

Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение  
«Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-  
интернат» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ:  
Зам. директора по УР  
\_\_\_\_\_ И.П. Лебедева

Профессия: 29.01.05. Закройщик

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ОП.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Новокузнецк, 2020 г.

Рассмотрено на заседании  
МК профессий «Изготовитель  
художественных изделий из дерева»,  
«Художник росписи по дереву», «Закройщик»  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г  
Председатель МК  
\_\_\_\_\_/ Т.С. Сергеева

Организация-разработчик:

Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение  
«Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-  
интернат» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

Разработчик:

Кучумова Наталья Яковлевна – преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	4
2. РУБЕЖНЫЙ И ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО РАЗДЕЛАМ И ТЕМАМ	6
3. КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЕ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ, ОБЩИХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ	7
4. КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	9

# 1 ПАСПОРТ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

## 1.1 Область применения комплекта контрольно-измерительных материалов

Комплект контрольно-измерительных материалов является частью адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих (АОП СПО ПКРС) в соответствии с ФГОС по профессии 29.01.05. Закройщик.

## 1.2 Место комплекта контрольно-измерительных структуре АОП СПО ПКРС:

Комплект контрольно-измерительных материалов по дисциплине «Физическая культура» входит в общепрофессиональный цикл.

## 1.3 Контроль и оценка результатов освоения знаний и умений

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><u>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</u></p> <p>У1 - Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>У2 - Уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p> <p>У3 - Осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; соблюдать технику безопасности.</p>	<p>Наблюдение за обучающимися на занятиях, оценка результативности работы обучающегося при выполнении индивидуальных заданий.</p> <p>Экспертное наблюдение и оценка в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности обучающегося, при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия, по результатам выполнения тестовых заданий.</p> <p><b>Методы оценки результатов обучения:</b></p> <p>1. Практические задания, включающие в себя контроль над физической подготовленностью методом контрольных упражнений с учетом индивидуальных физических возможностей по заболеванию.</p>
<p><u>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</u></p> <p>З1 - Знать современное состояние физической культуры и спорта,</p> <p>З2 - знать оздоровительные системы физического воспитания.</p>	

## 1.4 Контроль и оценка результатов освоения общих и профессиональных компетенций

Общие компетенции, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

Предмет(ы) оценивания	Объект(ы) оценивания
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Распознавание задачи или проблемы в профессиональном или социальном контексте; анализ задачи или проблемы и выделение её составных частей; определение этапов решения задачи; выявление и эффективный поиск информации, необходимой для решения задачи или проблемы; составление плана действия; определение необходимых ресурсов; владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализация составленного плана; оценивание результатов и последствий своих действий.
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	Понимание значимости своей профессии; применение стандартов антикоррупционного поведения, гражданско-патриотическая позиция.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; пользование средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии.

## 2 РУБЕЖНЫЙ И ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО РАЗДЕЛАМ И ТЕМАМ

<b>№ раздела и темы</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Проверяемые знания (З) и умения (У)</b>	<b>Проверяемые компетенции</b>	<b>№ задания</b>	<b>Формулировка задания</b>
<b>Раздел № 1</b>	<b>ОФП</b>				
Тема 1.1	Профессионально прикладная физическая подготовка Зачет	31, 32 У1,У2,У3	ОК 01 ОК 06 ОК 08	№ 1	Выполнение фрагмента учебного занятия
<b>Раздел № 2</b>	<b>ППФП</b>				
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачёт</b>	31, 32 У1,У2,У3	ОК 01 ОК 06 ОК 08	№ 2	Исследование и защита

### 3 КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ, ОБЩИХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

#### ЗАДАНИЕ №1

Раздел 1. ОФП. Общая физическая подготовка.

Тема 1.4. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

#### Зачет

#### Текст задания:

Обучающемуся необходимо самостоятельно провести фрагмент учебно-тренировочного занятия: составить комплекс упражнений, включая упражнения собственно силового характера, скоростно-силовые упражнения, упражнения, развивающие выносливость, упражнения на отягощение. В комплекс упражнений должны входить упражнения на все группы мышц, учитывая индивидуальные физические возможности обучающихся, практически показать выполнение комплекса.

Предмет (ы) оценивания	Объект (ы) оценивания	Показатели оценки	Критерии оценки
31, 32 У1, У2, У3 ОК 01, ОК 06, ОК 08	ПРОДУКТ: комплекс упражнений	1. Качество выполненного комплекса упражнений. 2. Практический показ комплекса упражнений, учитывая индивидуальные физические возможности студентов по заболеваниям.	Соответствие требований (см. УВЗ)
<p><b>(УВЗ) Условия выполнения задания</b></p> <p>1. Место выполнения задания: домашняя работа, спортивный зал.</p> <p>2. Максимальное время выполнения задания: 1 академический час.</p> <p>3. Вы можете воспользоваться источниками:</p> <p>3.1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — Текст электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL : <a href="https://urait.ru/bcode/448586">https://urait.ru/bcode/448586</a></p> <p>3.2. Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/448769">https://urait.ru/bcode/448769</a></p> <p>4. Объем комплекса упражнений не менее 10 упражнений.</p>			

4.1. Комплекс упражнений должен:

охватить весь изученный материал по Разделу 1 Общая физическая подготовка.

- Упражнения должны быть подобраны с учётом индивидуальных физических особенностей по заболеванию.
- Оценка двигательных умений и навыков будет объективной, если соблюдены все технические требования, предъявляемые к выполнению упражнения, оно выполнено слитно, уверенно, свободно.

5. На зачётном уроке выполнить показ комплекса упражнений за 10-15 минут.



## 4 КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

**4.1 Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

**Вопросы к дифференцированному зачёту:**

1. ППФП. Профессиональная прикладная физическая подготовка.

### ЗАДАНИЕ № 2

**Текст задания:** Составить комплекс упражнений. В комплекс упражнений должны входить не менее 15 упражнения на все группы мышц, включая прикладные упражнения, учитывая индивидуальные физические возможности студентов. Практически показать выполнение комплекса.

Предмет (ы) оценивания	Объект (ы) оценивания	Показатели оценки	Критерии оценки
31, 32; У1, У2, У3 ОК 01, ОК 06, ОК 08	ПРОДУКТ: комплекс упражнений	1. Качество выполненного комплекса упражнений. 2. Практический показ комплекса упражнений, учитывая индивидуальные физические возможности студентов по заболеваниям.	Соответствие требованиям ( см. УВЗ)
<p><b>(УВЗ) Условия выполнения задания</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Место выполнения задания: домашняя работа, спортивный зал.</li> <li>2. Максимальное время выполнения задания: 2 академических часа.</li> <li>3. Вы можете воспользоваться источниками:               <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — Текст электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL : <a href="https://urait.ru/bcode/448586">https://urait.ru/bcode/448586</a></li> <li>3.2. Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/448769">https://urait.ru/bcode/448769</a></li> </ol> </li> <li>4. Объём комплекса не менее 15 упражнений.</li> <li>4.1. Комплекс упражнений должен: охватить весь изученный материал по Разделу 2 Профессиональная прикладная физическая подготовка.               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения должны быть подобраны с учётом индивидуальных физических особенностей по заболеванию.</li> <li>• Оценка двигательных умений и навыков будет объективной, если соблюдены все технические требования, предъявляемые к выполнению упражнения, оно выполнено слитно, уверенно, свободно.</li> </ul> </li> <li>5. На итоговом занятии выполнить показ комплекса упражнений, подобранного по выбранной теме, с учетом индивидуальных физических возможностей</li> </ol>			

обучающихся.

**Разработчики:**

Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение  
«Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-  
интернат» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

\_\_\_\_\_ Преподаватель Н.Я. Кучумова