

Министерство образования и молодежной политики  
Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области  
«Режевской политехникум»  
(ГАПОУ СО «Режевской политехникум»)

Утверждаю:

Директор ГАПОУ СО «Режевской  
политехникум»

С.А. Дрягилева  
от «16» июня 2020 г.



**Комплект оценочных средств  
для проведения промежуточной аттестации  
ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)  
по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»

Реж, 2020г

Рассмотрено: на заседании  
предметно-цикловой  
комиссии протокол № 11  
от «15» июня 2020 г.

Одобрено: на заседании методического  
совета техникума протокол № 11 от  
«16» июня 2020 г.

**Разработчики:** Тушина Анна Николаевна

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
<p><b>У1.</b> Самостоятельно организовать и проводить занятия различной 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>Контрольный урок в форме зачёта</b></p>	<p><b>Дифференцированный зачет (тест)</b></p>

**3. Распределение оценивания результатов в обучении по видам контроля**

<p><b>31.</b> Основы здорового образа жизни и особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, знать социально-биологические основы здорового образа жизни;</p>		
<p><b>32.</b> иметь представление о роли физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека;</p>		
<p><b>33.</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:**

ОК 02. Осуществлять 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 поддержание 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	ПЗЗ	ПЗ2	ПЗЗ	КН
Раздел 3. Строевая подготовка		ПЗ 2		ПЗЗ	ПЗ2	ПЗЗ	КН
Раздел 4. Коньковая подготовка		ПЗ 2		ПЗЗ	ПЗ2	ПЗЗ	КН
Раздел 4. Самостоятельная работа	ПЗ 1	ПЗ 2	ПЗ 2	ПЗЗ	ПЗ2	ПЗЗ	КН

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						
	З1	З2	З3	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

**Практическое задание 1.** 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.

Время на подготовку и выполнение: 30 минут.

**Перечень объектов контроля и оценки.**



Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
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

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
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.

**Практическое задание 2.подготовить комплексы упражнений**

Время на подготовку и выполнение: 10 минут.

### 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