

**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 НПО

08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Квалификация: Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Форма обучения: очная

Нормативный срок обучения: 1 года 10 месяцев

на базе основного общего образования

Иркутск, 2024 г

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура по профессии СПО:

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 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных 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 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Разработчик:

Литвинова Евгения Викторовна, преподаватель физической культуры

Рассмотрены и одобрены на заседании
ДЦК

Протокол № 9 от 28.05.2024

Председатель ДЦК Е.В. Иринчева

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

Код и наименование элемента	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)
31	знать/понимать: – 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;
32	– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
33	

У1	уметь: – 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
	Раздел 2. Спортивные игры (футбол, волейбол)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
	Раздел 3. Теоретическая часть	ФО	ФО	ФО		ФО	ФО				
	Раздел 4. Гимнастика. Атлетическая гимнастика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
	Раздел 5. Лыжная подготовка	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
	Раздел 6. Спортивные игры (футбол, волейбол)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
	Раздел 7 Теоретическая часть	ФО	ФО	ФО		ФО	ФО				
	Раздел 8 Гимнастика. Атлетическая гимнастика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
	Раздел 9 Легкая атлетика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
<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 №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>6. Структура контрольного задания</p> <p>6.1. Текст задания</p> <p style="text-align: center;">Дифференцированный зачет №1</p> <p>Выполните тестовое задание</p> <p>Общие рекомендации по выполнению тестового задания</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа. 2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю. <p>Дисциплина: “Физическая культура”</p> <p>Тема занятия: ”Лёгкая атлетика”</p>										

Задачи:

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</p> <p>правил</p> <p>ьный</p> <p>ответ</p> <p>на</p> <p>вопрос</p> <p>ы</p> <p>выстав</p> <p>ляется</p> <p>положи</p> <p>тельная</p> <p>оценка</p> <p>– 1</p> <p>балл.</p> <p>3</p> <p>а не</p> <p>правил</p> <p>ьный</p> <p>ответ</p> <p>на</p> <p>вопрос</p> <p>ы</p> <p>выстав</p> <p>ляется</p> <p>отрица</p> <p>тельная</p> <p>оценка</p> <p>– 0</p> <p>баллов.</p> <p>III</p> <p>кала</p> <p>оценки</p>	<p>Наименование объектов контроля и оценки</p>	<p>Основные показатели оценки результата</p>	<p>Оценка</p>
	<p>U1 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>U2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p>	<p>– демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа</p> <p>– демонстрация правильного выполнения приемов релаксации</p>	
	<p>U3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p>	<p>– демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями</p>	
	<p>U4 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>U5 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>IV</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	

