

# Министерство образования и науки Пермского края

# Куединский государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения **«КРАЕВОЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

## КОМПЛЕКТ

контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине  
**«Физическая культура»**  
основной образовательной программы  
по специальности среднего профессионального образования  
09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

## Форма аттестации: дифференцированный зачет

2024

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура» разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Организация-разработчик: Куединский государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Краевой политехнический колледж»

Разработчик:  
Килина К.Л., преподаватель Куединского политехнический колледж»

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель ЦМК  
*Н.В. Мазунина*  
Н.В. Мазунина

Протокол № 01 от «29 августа 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по учебной работе  
*Т.А. Наметова*  
Т.А. Наметова

«29» августа 2024 г.

## 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате аттестации по учебному предмету осуществляется комплексная проверка следующих результатов обучения, а также динамика формирования общих компетенций.

№	Результаты обучения: умения, знания	Показатели оценки результата	Формы оценивания
OP 1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Правильное овладение приемами базовых видов спорта.	Оценка практической деятельности
OP 2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Использование физических упражнений с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Оценка практической деятельности
OP 3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Овладение основными способами самоконтроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Оценка практической деятельности
OP 4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Применение физических упражнений, для восстановления работоспособности, используя активный отдых и восстановительные процессы (массаж, питание, гигиена и т.д.)	Оценка практической деятельности
OP5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	Применение теоретических знаний о здоровом образе жизни и повседневной деятельности.	Оценка практической деятельности
OP6	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Применение теоретических знаний о здоровом образе жизни и повседневной деятельности.	Оценка практической деятельности

## **2. Контрольно-оценочные материалы для текущего контроля**

### ***2.1 Задания для текущего контроля по теме (разделу) «Волейбол»***

Оцениваемые результаты обучения: OP1, OP2, OP4

1. Продемонстрировать технику верхнего приема мяча.
2. Продемонстрировать технику нижнего приема мяча.
3. Продемонстрировать технику верхней подачи мяча.
4. Продемонстрировать техники нижней подачи мяча.
5. Продемонстрировать техники приема мяча после подачи.
6. Продемонстрировать техники нападающего удара.
7. Выполнять и применять приемы мяча в игровой ситуации.
8. Правильно распределять свою физическую нагрузку.
9. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.
10. Выполнение контрольных нормативов предусмотренные государственным образовательным стандартам.

## Перечень практических работ для проверки знаний и умений

Наименование практической работы	Проверяемые OP
<b>Практическая работа.</b> Определение зон риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Составление рациональной организации труда, определение факторов сохранения и укрепления здоровья, профилактики переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	OP1, OP2, OP4
<b>Практическая работа.</b> Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	OP2, OP4, OP5
<b>Практическая работа.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	OP2, OP3, OP4, OP5
<b>Практическая работа.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	OP2, OP3, OP4, OP5
<b>Практическая работа.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений  Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	OP2, OP3, OP4, OP5
<b>Практическая работа.</b> Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	OP1, OP2, OP4, OP5, OP6
<b>Практическая работа.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	OP2, OP3, OP4, OP5, OP6

### **3. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации**

Оцениваемые результаты обучения: OP1,OP2,OP3,OP4,OP5,OP6

#### **Вопросы для самопроверки:**

1. Понятие «здоровье», его содержание.
2. Перечислите факторы, влияющие на состояние здоровья.
3. Образ жизни студента и его влияние на здоровье.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Что такое рациональное питание?
6. Перечислите основные принципы закаливания.
7. Режим труда и отдыха.
8. Дайте оценку зависимости уровня здоровья от развития основных физических качеств.
9. В чем заключается психофизическая регуляция организма?
10. Каково влияние вредных привычек на организм?
11. Почему оптимальная двигательная активность является необходимым условием ЗОЖ?
12. Как оценить эффективность здорового образа жизни?
13. Культура межличностных отношений.
14. Утомление при умственной деятельности.

#### **Тестовые задания:**

##### **1. Белки представляют собой:**

- а) неорганические соединения, влияющие на обмен веществ;
- б) высококалорийный запасной источник энергии;
- в) основу структурных элементов клеток и тканей.

##### **2. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:**

- а) сила;
- б) быстрота;
- в) выносливость.

**3. Высокий уровень здоровья характеризуется:**

- а) оптимальным функционированием жизнеобеспечивающих систем организма при их максимальных резервах;
- б) отсутствием дефектов развития;
- в) отсутствием заболеваний.

**4. К составляющим здорового образа жизни относят:**

- а) выбор профессии;
- б) психогигиену;
- в) спортивную подготовку.

**5. Профилактике умственного и физического переутомления способствуют:**

- а) полноценный сон;
- б) интенсивная физическая нагрузка;
- в) курение.

**6. Здоровье человека на 50% зависит от:**

- а) наследственной предрасположенности к тем или иным заболеваниям;
- б) образа жизни;
- в) уровня двигательной активности.

**7. В концепцию здоровья человека входит здоровье:**

- а) психическое;
- б) экологическое;
- в) общественное.

**8. Принципы рационального питания:**

- а) соблюдение правил хранения продуктов;
- б) ритмичность приема пищи;
- в) сбалансированность основных пищевых веществ.

**9. Полноценные белки содержатся:**

- а) в макаронах;
- б) в рыбе;
- в) в моркови.

**10. К наиболее богатым аминокислотами растительным продуктам относятся:**

- а) бобовые; картофель;

- б) подсолнечное масло;
- в) фрукты.

**11. Восстановите соответствие между видом спорта и спортивным инвентарём:**

- |                     |             |
|---------------------|-------------|
| 1. Гимнастика;      | а) мяч;     |
| 2. Лёгкая атлетика; | б) булава;  |
| 3. Спортивные игры. | в) колодка. |

**12. Восстановите соответствие между видом спорта и физическим качеством человека:**

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 1) гимнастика;     | а) выносливость; |
| 2) лыжные гонки;   | б) ловкость;     |
| 3) биатлон;        | в) сила;         |
| 4) метание молота. | г) быстрота.     |

**13. Способность человека проявлять мышечные усилия за короткий промежуток времени- это...**

**14. Способность выполнять движения с большой амплитудой -это...**

**15. Ежегодно в России, для всех желающих проходит массовый осенний забег и это мероприятие называется: «\_\_\_\_\_»**

**Вопросы для самопроверки:**

1. Что такое оптимальная двигательная активность?
2. Какое влияние оказывают оптимальная двигательная активность на здоровье и работоспособность человека?
3. Перечислите основные формы самостоятельных занятий.
4. В чем заключается взаимосвязь содержания и формы занятий физическими упражнениями?
5. В чем суть рационального сочетания учебного труда и занятий физическими упражнениями и спортом?
6. Перечислите основные направления оптимизации трудовой деятельности средствами физического воспитания.
7. Из каких частей состоит тренировочное занятие?

8. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
9. В чем состоит различие между физическими упражнениями и физическим трудом?
10. Гигиена самостоятельных занятий.

**Тестовые задания (один вариант ответа):**

**1. Учебный труд студентов характеризуется:**

- а) невысоким нервно-эмоциональным напряжением;
- б) незначительной статической нагрузкой на позвоночник;
- в) гиподинамией.

**2. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью:**

- а) развития физических качеств;
- б) «врабатывания» в трудовой (учебный) день;
- в) формирования двигательных умений и навыков.

**3. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?**

- а) физкультурную паузу;
- б) тренировочные занятия в свободное время;
- в) утреннюю гигиеническую гимнастику.

**4. Умственную и психическую напряженность помогут снять:**

- а) участие в спортивных соревнованиях;
- б) занятия играми, единоборствами;
- в) упражнения циклического характера, выполняемые с умеренной интенсивностью.

**5. Какие физические упражнения целесообразно использовать в заключительной части занятия?**

- а) медленный бег;
- б) спортивная ходьба;
- в) упражнения на ловкость.

**6. В какой части тренировочного занятия предусмотрено развитие физических качеств?**

- а) в подготовительной части;

- б) в основной части;
- в) в заключительной части.

**7. Укажите, с какой целью проводятся физкультурные минутки в процессе учебного труда:**

- а) предупреждения утомления и восстановления работоспособности;
- б) развития ловкости и гибкости;
- в) повышения уровня физической подготовленности.

**8. Какие из ниже перечисленных физических упражнений рекомендуются студентам для включения в физкультурную паузу?**

- а) упражнения, развивающие выносливость;
- б) упражнения, выполняемые для профилактики отечности нижних конечностей;
- в) упражнения на равновесие.

**9. Самостоятельные занятия физическими упражнениями гигиенической направленности предполагают:**

- а) использование средств физической культуры в целях оптимизации состояния организма;
- б) использование средств физической культуры для всесторонней физической подготовки;
- в) использование средств физической культуры для восстановления здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм.

**10. Оптимальный объем двигательной активности студентов должен составлять:**

- а) 1 час в неделю;
- б) 2-3 часа в неделю;
- в) 6-8 часов в неделю.

**11. Восстановите соответствие между физическим качеством человека и спортивным инвентарём:**

- |          |                           |
|----------|---------------------------|
| 1. сила; | а) гимнастический<br>мат; |
|----------|---------------------------|

2. выносливость; б) штанга;
3. гибкость; в) скакалка.

**12. Установите соответствие:**

1. Этот вид спорта развивает такое физическое  
качество как сила. а) гимнастика;
2. Этот вид спорта развивает такое физическое  
качество как гибкость. б) тяжёлая атлетика;
3. Этот вид спорта развивает такое физическое  
качество как ловкость. в) лёгкая атлетика;
4. Этот вид спорта развивает такие физические  
качества, как быстроту и выносливость. г) баскетбол.

**13. Виды двигательных действий, направленные на реализацию задач  
физического воспитания, принято называть.....**

**14. Ежегодно в России, для всех желающих проходит массовый забег на  
лыжах и это мероприятие называется: «\_\_\_\_\_»**

**15. Перед любыми соревнованиями необходимо выполнить.....**

**Критерии оценивания и описание системы оценивания**

№ зад.	Ключ 1вариант	Ключ 2 вариант	Баллы
1	в	в	1
2	в	б	1
3	а	б	1
4	б	в	1
5	а	а	1
6	б	б	1
7	а	а	1
8	в	б	1
9	б	а	1
10	а	в	1

11	бва	бва	3
12	бгав	багб	4
13	Сила	Физическими упражнениями	1
14	Гибкость	Лыжня России	1
15	Кросс наций	Разминку	1

При оценивании используется 5-балльная система. Работа состоит из 15 заданий. За каждое правильно выполненное задание начисляются баллы. Максимальное количество баллов – 20.

Оценка выставляется согласно шкале: **оценка «5» – 17 – 20 баллов.**  
**оценка «4» – 14 – 16 баллов.**  
**оценка «3» – 12 – 13 баллов.**  
**оценка «2» – менее 11 баллов.**

### **Вариант № 1**

1. Выполнить комплекс физических упражнений
2. Продемонстрируйте основные способы самоконтроля
3. Составить комплекс средств восстановления после физических нагрузок
4. Продемонстрируйте технику верхнего приема мяча волейбол (10 раз)
5. Пробежите дистанцию 300 метров
6. Продемонстрируйте технику ведения мяча 2 шага бросок в кольцо
7. Выполните подтягивания на перекладине в количестве 10 раз

### **Вариант № 2**

1. Выполните комплекс физических упражнений
2. Продемонстрируйте основные способы самоконтроля
3. Составить комплекс средств восстановления после физических нагрузок
4. Продемонстрируйте технику ведения мяча баскетбола
5. Пробежите дистанцию 100 метров
6. Выполнение сгибание и разгибание туловища в упоре лежа за 1 минуту
7. Выполните сгибание и разгибание рук в 25 раз

## Условия выполнения задания

Место проведения:	<i>Спортзал, Стадион</i>
Оборудование:	Мячи волейбольные, волейбольная сетка с металлическими тросами и антеннами, волейбольная площадка, перекладина, баскетбольные мячи, баскетбольная площадка, маты, секундомер, беговая дорожка.
Инструменты:	
Расходные материалы:	
Доступ к дополнительным инструкциям и справочным материалам:	учебно-методическая и справочная литература
Норма времени:	<i>60 мин</i>

## Критерии оценивания

### Вариант 1

№ зад.	Ключ, эталон, критерии оценивания, модельный ответ
Выполнить комплекс физических упражнений	Движение физических упражнений выполняются последовательно и энергично.
Продемонстрируйте основные способы самоконтроля	Правильно выбраны средства и методы задания тестовой нагрузки в зависимости от возраста.
Составить комплекс средств восстановления после физических нагрузок	Умелое сочетание всех форм восстановления в тренировочном режиме.
Продемонстрируйте технику верхнего приема мяча волейбол (10 раз)	Мяч принимается с хлопком, т.е. недостаточно согнуты пальцы. Прием мяча принимается на прямых ногах. Низкая траектория полета мяча. Оценивается количество повторений и техника выполнения
Пробежите дистанцию 300 метров	При беге сохраняет достигнутую скорость. Руки согнуты в локтях и совершают движения вперед – назад.
Продемонстрируйте технику ведения мяча 2 шага бросок в кольцо баскетбол	Следить за правильным выполнением двух шагов, и подскока левой ноги в момент выполнения.
Выполните подтягивания на перекладине 10 раз	Руки на ширине плеч, тело в вертикальном положении. Оценивается количество повторений и техника выполнения.

## Критерии оценивания

### Вариант 2

№ зад.	Ключ, эталон, критерии оценивания, модельный ответ
Выполнить комплекс физических упражнений	Движение физических упражнений выполняются последовательно и энергично.
Продемонстрируйте основные способы самоконтроля	Правильно выбраны средства и методы задания тестовой нагрузки в зависимости от возраста.
Составить комплекс средств восстановления после физических нагрузок	Умелое сочетание всех форм восстановления в тренировочном режиме.
Продемонстрируйте технику ведения мяча в баскетболе	Синхронность чередования шагов и движения руки. Быстрые изменения направления движения.
Пробежите дистанцию 100 метров	При беге сохраняется достигнутая скорость. Руки согнуты в локтях и совершают движения вперед – назад.
Выполнение сгибание и разгибание туловища в упоре лежа за 1 минуту	Руки на груди, ноги зафиксированы. Оценивается количество повторений и техника выполнения.
Выполните сгибание и разгибание рук в 25 раз	Ноги вместе, руки на ширине плеч, спина прямая, поясница не провисает. Оценивается количество повторений и техника выполнения.

## Система оценивания

Оценка «5» - Все задания выполнены правильно и без ошибок.

Оценка «4» - Все задания выполнены правильно, но допущены несущественные ошибки.

Оценка «3» - Задания выполнены недостаточно точно, допущены ошибки при выполнении.

Оценка «2» - Задания выполнены неправильно с грубыми ошибками.