

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине **Физическая культура**
(наименование УД)

по профессии СПО **19601 «Швея»**
(код и наименование направления подготовки)

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования для профессии СПО **19601 «Швея»** на основе программы учебной дисциплины Физическая культура и адаптирована для профессиональной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Разработчик: Лымарь В.Н., преподаватель
(ФИО, должность)

Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения раздела «Физическая культура» обучающийся должен:

уметь:

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

В результате освоения раздела «Физическая культура» обучающийся должен:

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
основы здорового образа жизни.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины 1 – 2 семестр по разделам

Элемент УД	Формы и методы контроля		
	Текущий контроль	Рубежный контроль	Промежуточная аттестация
	форма контроля	форма контроля	форма контроля
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практические занятия № 1-9	Выполнение контрольных нормативов по лёгкой атлетике для юношей и девушек без учета времени.	Раздел 2. Гимнастика Тема 2.1. Художественная гимнастика Занятие № 17 – Зачет. Раздел 3 Спортивные игры. Тема 3.3. Волейбол Занятие № 36 - Зачёт.
Раздел 2. Гимнастика	Практические занятия № 10-14	Выполнение контрольных нормативов по гимнастике для юношей и девушек отдельно.	
Тема 2.1. Художественная гимнастика Тема 2.1. Борьба ***	Практические занятия № 15-17	Выполнение контрольных нормативов по художественной гимнастике для девушек. Борьба для юношей.	
Раздел 3. Спортивные игры. Тема 3.1. Настольный теннис	Практические занятия № 23-26	Выполнение контрольных нормативов по спортивным играм для юношей и девушек отдельно.	
Тема 3.2. Баскетбол	Практические занятия № 27-31	Выполнение контрольных нормативов по спортивным играм для юношей и девушек	

		раздельно.	
Тема 3.3. Волейбол	Практические занятия № 32-36	Выполнение контрольных нормативов по спортивным играм для юношей и девушек раздельно.	
Раздел 4. Лыжная подготовка	Практические занятия № 18-22	Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке для юношей и девушек без учета времени.	
Контроль и оценка освоения учебной дисциплины 3 – 4 семестр по разделам			
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практические занятия № 1-9	Выполнение контрольных нормативов по лёгкой атлетике для юношей и девушек без учета времени.	Раздел 3 Спортивные игры. Тема 3.1. Настольный теннис Занятие № 17 – Зачет. Раздел 2. Гимнастика Занятие № 13 – Дифференцированный зачёт.
Раздел 2. Гимнастика	Практические занятия № 10-13	Выполнение контрольных нормативов по гимнастике для юношей и девушек раздельно.	
Раздел 3. Спортивные игры. Тема 3.1. Настольный теннис	Практические занятия № 6 - 8;14-17	Выполнение контрольных нормативов по спортивным играм для юношей и девушек раздельно.	
Раздел 4. Лыжная подготовка	Практические занятия № 1-5	Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке для юношей и девушек без учета времени.	

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Раздел 1. Легкая атлетика

ТЕМА: тренировки в оздоровительном беге от 30 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 60 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 1 до 3 км.

Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Толкание, метания.

Прыжки в длину, высоту.

Цель: контроль уровня физической подготовленности юношей и девушек специальной медицинской группы по лёгкой атлетике без учета времени.

Результаты обучения специальной медицинской группы	
Уметь выполнять упражнения: – сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см)	без норматива
– подтягивание на перекладине (юноши)	без норматива
– поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки)	без норматива
– прыжки в длину с места	без норматива
– бег 100 м	без учета времени
– бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км	без учета времени
– тест Купера — 12-минутное передвижение	

ЗАЧЁТ ПО ТЕМЕ

Раздел 2. Гимнастика 2.1. Художественная гимнастика (девушки)

Цель: составление и демонстрация акробатической комбинации из изученных элементов.

контроль знаний:

- основные виды спортивной гимнастики;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

умений:

- кувырки вперед, кувырки назад;
- перекат вправо в полушпагат, перекат влево в полушпагат;
- мост;
- стойка на лопатках;
- равновесие;
- колесо;
- стойка на голове.

Теоретические вопросы

- 1 Основные причины травматизма во время занятий спортивной гимнастикой.
- 2.Первая помощь при травмах на уроках спортивной гимнастикой.
- 3.Спортивная гимнастика в системе физического воспитания (техника акробатических упражнений).

Практическое задание

Задание 1. Составить и продемонстрировать акробатическую комбинацию из ранее изученных гимнастических элементов.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено»: акробатическая комбинация составлена и продемонстрирована в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения, один элемент вытекает из другого (нет лишних переходов).

- оценка «не зачтено»: акробатическая комбинация составлена и продемонстрирована не в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения, гимнастические элементы выполнены с лишними переходами, не выполнены обязательные гимнастические элементы.

Раздел 2. Гимнастика. Тема 2.1. Борьба ***(юноши)

Цель: контроль приемов самостраховки, овладения приемами страховки. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Практическое задание. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах.

Борьба в партере. Захват руки на ключ с упором головой в плечо. Захват руки на ключ толчком, рывком партнера. Переворот ключом и захватом предплечья. Переворот «забеганием» с захватом шеи. Переворот захватом шеи и туловища, «вертушка». Борьба в стойке. Захват за плечо и шею. Захват двумя руками за туловище. Перевод рывком с захватом шеи. Бросок через спину захватом руки под плечо, через плечо. Бросок наклоном с захватом туловища.

контроль знаний: приемы борьбы лежа и стоя.

умений: борьба в партере, в стойке.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено»: борьба в партере, в стойке продемонстрирована в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения;
- оценка «не зачтено»: борьба в партере, в стойке продемонстрирована не в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения, элементы борьбы выполнены с лишними переходами, не выполнены обязательные элементы.

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

ТЕМА: Выполнение контрольных нормативов по настольному теннису

Цель: всестороннее физическое развитие.

Совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

контроль знаний: правила настольного тенниса.

умений: правильный хват ракетки, ведение счета.

Практическое задание:

1. Зачёт по подбиванию мяча на разную, как можно более контрастную высоту: одной стороной ракетки, правой и левой - по 100 раз, обеими поочерёдно - 60. В каждом зачёте 3 попытки.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено»: набивания продемонстрированы в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения.

- оценка «не зачтено»: набивания продемонстрированы не в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения.

Практическое задание:

2. Зачет на точность подбивания мяча одной и поочерёдно обеими сторонами ракетки на заданную высоту: одной стороной ракетки, правой и левой - по 200 раз, обеими поочерёдно - 80 раз.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено»: набивания продемонстрированы в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения.

- оценка «не зачтено»: набивания продемонстрированы не в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения.

Практическое задание:

3. Совершенствование удара откидкой слева. Зачёт по попаданию в цель при игре откидной слева у тренировочной стенки. Оценки: «Сдано» - 25 попаданий в цель подряд, «Хорошо» - 40, «Отлично» - 60.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено»: набивания продемонстрированы в соответствии с алгоритмом и правилами выполнения – 60 попаданий в цель подряд;

- оценка «не зачтено»: менее 25 попаданий в цель подряд.

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

ТЕМА: Выполнение контрольных нормативов по спортивным играм – «Баскетбол»

Цель: контроль уровня физической подготовленности юношей и девушек специальной медицинской группы по лёгкой атлетике.

Практические задания и критерии оценивания отражены в таблице.

п/п	Тесты (наименование)	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Ведение мяча по прямой (30м), сек.	8,0	8,2	8,3	8,6	8,8	9,0
2	Передача и ловля мяча с откосом от стены за 20 сек. (кол-во передач) на расстоянии 3-4 м от стены.	22	20	18	18	17	16
3	Штрафной бросок с линии штрафного броска (10 бросков)	6	4	3	4	3	2
4	«Большая восьмерка»: мяч в руках перед грудью, по сигналу круговое движение вокруг туловища, а затем вокруг голени. Завершение круга, когда мяч вновь будет в исходном положении (кол-во кругов за 20 сек.)	10	9	8	8	7	6

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

ТЕМА: Выполнение контрольных нормативов по спортивным играм – «Волейбол»

Цель: контроль уровня физической подготовленности юношей и девушек специальной медицинской группы по лёгкой атлетике.

Практические задания и критерии оценивания отражены в таблице.

п/п	Тесты (наименование)	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Подача мяча: «Нижняя прямая, боковая; верхняя прямая, боковая» (кол-во раз)	4	3	2	3	2	1
2	Передача мяча сверху двумя руками над головой. Высота не ниже 1м. (кол-во раз)	20	15	10	15	10	8
3	Передача мяча верхняя в парах (кол-во раз) и техника на 1 учащегося	15	-10	8	10	8	6
4	Прием и передача мяча снизу в парах (кол-во раз) и техника на 1 учащегося	15	10	8	8	6	4

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

ТЕМА: Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке.

Цель: контроль уровня физической подготовленности юношей и девушек специальной медицинской группы по лыжной подготовке.

контроль знаний: ведение здорового образа жизни; воспитание волевых качеств.

умений: навыков передвижения на лыжах и элементов техники лыжника.

Результаты обучения специальной медицинской группы	
Уметь выполнять упражнения: – бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км.	без учета времени

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

1. Бег 100 м. (юноши и девушки) - без учета времени
2. Бег 2000 м. (девушки). 3000 м. (юноши) без учета времени
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки)
4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (юноши и девушки)
5. Подтягивание на перекладине (юноши)
6. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (юноши и девушки)
7. Плавание без учета времени - 50 м. (юноши и девушки)
8. Бег на лыжах без учета времени (девушки 2000 м., юноши 3000 м.)
9. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки)
10. Метание гранаты (юноши)