортивные игры (футбол, волейбол)</i>				ДЗ №1	ДЗ №1	ДЗ №1		ДЗ №1	ДЗ №1 ДЗ №3	
<i>Раздел 3. Теоретическая часть</i>	ДЗ №1	ДЗ №1	ДЗ №1							
<i>Раздел 4. Гимнастика. Атлетическая гимнастика</i>				ДЗ №1	ДЗ №1	ДЗ №1		ДЗ №1		ДЗ №1 ДЗ №3
<i>Раздел 5. Лыжная подготовка</i>				ДЗ №1	ДЗ №1	ДЗ №1	ДЗ №1			ДЗ №1 ДЗ №3
<i>Раздел 6. Спортивные игры (футбол, волейбол)</i>					ДЗ №1	ДЗ №1		ДЗ №1	ДЗ №2 ДЗ №3	
<i>Раздел 7 Теоретическая</i>	ДЗ №1	ДЗ №1	ДЗ №1							

<i>часть</i>										
<i>Раздел 8 Гимнастика. Атлетическая гимнастика</i>				ДЗ №1	ДЗ №1	ДЗ №1		ДЗ №1		ДЗ №2 ДЗ №4
<i>Раздел 9 Легкая атлетика</i>				ДЗ №1	ДЗ № 1	ДЗ №1	ДЗ №1			ДЗ №2 ДЗ №4
<p>ДЗ №1 – Дифференцированный зачет №1</p> <p><b>6. Структура контрольного задания</b></p> <p><b>6.1. Текст задания</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Дифференцированный зачет №1</b></p> <p><b>Выполните тестовое задание</b></p> <p><b>Общие рекомендации по выполнению тестового задания</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.</li> <li>2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.</li> </ol> <p><b>Дисциплина: “Физическая культура”</b></p> <p><b>Тема занятия: ”Лёгкая атлетика”</b></p> <p><b>Задачи:</b></p>										

1. Ознакомить с инструкцией “По мерам безопасности на занятия лёгкой атлетикой”.
2. Развитие скорости.
3. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
4. Сдать Гос. тест или ОКТ

**Задания практического занятия:**

1. Теория: Т.Б. „Требование к сп. форме, обуви, инвентарю и месту занятий лёгкой атлетикой,,
3. Гос. тест или ОКТ
2. ОРУ – в движении и на месте.
3. Прыжки в длину с места.
4. Бег с ускорением - 3x20м.
5. Д.З.- бег на месте 15с

***Материально-техническое обеспечение , дидактические средства и ТСО:***

Фишки – 3 шт., секундомер, рулетка.

**Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.

Подведение итогов занят

**6.2. Время на подготовку и выполнение:**

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

итоги результатов;5 мин

всего 30 мин.

**6.3. Перечень объектов контроля и оценки**



<p>3</p> <p>а правил ьный ответ на вопрос ы выстав ляется положи тельная оценка – 1 балл.</p> <p>3</p> <p>а не правил ьный ответ на вопрос ы выстав ляется отрица тельная оценка – 0 баллов.</p> <p>Ш</p> <p>кала оценки образо ватель</p>	<p><b>Наименование объектов контроля и оценки</b></p>	<p><b>Основные показатели оценки результата</b></p>	<p><b>Оценка</b></p>
	<p>У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики</p>	<p>– демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры</p> <p>– демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики</p>	
	<p>У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p>	<p>– демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа</p> <p>– демонстрация правильного выполнения приемов релаксации</p>	
	<p>У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p>	<p>– демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями</p>	
	<p>У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</p>	<p>– демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий</p> <p>– демонстрация правильного преодоления естественных препятствий</p>	
	<p>У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки</p>	<p>– демонстрация правильного выполнения приемов защиты</p> <p>– демонстрация правильного выполнения приемов самообороны</p> <p>– демонстрация правильного выполнения приемов страховки</p>	
	<p>– демонстрация правильного выполнения приемов страховки</p> <p>– демонстрация правильного выполнения приемов самообороны</p> <p>– демонстрация правильного выполнения приемов защиты</p> <p>– демонстрация правильного выполнения приемов самообороны</p> <p>– демонстрация правильного выполнения приемов страховки</p>	<p>Оценка уровня подготовки</p>	

### 3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Комплексы упражнений	Дифференцированный зачет (тестовое задание)
У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Фронтальный опрос Комплексы упражнений Практические задания	
У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Комплексы упражнений Практические задания	
У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Комплексы упражнений Практические задания	
У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	Комплексы упражнений Практические задания	
У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Практические задания	

