

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Макаров Алексей Владимирович
Должность: И.о. директора технологического колледжа
Дата подписания: 25.03.2024 10:42:11
Уникальный программный ключ:
7f14295cc243663512787ff1135f9c1203eca75d

Приложение к ППССЗ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный аграрный университет –
МСХА имени К.А. Тимирязева»
(ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева)
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

по дисциплине «СГ.04 Физическая культура»

специальность: 21.02.19 Землеустройство
форма обучения: очная

Москва, 2023

Содержание

1 Общие положения.....	3
2 Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке.....	3
3 Контрольно-оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации.....	3

1 Общие положения

1.1 Цели и задачи промежуточной аттестации

Целью промежуточной аттестации является проверка и оценка уровня освоения обучающимися знаний, умений по дисциплине СГ.04 Физическая культура и сформированности компетенций.

Главной задачей промежуточной аттестации обучающихся является установление соответствия результата освоения знаний и умений, сформированности общих и профессиональных компетенций требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **21.02.19** Землеустройство.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций, а также личностных результатов реализации программы воспитания (дескрипторы):

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР 20. Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

ЛР 23. Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 08 ЛР 1 ЛР 9 ЛР 20	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии

ЛР 23	<ul style="list-style-type: none"> - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности 	<ul style="list-style-type: none"> человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения
-------	---	---

3. Контрольно-оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Задание «Тестирование»

1. Как называются упражнения, при которых действия подвергаются мышцы, их оболочка, сухожилия, связки, суставы?

- а) Растягивающие**
- б) Силовые
- в) Аэробные
- г) Анаэробные

2. Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду?

- а) Силовые**
- б) Координационные
- в) Растягивающие
- г) Дыхательные

3. Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению?

- а) Общая**
- б) Специальная
- в) Силовая
- г) Скоростная

4. Нарастание физической нагрузки в течение времени бывает ...

- а) Линейное, ступенчатое, волнообразное**
- б) Прямое, короткое, прерывистое
- в) Непрерывное, длительное
- г) Смешанное

5. При помощи, каких упражнений развиваются скоростные способности?

а) Выполняемых с минимальной скоростью

- б) Выполняемых с максимальной скоростью
- в) Упражнений на силу
- г) Аэробных упражнений

6. Что значит «покладистый режим работы мышц»?

а) Длина мышечного волокна увеличивается (мышца растягивается)

- б) Длина мышечного волокна уменьшается (мышца сокращается)
- в) Длина мышечного волокна не меняется
- г) Длина мышечного волокна то увеличивается, то уменьшается

7. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?

а) Скоростная

- б) Силовая
- в) Гибкость
- г) Общая выносливость

8. Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?

а) Трудолюбие

- б) Сознание
- в) Активность
- г) Доступность

9. Что не относится к физическим способностям?

- а) Гибкость
- б) Сила
- в) Выносливость
- г) **Сила воли**

10. Укажите принципы применения физических упражнений ...

- а) Рациональное распределение во времени
- б) Доступность и прогрессирование
- в) Сознание и активность
- г) **Все перечисленные**

11. Выберите правильную последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями

- а) На гибкость, на выносливость, скоростные, силовые
- б) Скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые
- в) На выносливость, на гибкость, скоростные, силовые
- г) **Силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость**

12. Выберите правильное понятие общей выносливости

- а) Это способность противостоять специфическому утомлению
- б) **Это способность противостоять неспецифическому утомлению**
- в) Это способность противостоять действию специфических факторов
- г) Это способность противостоять действию неспецифических факторов

13. Какой эффект достигается при выполнении растягивающих упражнений?

- а) Развивается выносливость
- б) **Активизируются обменные процессы**
- в) Увеличивается жизненная емкость легких
- г) Снижается частота сердечных сокращений

14. Укажите физические способности человека ...

- а) **Силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость**
- б) Растягивающие, аэробные, анаэробные, смешанные
- в) Утомительные, расслабляющие
- г) Стимулирующие, коммуникативные, планирующие

15. Какой из 4-х групп упражнений характерно ускорению синтеза белка и уменьшения водородных связей?

- а) Аэробны
- б) Силовые
- в) Анаэробные
- г) **Растягивающие**

16. Выберите правильное определение способности человека преодолевать внешнее сопротивление за счет собственных мышечных усилий

- а) **Силовые**
- б) Координационные
- в) Скоростные
- г) Выносливость

17. Релаксация это _____.

Правильный ответ: **(расслабление)**

18. С помощью каких упражнений возможно развитие скоростных способностей?

- а) С помощью упражнений аэробных
- б) Упражнения, выполняемые с максимальной скоростью**
- в) Упражнения смешанного типа
- г) С помощью координационных упражнений

19. К положительным эффектам занятия бегом не относится?

- а) Появляется одышка**
- б) Улучшается кислородоснабжение мозга
- в) Появляется ощущение эйфории
- г) Улучшается микроциркуляция крови

20. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития силы-_____.

Правильный ответ: **(16-18 лет)**

21. Способность человека длительное время выполнять какую-либо деятельность без снижения ее эффективности — это ...

- а) Выносливость**
- б) Гибкость
- в) Сила
- г) Скорость

22. Режим физической работы, при котором работа выполняется без доступа кислорода или в условиях кислородного долга, называется _____.

Правильный ответ: **(Анаэробный режим)**

23. Нецелесообразно перед тренировочными нагрузками употреблять _____.

- а) Жиры**
- б) Углеводы
- в) Витамины
- г) Продукты повышенной биологической ценности

24. При интенсивных физических нагрузках в крови накапливаются кислые соединения и для создания в буферной системе необходимого избытка щелочных запасов требуется пища, содержащая_____.

- а) Минеральные элементы (кальций, фосфор, железо, фтор)
- б) Овощи, фрукты, молоко**
- в) Мясо, рыба, яйца
- г) Сахар, крупы, картофель

25. Выберите правильное формирование закона равновесия

а) Приход и затрат энергии

б) Приход энергии

в) Затраты энергии

26. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись: а) в V в. до н.э.;

б) в 776 г. до н.э.;

в) в I в. н.э.;

г) в 394 г. н.э.

27. Олимпиониками в Древней Греции называли: _____.

Правильный ответ: **(победителей Олимпийских игр)**

28. Первые Олимпийские игры современности проводились:

а) в 1894 г.;

б) в 1896 г.;

в) в 1900 г.;

г) в 1904 г.

29. Основоположителем современных Олимпийских игр является:

_____.

Правильный ответ: **(Пьер де Кубертен).**

30. Девиз Олимпийских игр:

а) «Спорт, спорт, спорт!»;

б) «О спорт! Ты – мир!»;

в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;

г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

31. Олимпийская хартия представляет собой _____ об Олимпийском движении.

Правильный ответ: **(свод законов)**

32. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

а) в 1948 г.;

б) в 1952 г.;

в) в 1956 г.;

г) в 1960 г.

33. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует _____.

Правильный ответ: **(охлаждать)**

34. Одним из основных средств физического воспитания является:

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) **физическая тренировка**
- г) урок физической культуры.

35. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный на _____ физических качеств;

Правильный ответ: **(всестороннее развитие)**

36. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) **сила, быстрота, выносливость;**
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

37. Осанкой принято называть _____ человека в вертикальном положении.

Правильный ответ: **(привычную позу)**

38. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) **рост и вес;**
- г) ловкость и прыгучесть.

39. Гиподинамия – это следствие понижения _____ человека

Правильный ответ: **(двигательной активности)**

40. Недостаток витаминов в организме человека называется: _____.

Правильный ответ: **(авитаминоз)**

41. 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.

42. Динамометр служит для измерения показателей: _____.

Правильный ответ: **(силы кисти)**

43. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются: _____.

Правильный ответ: **(скоростно-силовыми)**

44. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) **подготовительных упражнений.**

45. С низкого старта бегают на: _____

Правильный ответ: **(короткие дистанции)**

46. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) **выносливость.**

47. Бег по пересеченной местности называется: _____.

Правильный ответ: **(кросс)**

48. Туфли для бега называются: _____.

Правильный ответ: **(шиповки)**

49. Здоровье человека, прежде всего, зависит от ...

- а) состояния окружающей среды
- б) деятельности учреждений здравоохранения
- в) наследственности
- г) **образа жизни**

50. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) **9х18 м.**

51. Продолжительность одной четверти в баскетболе составляет _____.

Правильный ответ: **(10 минут)**

52. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) **игра ногами;**
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

53. Пионербол – подводящая игра к _____.

Правильный ответ: **(волейболу)**

54. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если

занимающиеся ...

- а) переоценивают свои возможности
- б) следуют указаниям преподавателя**
- в) владеют навыками выполнения движения
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

55. Остановка для отдыха в походе называется: _____.

Правильный ответ: (привал)

Задание: Выполнение итогового комплекса нормативов

Задания практического характера – контрольные нормативы и критерии оценки

№ п/п	Задания практического характера (вид упражнений)	Критерии оценки					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 100 метров	13.8	14.2	15.0	16.2	17.0	18.0
2	Бег 500 метров (девушки);	-	-	-	1.50	2.00	2.10
3	Бег 1000 метров (юноши)	3.35	3.45	4.05	-	-	-
4	Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	160
5	Челночный бег 4x9 м, с	9.2	9.6	10.1	9.8	10.2	11.0
6	Подтягивание на перекладине	13	11	8	-	-	-
7	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	38	33	28	20	15	10
8	Наклон вперед из положения сидя, см	14	12	7	22	18	13
9	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс) кол-во раз	53	48	44	42	36	31
10	Прыжки на скакалке, за 30 сек	70	65	55	80	75	65
11	Прыжки на скакалке, за 60 сек	130	125	120	133	110	70
12	Бег на лыжах 3 км	14.30	15.00	15.50	18.00	19.00	20.00
13	Бег на лыжах 5 км	25.00	26.00	28.00	без учета времени		
14	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9.5	7.5	6.5	-	-	-
15	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	-	-	-	10.0	8.0	6.5
16	Серийные передачи мяча снизу над собой 10 раз (в ограниченной зоне) Критерии оценки 1. высота передачи не ниже 1.5 м; 2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3. отскок мяча под прямым углом; 4. количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4.	10-8 передач 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1,2,4	10 передач без ошибок с первой попытки и	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4.	10-8 передач 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1,2,4
17	Передача мяча в парах через сетку	70 передач с	60 передач	40 передач,	70 передач	60 передач,	40 передач,

	Критерии оценки 1. количество передач; 2. правильное выполнение стойки и перемещение к мячу, выхода к мячу; 3. точность передач	соблюдением всех критериев	, 2 ошибки, не выполнены критерии и 1,2.	не выполнены критерии 1,2,3	с соблюдением всех критериев	2 ошибки, не выполнены критерии 1,2.	не выполнены критерии 1,2,3
18	Передачи мяча сверху над собой (10 раз). Комбинированные передачи – одна сверху над собой, одна снизу (10 раз) в ограниченной зоне Критерии оценки 1. высота передачи не ниже 1 м; 2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3. отскок мяча под прямым углом; 4. количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4.	10 передач 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,2,4.	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4.	10 передач 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,2,4.
19	Прием мяча снизу с подачи Критерии оценки 1. точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3,2; 2. мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; 3. правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу; 4. количество приемов	Из 6 подач 6 приемов без ошибок	Из 6 подач 5 приемов, не выполнены критерий 2.	Из 6 подач 4 приема, не выполнены критерий 2,4.	Из 6 подач 6 приемов без ошибок	Из 6 подач 5 приемов, не выполнены критерий 2.	Из 6 подач 4 приема, не выполнены критерий 2,4.
20	Верхняя подача в зону Критерии оценки 1. попадание мяча точно в зону	Из 6 попыток 6 подач без ошибок	Из 6 попыток 5 подач без ошибок	Из 6 попыток 3 подачи без ошибок	Из 6 попыток 6 подач без ошибок	Из 6 попыток 5 подач без ошибок	Из 6 попыток 3 подачи без ошибок
6 семестр							
21	Бег 100 метров	13.2	13.5	14.0	16.0	16.3	16.8
22	Бег 500 метров	-	-	-	1.40	1.50	2.00
23	Бег 1000 метров	3.30	3.40	4.00	-	-	-
24	Бег 2000 метров	-	-	-	10.00	10.30	11.00
25	Бег 3000 метров	13.00	13.30	15.00	-	-	-
26	Прыжки в длину с места, см	240	225	205	195	180	165
27	Метание гранаты 500 грамм	-	-	-	22	20	18
28	Метание гранаты 700 грамм	38	36	32	-	-	-
29	Подтягивание на перекладине	14	12	9	-	-	-
30	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	44	39	35	21	18	12
31	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс) кол-во раз	55	50	45	48	42	34
32	Прыжки на скакалке, за 1 мин	135	130	125	140	135	130
8 семестр							

33	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10.5	8.5	7.5	-	-	-
34	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	-	-	-	11.5	7.5	6.0
35	Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м. Критерии оценки 1. синхронная работа ног, рук, согласованность действий; 2. отскок мяча; 3. количество передач	22 передачи, без ошибок с первой попытки	20 передач с 1-2 ошибки, не выполнены критерии 1,3	18 передач с 2-3 ошибками и не выполнены критерии 1,2,3	20 передач без ошибок с первой попытки	18 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,3	16 передач с 2-3 ошибками и не выполнены критерии 1,2,3
36	Бросок в движении из 10 попыток Критерии оценки 1. правильное ведение мяча; 2. выполнение двух шагов; 3. отталкивание толчковой ногой; 4. хорошая скорость выполнения упражнения	из 10 попыток 9 попаданий без ошибок	из 10 попыток 8 попаданий не выполнены критерии 2,3	из 10 попыток 7 попаданий с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,3, 4	из 10 попыток 8 попаданий – без ошибок	из 10 попыток 7 попаданий с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2,3	из 10 попыток 6 попаданий с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,3, 4
37	Штрафной бросок 10 попыток Критерии оценки 1. попадание в корзину	из 10 попыток 7 попаданий	из 10 попыток 6 попаданий	из 10 попыток 5 попаданий	из 10 попыток 7 попаданий	из 10 попыток 6 попаданий	из 10 попыток 5 попаданий
38	Челночный бег 3x10 м/сек Критерии оценки 1. техника и скорость выполнения	7.2-7.4	7.9-7.5	8.0-8.3	8.4-8.6	9.3-8.7	9.4-9.7

Критерии оценивания

Оценивание результатов выполнения заданий промежуточной аттестации осуществляется на основе следующих принципов:

достоверности оценки – оценивается уровень сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций, продемонстрированных обучающимися в ходе выполнения задания;

адекватности оценки – оценка выполнения заданий должна проводиться в отношении тех компетенций, которые необходимы для эффективного выполнения задания;

надежности оценки – система оценивания выполнения заданий должна обладать высокой степенью устойчивости при неоднократных оценках уровня сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций обучающихся;

комплексности оценки – система оценивания выполнения заданий должна позволять интегративно оценивать общие и профессиональные компетенции

обучающихся;

объективности оценки – оценка выполнения конкурсных заданий должна быть независимой от особенностей профессиональной ориентации или предпочтений преподавателей, осуществляющих контроль или аттестацию.

При выполнении процедур оценки заданий используются следующие основные методы:

- метод расчета первичных баллов;
- метод расчета сводных баллов.

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки.

Используется пятибалльная шкала для оценивания результатов обучения.

Перевод пятибалльной шкалы учета результатов в пятибалльную оценочную шкалу:

Оценка	Количество баллов, набранных за выполнение теоретического и практического задания, средний балл по итогам аттестации
Оценка 5 «отлично»	4,6-5
Оценка 4 «хорошо»	3,6-4,5
Оценка 3 «удовлетворительно»	3-3,5
Оценка 2 «неудовлетворительно»	≤ 2,9