

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области «Режевской политехникум»

Утверждаю:



**Комплект оценочных средств  
для проведения промежуточной аттестации  
в рамках основной образовательной программы (ОПОП)  
по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(технический профиль)**

Реж, 2019

Рассмотрено: на заседании  
предметно-цикловой  
комиссии протокол № 11  
от «13» июня 2019 г.

Одобрено: на заседании методического  
совета техникума протокол № 11 от  
«14» июня 2019 г.

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Режевской политехникум»

Разработчик: В. И. Тренин, преподаватель физической культуры, 1 квалификационная  
категория

## Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....4
2. Контрольно-оценочные материалы по учебной дисциплине.....6

## 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» студент должен обладать предусмотренными государственным стандартом по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих 13.01.10. «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)», 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))» следующими умениями, знаниями и общими компетенциями:

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата и их критерии	Формы и методы контроля и оценки результато в обучения	Форма аттестации
<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствие с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы. Предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-умеет правильно выполнить физическое упражнение, на занятии физической культуры</li> <li>-умеет самостоятельно выполнить мероприятия по восстановлению и разогреву групп мышц</li> <li>-может контролировать нагрузку при выполнении упражнений</li> <li>Умеет комбинировать способы передвижения для различной ситуации</li> <li>-самостоятельно подстраховывает себя и одноклассников при выполнении физического упражнения</li> </ul> <p><b>знает/понимает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение</li> </ul>	<p>Сдача контрольных нормативов .</p> <p>Ведение дневника самоконтроля.</p> <p>Педагогическое наблюдение в процессе занятий, игровых ситуаций и физкультурно - оздоровительной деятельности.</p>	<p>Дифференцированный зачет</p>

<p>учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.<b>знать/понимать:</b> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>		
---	--	--	--

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

## 1.2 Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

Комплект контрольно-оценочных средств по общеобразовательной учебной дисциплине ОУД.05 «Физическая культура» включает материалы для проведения: промежуточной аттестации студентов (итогового контроля по завершению изучения дисциплины).

Формы проведения текущей аттестации по дисциплине следующие: сдача нормативов, практические занятия, закрепления и совершенствования двигательных навыков и упражнений.

Форма промежуточной аттестации - дифференцированный зачет.

## 2. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура»

*Темы рефератов для студентов освобожденных от занятий физической культуры в I семестре:*

1. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
2. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
3. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
4. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
5. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
6. Способы улучшения зрения.

*Темы рефератов для студентов освобожденных от занятий физической культуры в II семестре:*

7. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
8. Средства и методы воспитания физических качеств.
9. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
10. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
11. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.

### **Условия выполнения итогового теста:**

1. Место выполнения задания: учебный кабинет № 36, спортивный зал.
2. Максимальное время выполнения задания: 90 минут/ 2 академических часа.

Время на подготовку и выполнение теста:

Подготовка 5 минут. Выполнение 40 минут. Всего 45 минут.

### **Критерии оценки реферата**

<b>Оценка</b>	<b>Условия, при которых выставляется оценка</b>
отлично	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
хорошо	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
удовлетворительно	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
неудовлетворительно	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала.

### **Критерии оценки сдачи нормативов**

<b>Оценка</b>	<b>Условия, при которых выставляется оценка</b>
отлично	Работа выполнена правильно, в полном объеме
хорошо	Работа выполнена с несущественными ошибками, исправленными по требованию преподавателя
удовлетворительно	Работа выполнена с существенными ошибками
неудовлетворительно	Работа не выполнена

### Шкала оценки теста

результат правильных ответов	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
40	5	отлично
30	4	хорошо
20	3	удовлетворительно
менее 15	2	неудовлетворительно

Оценочный лист освоения общих и профессиональных компетенций  
ОУД «Физическая культура».

Вид аттестации: дифференцированный зачет.

Вид компетенции	Название компетенции (вид деятельности)	Признаки (проявления)	Кол-во бал.
Общие	ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Рациональность принятия решений в смоделированных стандартных и нестандартных ситуациях профессиональной деятельности.	0-2
	ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Эффективный поиск необходимой информации, использование различных источников, включая электронные	0-2
	ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Результативность и широта использования информационно-коммуникационных технологий при решении профессиональных задач.	0-2
	ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Взаимодействие с другими обучающимися, преподавателями, умение работать в коллективе	0-2

Система оценивания-3-х балльная: **0** баллов- признак не проявлен; **1** балл- признак проявлен не в полном объеме; **2** балла -признак проявлен полностью.

Оценка в переводе в 5-ти балльную систему оценивания:

8 баллов-«**5**»-«отлично»

6-7 баллов- «**4**»-«хорошо»

4-5 баллов-«**3**»-«удовлетворительно».

Менее 3- «**2**»- «неудовлетворительно»



**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ  
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	выше 4,3	5,0–4,7	5,2	выше 4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	выше 7,2	7,9–7,5	8,1	выше 8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и	195–210	180 и ниже	210 и	170–190	160 и ниже
			17	выше 240	205–220	190	выше 210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и	1300–1400	1100	1300 и	1050–1200	900 и ниже
			17	выше 1500	1300–1400	и ниже 1100	выше 1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и	9–12	5 и	20 и	12–14	7 и ниже
			17	выше 15	9–12	ниже 5	выше 20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	11 и	8–9	4 и	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	выше 12	9–10	ниже 4	18	13–15	6




**ОУД.05 «Физическая культура».**



