

Министерство общего и профессионального образования  
Свердловской области  
ГАПОУ СО «Режевской политехникум»

Утверждаю:

Директор ГАПОУ СО «Режевской  
политехникум»

С.А. Дригилева

от «16» июня 2018 г.



**Комплект оценочных средств**

**для проведения промежуточной аттестации  
ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Реж, 2018

**Разработчики:** Тренин Василий Иванович. Преподаватель.

ФИО, должность, категория

## 1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета

КОС разработаны на основании положений:

основной профессиональной образовательной программы по программам подготовки квалифицированных рабочих и служащих

программы учебной дисциплины физическая культура.

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

### Результаты обучения

#### (освоенные умения, усвоенные знания)

**Знать:** Основы здорового образа жизни и особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; знать социально-биологические основы здорового образа жизни; иметь представление о роли физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека; уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, самоопределения в физической культуре, использовать творческий опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

**Уметь:** Самостоятельно организовать и проводить занятия различной функциональной направленности, осуществлять их планирование на основе знаний методических принципов физического воспитания; контролировать функциональное состояние организма, разрабатывать системы индивидуальных занятий в режиме учебного дня, недели, месяца; оказывать первую помощь при травмах, ушибах, несчастных случаях; взаимодействовать в коллективных формах занятий физической культурой, управлять своими эмоциями, уважать партнеров и соперников в процессе соревновательной деятельности.

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У1. Самостоятельно организовать и проводить занятия различной	кон	тро льн ый уро к фор ме зач е нцир ован ный занят

ния по видам контроля

3.  
Распределение  
оценки  
результата  
в  
обуче

<p>функциональной направленности, осуществлять их планирование на основе знаний методических принципов физического воспитания;</p>		
<p><b>У2.</b> контролировать функциональное состояние организма, разрабатывать системы индивидуальных занятий в режиме учебного дня, недели, месяца;</p>		
<p><b>У3.</b> оказывать первую помощь при травмах, ушибах, несчастных случаях;</p>		
<p><b>У4.</b> взаимодействовать в коллективных формах занятий физической культурой, управлять своими эмоциями, уважать партнеров и соперников в процессе соревновательной деятельности</p>		
<p><b>З1.</b> Основы здорового образа жизни и особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, знать социально-биологические основы здорового образа жизни;</p>		
<p><b>З2.</b> иметь представление о роли физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека;</p>		
<p><b>З3.</b> использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, самоопределения в физической культуре, использовать творческий опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>		

**Компетенции, на формирование которых направлена учебная дисциплина:**  
 ОК  
 02.  
 Осущ

ествлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

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

#### 4. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений.

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания						
	З1	З2	З3	У1	У2	У3	У4
Раздел 1. Теоретическая часть	ПЗ 1	ПЗ 1	ПЗ 1			ПЗ1	
Раздел 2. Легкая атлетика			ПЗ 2	ПЗ3	ПЗ2	ПЗ3	К Н
Раздел 3. Строевая подготовка		ПЗ 2		ПЗ3	ПЗ2	ПЗ3	К Н
Раздел 4. Коньковая подготовка		ПЗ 2		ПЗ3	ПЗ2	ПЗ3	К Н
Раздел 4. Самостоятельная работа	ПЗ 1	ПЗ 2	ПЗ 2	ПЗ3	ПЗ2	ПЗ3	К Н

**ПЗ – практическое задание**

**КН – контрольный норматив**

## 5. Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений.

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания						
	31	32	33	У1	У2	У3	У4
Раздел 1. Теоретическая часть	ДЗ	ДЗ	ДЗ				
Раздел 2. Легкая атлетика	ДЗ	ДЗ	ДЗ				КР1
Раздел 3. Строевая подготовка	ДЗ	ДЗ	ДЗ				
Раздел 3. Коньковая подготовка	ДЗ	ДЗ	ДЗ				КР1
Раздел 4. Самостоятельная работа	ДЗ	ДЗ	ДЗ				КР1

**ДЗ** – дифференцированный зачет

**КР** – контрольная работа

## 6. Структура контрольного задания

### 6.1 Текущий контроль

## **6.1.1. Практическое задание 1.**

### **6.1.1.1 Текст задания: защитить реферат по заданной теме.**

#### **Темы рефератов:**

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.  
Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
6. Бег с равномерным ускорением.
7. Бег с повторным ускорением на отрезках 15-20 м. и свободный бег между ускорениями.
8. Бег с высоким подниманием бедра; бег в упоре и др.
9. Комплекс упражнений № 1 (стр. 180) в учебнике:  
Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин. Физическая культура. Издательский центр «Академия», 2005
10. Беговые упражнения.
11. Прыжковые упражнения.
12. Упражнения в метаниях.
13. Упражнения на снарядах.
14. Игры на воздухе (футбол, волейбол, баскетбол).
15. Упражнения на укрепление мышц спины.
16. Упражнения для мышц брюшного пресса.
17. Упражнения для укрепления плечевого пояса.
18. Упражнения с набивным мячом
19. Упражнения для развития физических качеств:  
– упражнения с резиновыми амортизаторами эспандерами  
– для укрепления мышц рук, плечевого пояса, ног.
20. Упражнения на укрепление мышц спины.
21. Упражнения для мышц брюшного пресса.

### **6.1.1.2 Время на подготовку и выполнение: 30 минут**

### **6.1.1.3. Перечень объектов контроля и оценки.**



<b>Наименование объектов контроля и оценки</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Оценка</b>
31 Основы здорового образа жизни и особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности	Демонстрация знаний основ здорового образа жизни и особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности	
32 представление о роли физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека	Демонстрация знаний О представление роли физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека	
34 физкультурно-спортивная деятельность для укрепления здоровья, самоопределения в физической культуре, использовать творческий опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.	Демонстрация знаний физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, самоопределения в физической культуре, использовать творческий опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.	

### **Критерии оценки**

<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.

## **6.2. Текущий контроль**

### **6.2.1. Практическое задание 2.**

### 6.2.2.2 Текст задания: подготовить комплексы упражнений

### 6.2.2.3 Время на подготовку и выполнение: 10 минут

### 6.2.2.4. Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У1 Самостоятельно организовать и проводить занятия различной функциональной направленности, осуществлять их планирование на основе знаний методических принципов физического воспитания	Демонстрация правильного выполнения самостоятельно организовать и проводить занятия различной функциональной направленности, осуществлять их планирование на основе знаний методических принципов физического воспитания.	
У3 оказывать первую помощь при травмах, ушибах, несчастных случаях;	Демонстрация правильного выполнения оказывать первую помощь при травмах, ушибах, несчастных случаях;	

### Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
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

## 6.3. Промежуточный контроль

### 6.3.1. Дифференцированный зачет (тест)

### 6.3.3.2. Текст задания:

#### 1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

**2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...**

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

**3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

**4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...**

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**5. Главной причиной нарушения осанки является...**

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

**6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

**7. Под силой как физическим качеством понимается:**

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

**8. Под быстротой как физическим качеством понимается:**

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

**9. Выносливость человека не зависит от...**

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц.

**10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?**

- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140—160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

**11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:**

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

**12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:**

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

**13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:**

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.
- г) повышена температура тела.

**14. Для воспитания быстроты используются:**

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

**15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:**

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3; в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4;  
г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

**16. Отметьте, что определяет техника безопасности:**

- а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
- б) правильное выполнение упражнений;
- в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

**17. Отметьте, что такое адаптация:**

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

**18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:**

- а) 60 – 80 ударов в минуту;
- б) 70 – 90 ударов в минуту;
- в) 75 - 85 ударов в минуту;
- г) 50 - 70 ударов в минуту.

**19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:**

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

**20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:**

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

**21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:**

- а) режим дня;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

**22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:**

- а) осанка;
- б) рост;
- в) движение.

**23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:**

- а) питание;
- б) дыхание;
- в) зарядка.

**24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:**

- а) зарядка;
- б) сила;
- в) воля.

**25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:**

- а) упрямство;
- б) стойкость;
- в) выносливость.

**26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:**

- а) гибкость;
- б) растяжение;
- в) стройность.

**27. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:**

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

**28. Назовите основные физические качества человека:**

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

**29. Назовите элементы здорового образа жизни:**

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
- в) все перечисленное.

**30. Укажите, что понимается под закаливанием:**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

**31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:**

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

**32. Первая помощь при обморожении:**

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
- в) приложить тепло к обмороженному месту.

**33. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:**

- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика;
- в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт.

**34. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:**

- а) акробатика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля;
- г) современное пятиборье.

**35. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:**

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

**36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:**

- а) борьба;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на средние дистанции;
- г) бадминтон.

**37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:**

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

**38. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...**

- а) развитие физических качеств;
- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.



**39. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

**40. Правильное дыхание характеризуется:**

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

**ЭТАЛОН ОТВЕТОВ:**

- 1. г
- 2. а
- 3. а
- 4. г
- 5. б
- 6. а
- 7. в
- 8. б
- 9. б
- 10. б
- 11. в
- 12. б
- 13. в
- 14. а
- 15. а
- 16. а
- 17. а
- 18. а
- 19. б
- 20. б
- 21. а
- 22. а
- 23. б
- 24. б
- 25. в

- 26. а
- 27. а
- 28. б
- 29. в
- 30. б
- 31. а
- 32. б
- 33. а
- 34. а
- 35. г
- 36. б
- 37. б
- 38. в
- 39. а
- 40. г

### 6.3.3.3 Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 5 минут

Выполнение 40 минут

Всего 45 минут

### 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