

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
Профессиональная образовательная организация
частное учреждение «Институт транспорта и сервиса»

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной
аттестации обучающихся по учебной дисциплине
СГ.О.04 Физическая культура

Код и наименование специальности

08.02.15 – «Информационное моделирование в строительстве»

Форма обучения очная

Оценочные материалы (ОМ) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины СГ.О.04 «Физическая культура».

ОМ включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированных зачетов.

ОМ разработаны в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.15 Информационное моделирование в строительстве, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13 июля 2023 г. № 531, и примерной образовательной программой подготовки специалистов среднего звена по специальности 08.02.15 Информационное моделирование в строительстве, утверждённой протоколом федерального учебно-методического объединения в системе среднего профессионального образования по УГПС 08.00.00 Техника и технологии строительства (№ 7 от 21.08.2024), зарегистрированной в реестре примерных образовательных программ среднего профессионального образования (Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО от 16.12.2024 № 01-09-1329/2024), на основе рабочей программы учебной дисциплины СГ.О.04 «Физическая культура».

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> -организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; -использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности 	<ul style="list-style-type: none"> - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны рискафизического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Задания для текущего контроля

Форма: задания в тестовой форме.

Вариант 1.

Вопрос 1. Задачи по укреплению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

1. закаливания и физиотерапевтических процедур;
2. совершенствования телосложения;
3. формирования двигательных умений и навыков.

Вопрос 2. Какие продукты должны присутствовать в рационе спортсмена?

1. мясные и молочные продукты, злаковые продукты, овощи, фрукты;
2. спортсмен принимает в пищу всё, что он любит;
3. особого меню для занятия спортом не требуется.

Вопрос 3. К каким проблемам со здоровьем может привести плоскостопие разной степени?

1. к перегрузкам организма;
2. к микротравмам позвоночника;
3. к потере подвижности.

Вопрос 4. Регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья и коррекции физического развития и телосложения это:

1. спорт высших достижений,
2. массовый спорт,
3. общая физическая подготовка;

Вопрос 5. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

1. индивидуальными спортивными результатами;
2. тестами (контрольными упражнениями);
3. разрядными нормативами единой спортивной классификации.

Вопрос 6. В каких видах спорта необходима динамическая сила?

1. в легкой атлетике (толкании ядра);
2. в спортивной гимнастике;
3. в легкой атлетике (беге на длинные и средние дистанции).

Вопрос 7. Какова цель профессионально-прикладной физической подготовки?

1. физическая и психологическая подготовка человека к успешной профессиональной деятельности;
2. формирование мышечного корсета для профилактики искривления позвоночника;
3. воспитание специальной выносливости для преодоления препятствий.

Вопрос 8. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

1. ловкостью;
2. гибкостью;
3. силовой выносливостью.

Вопрос 9. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью:

1. упражнений «на выносливость»;
2. упражнений на «гибкость»;
3. силовых упражнений.

Вопрос 10: Как называется система упражнений, направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем?

1. аэробика
2. бодибилдинг
3. пилатес

Вариант № 2.

Вопрос 1. Главной причиной нарушения осанки является:

1. малоподвижный образ жизни;
2. слабость мышц спины;
3. привычка носить сумку на одном плече.

Вопрос 2. Выберите наиболее эффективную форму отдыха при умственном труде?

1. чтение интересной книги;
2. активный отдых в виде умеренного физического труда или занятия физическими упражнениями;
3. интерактивные компьютерные игры.

Вопрос 3. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивают следующие виды спорта:

1. стрельба, плавание, тяжелая атлетика;
2. баскетбол, волейбол, футбол;
3. легкая атлетика (бег на короткие, средние, длинные дистанции).

Вопрос 3. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

1. сила;
2. выносливость;
3. ловкость;

Вопрос 4. При превышении уровня физической нагрузки, прежде всего, необходимо снижать:

1. объем упражнений;
2. частоту занятий;
3. интенсивность упражнений.

Вопрос 5. С какой целью планируют режим дня?

1. с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
2. с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
3. с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

Вопрос 6: Нарушение осанки приводит к расстройству в работе следующих внутренних органов:

1. сердца, легких;
2. сосудов головного мозга;
3. органов зрения.

Вопрос 7. Какой вид спорта может отрицательно повлиять на формирование осанки?

1. плавание;
2. езда на велосипеде;
3. тяжелая атлетика.

Вопрос 8. Какой вид физической деятельности является главным в

профессионально-прикладной физической подготовке?

1. общая физическая подготовка;
2. единство общей и специальной физической подготовки;
3. специальная физическая подготовка.

Вопрос 9. Какой вид спорта обеспечивает наибольший эффект развития гибкости?

1. художественная гимнастика;
2. бадминтон;
3. гребной спорт.

Вопрос 10. Что является целью физического воспитания в нашем учебном заведении?

1. подготовка спортсменов спорта высших достижений;
2. подготовка квалифицированных специалистов
3. подготовка гармонично развитых квалифицированных специалистов.

Вариант №3

Вопрос 1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

1. быстротой;
2. гибкостью;
3. силовой выносливостью.

Вопрос 2. Какие факторы обеспечивают здоровье человека?

1. образ жизни людей; состояние окружающей среды; материальные факторы; деятельность учреждений образования;
2. условия жизни людей; состояние флоры и фауны; деятельность учреждений образования и лесного хозяйства;
3. условия и образ жизни людей; состояние окружающей среды; генетические факторы; деятельность учреждений здравоохранения.

Вопрос 3. Дайте определение физического качества «быстрота».

Это:

1. способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени;
2. способность человека преодолевать дистанцию с максимальной скоростью;
3. способность человека переключаться с одного вида деятельности на другой.

Вопрос 4. При выполнении упражнения максимальное напряжение делается:

1. на вдохе;
2. на задержке дыхания;
3. на выдохе.

Вопрос 5. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

1. водой;
2. солнцем;
3. воздухом.

Вопрос 6. При каких видах спорта необходима скоростная выносливость:

1. при занятиях боксом;
2. при занятиях стайерским бегом;
3. при занятиях баскетболом.

Вопрос 7. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...

1. 35 – 40 мин.

2. 45 – 50 мин.

3. 55 – 60 мин.

Вопрос 8. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

1. спортивных и подвижных игр;
2. бега на длинные дистанции;
3. бега с максимальной скоростью (спринтерского бега).

Вопрос 9. Какой вид деятельности способствует развитию вестибулярной устойчивости:

1. челночный бег;
2. упражнения “на равновесие”;
3. прыжки через скакалку.

Вопрос 10. Какие основные принципы включает в себя здоровый образ жизни?

1. отказ от вредных привычек, рациональный суточный режим, закаливание;
2. оптимальная двигательная активность, систематические занятия физической культурой;
3. личная гигиена, рациональное питание.

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100 (правильный ответ на 9-10 вопросов)	5	отлично
80 ÷ 89 (правильный ответ на 7-8 вопросов)	4	хорошо
70 ÷ 79 (правильный ответ на 5-6 вопроса)	3	удовлетворительно
менее 70 (правильный ответ меньше 4 вопросов)	2	неудовлетворительно

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Дифференцированный зачет проводится в два этапа:

Защита портфолио

Выполнение контрольных нормативов.

Первой частью дифференцированного зачета является защита портфолио.

На втором этапе студенты выполняют контрольные нормативы. Студенты подготовительной медицинской группы защищают портфолио. При сдаче контрольных нормативов к баллу, согласно таблице, прибавляется один балл. Сдача контрольного норматива на выносливость (2000 метров - девушки, 3000 метров - юноши) выполняется без учета времени.

Студенты специальной медицинской группы выполняют только те части портфолио, которые не связаны с физическими нагрузками. Вместо контрольных нормативов, студенты специальной медицинской группы проходят тестирование по указанным требованиям и защищают реферат по выбранной теме, согласно программным требованиям. Тематика рефератов по предмету дается в методических указаниях по предмету.

3.2. Содержание портфолио студента

1.Практические работы	
1	Практическое занятие № 1 Комплекс общеразвивающих упражнений.
2	Практическое занятие № 2 Выполнение упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем
3	Практическое занятие №4 Комплекс упражнений
4	Практическое занятие №5 Выполнение упражнений у гимнастической стенки, висов и упоров
5	Практическое занятие №6 Выполнение упражнений на внимание, Выполнение упражнений для коррекции зрения
6	Практическое занятие № 8 Выполнение упражнений на развитие координации движения
7	Практическое занятие № 10 Отработка основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.
8	Практическое занятие № 11 Выполнение бега на 100 м
9	Практическое занятие № 12 Отработка техники эстафетного бега 4'100 м
10	Практическое занятие № 13 Отработка техники повторно-попеременного бега 4'400 м
11	Практическое занятие № 15 Выполнение бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).
12	Практическое занятие №16 Отработка прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».
13	Практическое занятие №17 Отработка техники перемещения игроков по площадке в баскетболе, стойки защитника.
14	Практическое занятие №18 Отработка ловли мяча и передач мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.
15	Практическое занятие № 19 Отработка приема мяча: двумя руками, одной рукой.
16	Практическое занятие № 20 Отработка ведения мяча: по прямой с изменением направления и скорости, ведение правой и левой рукой.
17	Практическое занятие №21 Выполнение бросков мяча по кольцу с места, в движении, прыжком (приемы овладения мячом).
18	Практическое занятие №22 Отработка приемов техники защиты - перехватов, приемов, применяемых против броска, накрывания,

19	Практическое занятие №23 Отработка тактики нападения, тактики защиты.
20	Практическое занятие №24 Выполнение игры по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
21	Практическое занятие №25 Отработка техники перемещения игроков по площадке в волейболе.
22	Практическое занятие № 27 Отработка техники передачи мяча.
23	Практическое занятие № 28 Отработка подачи мяча: нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, верхней боковой. Выполнение нападающих ударов, блокирование нападающего удара. Отработка страховки у сетки.
24	Практическое занятие № 29 Отработка тактики игры в защите, в нападении.
25	Практическое занятие №31 Отработка одновременных попеременных и классических лыжных ходов.
26	Практическое занятие № 32 Выполнение перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.
27	Практическое занятие № 33 Преодоление подъемов и препятствий.
28	Практическое занятие № 35 Отработка поворотов, торможений, прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.
29	Практическое занятие № 36 Выполнение прохождения дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).
30	Практическое занятие №37 Выполнение комплексов атлетической гимнастики
31	Практическое занятие №38 Выполнение упражнений со свободными весами: гантелями, штангами
32	Практическое занятие №40 Выполнение комплексов упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.
2. Выполнение контрольных нормативов	
33	Выполнение контрольных нормативов
3. Самостоятельная работа	
34	Реферат по теме: «Здоровый образ жизни»
35	Реферат по теме: Вредные привычки их профилактика
36	Реферат по теме: Гимнастика
37	Реферат по теме: Лыжная подготовка
38	Презентации по теме: Вредные привычки их профилактика
39	Презентации по теме: «здоровый образ жизни»
40	Презентации по теме: Атлетическая гимнастика
41	Презентации по теме: Баскетбол
42	Презентации по теме: Волейбол
43	Презентации по теме: Настольный теннис
44	Презентации по теме: Спортивные игры
45	Презентации по теме: Лыжная подготовка

Сдача контрольных нормативов по видам физической деятельности

[illegible]

Итоговая оценка по дисциплине (дифференцированный зачет)

Для студентов основной медицинской группы: Критерии оценки портфолио

Работы портфолио оцениваются по 5-бальной шкале в соответствии с критериями оценки устных ответов, практических и контрольных работ, правилами оформления рефератов, презентаций. За 100% посещаемость в период изучения раздела студенту начисляется 5 баллов, если посещаемость не составляет 100%, в этом случае студенту выставляется 0 баллов. Если студент отрабатывает пропущенные занятия в период освоения данной З.Е., то ему начисляется 5 баллов.

Уровни освоения З. Е.:

- **высокий уровень освоения** - складывается из: средней оценки за все зачетные единицы от 4,5-5,0, студент освобождается от Части 3 на дифференцированном зачете;
- **хороший уровень освоения** - оценки «хорошо» за все зачетные единицы общий балл 4,0-4,4, студент освобождается от выполнения третьего контрольного норматива, части 3.
- **удовлетворительный уровень освоения** – средняя оценка за все зачетные единицы от 3,0-3,9, студент сдает дифференцированный зачет в полном объеме.
- **неудовлетворительный уровень освоения** - при общем балле ниже 3.0, студент не допускается к сдаче дифференцированного зачета.

Для студентов подготовительной медицинской группы:

Итоговая оценка по дисциплине складывается из защиты портфолио.

Сдачей контрольных нормативов к баллу, согласно таблице, прибавляется один балл. Сдача контрольного норматива на выносливость (2000 метров - девушки, 3000 метров - юноши) выполняется без учета времени.

Для студентов специальной медицинской группы:

Итоговая оценка по дисциплине складывается из защиты портфолио, только тех частей портфолио, которые не связаны с физическими нагрузками. Вместо контрольных нормативов, студенты специальной медицинской группы проходят тестирование по указанным требованиям и защищают реферат по выбранной теме, согласно программным требованиям. Тематика рефератов по предмету дается в методических указаниях по предмету.