

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЕНИСЕЙСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

Утверждаю
Директор КГБПОУ «Енисейский
многопрофильный техникум»
И.В.Каличкина

«____» _____ 202__ г.

**Оценочные материалы по учебной дисциплине
СГ.04 Физическая культура**

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих
профессия: 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин, квалификация: слесарь по
ремонту строительных машин
направленность: слесарь по обслуживанию и ремонту автомобилей
нормативный срок обучения – 10 месяцев на базе среднего общего образования
профиль получаемого профессионального образования: технический

Составил преподаватель:
Гуделис Е.Н.

Енисейск, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	3
2. Задания для текущего контроля успеваемости	4
3. Задания для промежуточной аттестации	5
Список литературы	6

1. Общие положения

Оценочные материалы (ОМ) разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по профессии /специальности 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин, утвержденного Приказом Министерства Просвещения РФ от 26 августа 2022 г. № 774 и в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура.

ОМ включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

1.1. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

Формируемые компетенции:

Код	Наименование компетенций
Общие компетенции	
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование разделов и тем	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Раздел 1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности	Практическая работа	Дифференцированный зачет
Раздел 2. Основы здорового образа жизни	Практическая работа	

Раздел 3. Мероприятия по укреплению здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей	Практическая работа	
---	---------------------	--

УСТНЫЙ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

Дифференцированный зачет проводится по результатам выполнения контрольных нормативов в соответствующем семестре обучения или выполнения и защиты реферата для лиц, временно (или постоянно) освобожденных от практических занятий. При проведении зачета преподаватель имеет право задать студенту не более двух дополнительных вопросов из примерного перечня вопросов к зачету. Для подготовки ответа на вопросы студенту выделяется не более 0,5 академического часа.

Примерный перечень вопросов к зачету:

1. Определение понятия «спорт», его взаимосвязь с физической культурой.
2. Изменение в опорно-двигательном аппарате под влиянием систематических занятий физическими упражнениями.
3. Физические качества человека: сила (определение, основные характеристики силы, методика воспитания).
4. Понятие здорового образа жизни, его составляющие.
5. Изменения в сердечно-сосудистой системе под влиянием занятий физическими упражнениями.
6. Физические качества человека: выносливость (характеристика, методика воспитания выносливости).
7. Изменения в дыхательной системе под влиянием систематических физических упражнений.
8. Формирование двигательного навыка.
9. Физические качества человека: быстрота (характеристика, особенности проявления в физических упражнениях, методика воспитания быстроты).
10. Определение понятия «двигательная активность».
11. Образовательная среда и здоровье студентов.
12. Гибкость человека (основные характеристики, условия развития гибкости в условиях тренировки).
13. Средства физической культуры.
14. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры.
15. Мышечная система человека. Опорно-двигательный аппарат.
16. Классификация физических упражнений: динамические и статические, циклические и ациклические.
17. Внешняя среда и её воздействие на организм человека.
18. Факторы, определяющие здоровье человека.
19. Работоспособность и влияние на неё различных факторов.
20. Воспитание быстроты.
21. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
22. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность человека.
23. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих выносливость человека.
24. Виды спорта, преимущественно развивающие ловкость человека.
25. Средства физической культуры, обеспечивающие работоспособность человека.
26. Олимпийские игры (цели, задачи, основные отличия от других видов соревнований).
27. Воспитание выносливости (средства и методы, основные характеристики видов спорта, система подсчёта результатов).
28. Методические принципы физического воспитания (перечислить и привести примеры).
29. Воспитание силы в условиях тренировочной деятельности.
30. Основные задачи лечебной физической культуры.
31. Изменения в состоянии мышечной системы под влиянием физической нагрузки.

32. Воспитание выносливости (методика и основные характеристики).
33. Общие основы обучения движениям.
34. Воспитание гибкости (методика, особенности тренировки).
35. Факторы, определяющие здоровье человека.
36. Использование словесных и сенсорных методов при обучении движениям
37. Физические качества человека: ловкость (основные характеристики, особенности проявления в различных видах спорта).
38. Изменение функциональных возможностей организма человека средствами физической культуры.
39. Негативное влияние алкоголя на здоровье.
40. Изменение показателя частоты сердечных сокращений (ЧСС) человека при физической нагрузке.
41. Воспитание ловкости (координация движений, определение темпа и ритма движения).
42. Методический принцип систематичности в тренировочной деятельности.
43. Воспитание гибкости.
44. Основные противопоказания применения массажа и самомассажа.
45. Методический принцип постепенности в тренировочной деятельности.
47. Основы здорового образа жизни (режим дня, вредные привычки и т.д.)
48. Изменение работоспособности в течение учебного дня у студентов
49. Гигиена студента при занятиях физической культурой в домашних условиях (место занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).
50. Гигиена студента при занятиях физической культурой в вузе (место занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).
51. Игровой метод (особенности проведения, задачи и организация.)
52. Примеры повышения уровня адаптации и устойчивости организма человека к некоторым неблагоприятным условиям внешней среды.
53. Методы диагностики состояния здоровья человека.
54. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую систему человека.
55. Средства физической культуры (назвать, дать характеристику).
56. Физические качества человека (дать определение и характеристики)
58. Отрицательные факторы в жизни студентов и пути их преодоления.
60. Содержание профессионально-прикладной физической культуры, необходимой студенту по ИТ-специальностям.
61. Понятие о профессиональной усталости.
62. Воспитание физических качеств. Утомление.
63. Форма и условия труда программиста.
64. Основные средства физического воспитания.
65. Циклические и ациклические упражнения.
66. Основные задачи профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
67. Принцип сознательности и активности при обучении двигательным действиям
68. Физическая культура в профессиональной деятельности программиста.
69. Методические принципы проведения производственной гимнастики.
70. Профилактика профессиональных заболеваний
71. Методы повышения продуктивности умственной деятельности средствами физической культуры.
72. Задачи профилактики профессиональных заболеваний (на примере профессии программиста).
73. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
74. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики.
75. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей человека.

76. Мотивация здорового образа жизни.
 77. Стресс как разрушающий фактор.
 78. Факторы поведения человека - причина многих заболеваний.

Шкала оценивания и критерии оценки:

Критерии оценки	Баллы обучающегося	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Уровень усвоения материала, предусмотренного программой		20	44
Умение выполнять задания, предусмотренные программой		20	28
Уровень знакомства с основной и дополнительной литературой, предусмотренной программой		5	7
Уровень раскрытия междисциплинарных связей		2	3
Ответы на вопросы: полнота, аргументированность, убежденность, умение использовать ответы на вопросы для более полного раскрытия содержания вопроса		5	7
Деловые и волевые качества обучающегося: ответственное отношение к работе, стремление к достижению высоких результатов, готовность к дискуссии, контактность		8	11
Итого баллов:		60	100

Соответствие баллов шкале оценивания:

Количество баллов	Оценка обучающегося
90 ÷ 100	отлично
74 ÷ 89	хорошо
60 ÷ 74	удовлетворительно
менее 60	неудовлетворительно

Знания, умения и навыки обучающихся при промежуточной аттестации **в форме дифференцированного зачета** определяются оценками «зачтено (отлично)», «зачтено (хорошо)», «зачтено (удовлетворительно)», «не зачтено (неудовлетворительно)».

«Зачтено (отлично)» – обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, отлично выполнил контрольные нормативы.

«Зачтено (хорошо)» – обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, хорошо выполнил контрольные нормативы.

«Зачтено (удовлетворительно)» – обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий, удовлетворительно выполнил контрольные нормативы.

«Не зачтено (неудовлетворительно)» – обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, не выполнил контрольные нормативы.

Список литературы

Основная литература

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура : учеб. пособие для студентов, обучающихся по профессиям и специальностям сред. проф. образования: учебное издание / Бишаева А.А. - Москва : Академия, 2024. - 320 с.
3. Физическая культура : учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков. — Воронеж : ВГУИТ, 2023. — 83 с.

Электронные ресурсы

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / В. И. Лях. - 7-е изд., переработанное и дополненное - Москва : Просвещение, 2022. - 271 с. - ISBN 978-5-09-099581-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1927388> (дата обращения: 26.04.2023). - Режим доступа: по подписке.
3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554> (дата обращения: 26.04.2023). - Режим доступа: по подписке.
4. Письменский, И. А. Физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 449 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16255-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530676> (дата обращения: 09.03.2023).
5. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 402 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05993-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515114> (дата обращения: 09.03.2023).
6. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443> (дата обращения: 09.03.2023)

