

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРАСНОЯРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»**

РАССМОТРЕНО

методической комиссией
протокол № 6 от «26» июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор КГБПОУ «Красноярский колледж
отраслевых технологий и
предпринимательства»

_____/Н. В. Журова
Приказ № 01-75-1П от «30» августа 2023 г.

**АДАптиРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ**

19601 «ШВЕЯ»

ФОНД КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
(комплект контрольно-измерительных материалов по учебной дисциплине)

ФИЗКУЛЬТУРА

Содержание

1. Общие положения
2. Формы контроля и оценивания элементов учебной дисциплины
3. Результаты освоения дисциплины
 - 3.1 Общие компетенции
 - 3.2 Основные показатели оценки результатов
4. Оценка освоения учебной дисциплины
 - 4.1 Контрольно-измерительные материалы для текущего контроля освоения учебной дисциплины
 - 4.2 Контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине

1. Общие положения

Контрольно-измерительные материалы предназначены для проверки результатов освоения учебной дисциплины «Физкультура» адаптированной основной профессиональной образовательной программы профессионального обучения по профессии **19601 «Швея»**

Контрольно-измерительные материалы предназначены для текущего и промежуточного контроля, оценки образовательных достижений обучающихся инвалидов и обучающихся с ОВЗ, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура»

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет в форме тестирования и оценивается по пятибалльной шкале оценок.

2. Формы контроля и оценивания элементов учебной дисциплины

	Форма контроля и оценивания	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Раздел 1 Легкая атлетика	сдача контрольного норматива	Дифференцированный зачет
Раздел 3 Спортивные игры	сдача контрольного норматива	
Тема 3.1 «Баскетбол»		
Тема 3.2 « Волейбол»		
Раздел 4 Гимнастика	сдача контрольного норматива	

3. Результаты освоения учебной дисциплины

3.1 Общие компетенции

В результате текущего контроля и оценки результатов освоения умений и знаний по учебной дисциплине Физическая культура

осуществляется комплексная проверка следующих общих компетенций:

Код	Общие компетенции	Показатели оценки результата
ПК 01.	Выполнять на швейных машинах или вручную подготовительные и простейшие операции по пошиву изделий из различных материалов.	выбор метода и способа решения профессиональных задач с соблюдением техники безопасности и согласно заданной ситуации
ПК 02.	Производить контроль качества края, соответствия фурнитуры цвету и назначению изделия.	использование основных понятий, связанных с физической культурой и спортом, оставление комплексов упражнений утренней оздоровительной гимнастики
ПК 03	Производить ликвидацию обрыва нитей, смену шпуль	активное использование различных источников для решения профессиональных задач, своевременность выполнения заданий
ПК 04	Регулировать натяжения нитей и частоты строчки.	активное использование различных источников для решения профессиональных задач, своевременность выполнения заданий

3.2 Основные показатели оценки результатов

Перечень основных показателей оценки результатов знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации:

Результаты обучения	Показатели оценки результата
Умение	
использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность понимание культуры движения человека, постижение жизненно-важных двигательных действий
использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	совпадения результатов самоконтроля с контролем физической подготовленности; правильность выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся личных условиях
использовать способы 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	эффективное решение поставленных задач при помощи ценностно-смысловых установок для поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной и трудовой деятельности
Знание	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек	обоснование выбора оздоровительных систем на укрепления здоровья, профилактику профзаболеваний, профилактику вредных привычек
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	демонстрация знаний правил и способов планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
использовать занятия физической культурой для организации отдыха, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций	понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств

4. Оценка освоения учебной дисциплины

Наименование контроля	Наименование раздела/ темы	Форма контроля
Текущий контроль	Раздел 1. Легкая атлетика	контрольные нормативы по легкой атлетике № 2 «Бег 30 м, 60 м. на результат» № 3 «Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)»
	Раздел 2. Гимнастика	Оценка техники выполнения комплексов упражнений на практическом занятии.
	Раздел 3. Спортивные игры	
	Тема 3.1 Волейбол	Передача мяча сверху, снизу. Подача мяча.
	Тема 3.2 Баскетбол	Штрафной бросок
Промежуточная аттестация		Дифференцированный зачет-тест

4.1. Задания для текущего контроля освоения учебной дисциплины

Учебные нормативы по легкой атлетике

Девушки

Курс	Бег 30 метров			Бег 60 метров			Бег 2000 метров			Прыжок в длину		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
I	6.6	6.4	6.0	10.9	10.4	10	11.50	11.20	9.50	137	154	175
II	6.4	6.2	6.0	10.4	10.0	9.6	11.30	11.0	9.30	141	160	183

Юноши

Курс	Бег 30 метров			Бег 60 метров			Бег 3000 метров			Прыжок в длину		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
I	6.0	5.7	5.5	8.8	8.4	8.2	15.10	14.40	13.10	170	190	200
II	5.9	5.5	5.3	8.5	8.1	7.7	14.00	13.30	12.30	200	210	230

Тесты по теме «Баскетбол»

Девушки

Оценка Курс	Ведение мяча			Передачи мяча			Штрафной бросок			Бросок в движении		
	3	4	5	3	4	5	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
I	На технику выполнения приема			На технику выполнения приема			2	3	4	3	4	5
II							4	5	6	4	5	6

Юноши

Оценка Курс	Штрафной бросок			Бросок в движении			Броски с трех точек (5р. С каждой)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
I	3	5	6	3	5	6	3	4	5
II	4	6	7	4	5	7	3	6	8

Тесты по теме «Волейбол»

Девушки

Оценка Курс	Передача двумя сверху над собой			Передача снизу над собой			Подача мяча, 10 попыток		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
I	5	7	10	5	7	10	3	4	5
II	8	10	15	8	10	15	3	5	6

Юноши

Оценка Курс	Передача двумя сверху над собой			Передача снизу над собой			Подача мяча, 10 попыток		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
I	5	7	10	5	7	10	3	4	5
II	8	10	15	8	10	15	3	5	6

Тестирование по гимнастике

курс	Наклон вперед из положения сед (см.)			Прыжки на скакалке		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
I	6	9	11	110	115	120
II	6	10	12	120	125	130

4.2. Задания для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине

Содержание заданий: тест

Указать вид контрольно-измерительных материалов (вопросы, задачи, тестовые задания, творческие задания и т.д.), текст контрольно-измерительных материалов и варианты (если предусмотрены) в зависимости от формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

Вариант 1

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

5. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

7. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

8. Под быстротой как физическим качеством понимается:

а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;

б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;

в) способность человека быстро набирать скорость.

9. Выносливость человека не зависит от...

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г) силы мышц.

10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

а) 110—130 ударов в минуту;

б) до 140 ударов в минуту;

в) 140—160 ударов в минуту;

г) до 160 ударов в минуту.

Вариант 2

1. Дайте определение физической культуры:

а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;

б) Физическая культура – средство отдыха;

в) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;

г) Физическая культура – средство физической подготовки.

2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

а) частота сердечных сокращений;

б) результаты выполнения тестов;

в) тренировочные нагрузки;

г) все вместе.

3. Что такое закаливание?

а). Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.

б). Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

в). Перечень процедур для воздействия на организм холода

г). Купание в зимнее время

4. 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.

5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

а) бокс;

б) ходьба и бег;

в) спортивная гимнастика;

г) единоборства.

6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
3. упражнения «на выносливость».
4. упражнения «на быстроту и гибкость».
5. упражнения «на силу».
6. дыхательные упражнения.

а) 1,2,5,4,3,6; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1; г) 2,1,3,4,5,6

7. Что такое здоровый образ жизни?

- а). Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
- б). Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
- в). Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- г) Отсутствие болезней.

8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

- а) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;
- б) всестороннего развития личности;
- в) оздоровительной направленности;
- г) здорового образа жизни.

9. Что такое личная гигиена?

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
- б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.
- в) правила ухода за телом, кожей, зубами.
- г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

10. 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.

Вариант3

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

5. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

7. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

8. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

9. Выносливость человека не зависит от...

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц.

10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140—160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

- а) бег на короткие дистанции;

- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

Вариант 1	Вариант 2	Вариант 3
1.г	1а	1г
2.а	2г	2а
3.а	3а	3а
4.г	4а	4г
5.б	5б	5б
6.а	6г	6а
7.в	7в	7в
8.б	8а	8б
9.б	9б	9б
10.б	10в	10б
		11в
		12б

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: задание выполняется на занятие в аудиторное время
2. Максимальное время выполнения задания: 30 минут.

Критерии оценивания:

За правильный ответ на вопросы выставляется – 1 балл.

За неправильный ответ на вопросы выставляется – 0 баллов.

8-12 баллов «5»-отлично

7 баллов «4»- хорошо

6 баллов «3»- удовлетворительно

Менее 4 «2»- неудовлетворительно