

**Министерство образования и науки Пермского края**  
Бардымский филиал государственного бюджетного  
профессионального образовательного учреждения  
**«КРАЕВОЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**КОМПЛЕКТ**

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

Форма аттестации: **дифференцированный зачет**

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура» разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов**

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

Разработчик:

Габдушева Д.Р., преподаватель Бардымского филиала ГБПОУ «Краевой политехнический колледж»;

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель ЦМК



Н.В. Мазунина

Протокол № 1 от «29» августа 2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по учебной работе



Т.А.Наметова

«29» августа 2024 г.

## 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих и профессиональных компетенций:

Результаты обучения	Показатели оценки результата	Формы оценивания
<b>Умения</b>		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение физических упражнений, нормативов	Оценка практической деятельности
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Разработка упражнений и техники выполнения физических упражнений	Оценка практической деятельности
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	Разработка упражнений для профилактики перенапряжения	Оценка практической деятельности
<b>Знания</b>		
Роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	Объяснение роли физической культуры в развитии человека	Оценка мыслительной деятельности
Основ здорового образа жизни.	Описание основ здорового образа жизни	Оценка мыслительной деятельности
Условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии	Описание условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии	Оценка мыслительной деятельности
Средств профилактики перенапряжения	Определение средств профилактики	Оценка мыслительной деятельности

Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей	Описание общечеловеческих ценностей с точки зрения гражданско-патриотической позиции	Оценка мыслительной деятельности
--	--	----------------------------------

## **2. Контрольно-оценочные материалы для текущего контроля (2 курс, 1 семестр)**

### **Тестовые задания по теме «Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности»**

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

#### **1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение**

1. физической культуры;
2. физического воспитания;
3. физического совершенства;
4. видов спорта.

#### **2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...**

1. во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
2. достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
3. в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
4. человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

#### **3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

1. растяжкой
2. стретчингом
3. гибкостью
4. акробатикой

#### **4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?**

1. ортостатическую;
2. антропометрическую;
3. физическую;
4. функциональную.

**5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....**

1. развитие физических качеств людей;
2. поддержание высокой работоспособности людей;
3. сохранение и улучшение здоровья людей;
4. подготовку к профессиональной деятельности.

**6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:**

1. повышать;
2. снижать;
3. оставить на старом уровне;
4. прекратить.

**7. Бег на длинные дистанции развивает:**

1. гибкость;
2. ловкость;
3. быстроту;
4. выносливость.

**8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на**

1. координацию;
2. быстроту;
3. выносливость
4. гибкость.

**9. Формами производственной гимнастики являются:**

1. вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
2. упражнения на снарядах;
3. игра в настольный теннис;
4. подвижные игры.

**10. Основными признаками физического развития являются:**

1. антропометрические показатели;
2. социальные особенности человека;
3. особенности интенсивности работы;
4. хорошо развитая мускулатура.

**11. Здоровый образ жизни – это**

1. Занятия физической культурой
2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

**12. Что такое режим дня?**

1. порядок выполнения повседневных дел
2. строгое соблюдение определенных правил
3. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
4. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

**13. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность**

1. белки, жиры, углеводы, минеральные соли
2. вода, белки, жиры и углеводы
3. белки, жиры, углеводы
4. жиры и углеводы

**14. Что такое витамины?**

1. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
2. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
3. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

**15. Что такое двигательная активность?**

1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
3. Занятие физической культурой и спортом
4. Количество движений, необходимых для работы организма

**16. Что такое закаливание?**

1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
3. Перечень процедур для воздействия на организм холода
4. Купание в зимнее время

**17. Что такое личная гигиена?**

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
3. Правила ухода за телом, кожей, зубами
4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

**18. Назовите основные двигательные качества**

1. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
2. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
3. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
4. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

**19.ЗОЖ включает:**

1. охрану окружающей среды
- 2.улучшение условий труда
3. доступность квалифицированной мед. помощи
- 4.все ответы верны

**20.Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:**

1. научность
- 2.объективность
- 3.массовость
- 4.все ответы верны

**21. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?**

1. биологические
2. окружающая среда
3. служба здоровья
4. индивидуальный образ жизни

**22. Для развития мышечной выносливости следует выполнять**

1. упражнения на тренажерах
2. упражнения на внимание
3. упражнения на растягивание мышц
4. упражнения с преодолением веса собственного тела

**23.Что не допускает ЗОЖ?**

1. употребление спиртного
2. употребление овощей
3. употребление фруктов
4. занятия спортом

**24.Что является обязательным компонентом ЗОЖ?**

1. чтение книг
2. посещение лекций
3. занятия спортом
4. употребление в пищу овощей

**25. Здоровье – это состояние полного...**

1. физического благополучия
2. духовного благополучия



3. социального благополучия
4. все ответы верны

### Условия выполнения задания

Место проведения:	<i>Спортзал, Стадион</i>
Оборудование:	-
Инструменты:	-
Расходные материалы:	-
Доступ к дополнительным инструкциям и справочным материалам:	учебно-методическая и справочная литература
Норма времени:	<i>60 мин.</i>

### Критерии оценивания

**по теме «Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности»**

№ зад.	Ключ, эталон, критерии оценивания, модельный ответ
1	1. физической культуры
2	4. человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени
3	3. гибкостью
4	4. функциональную
5	3. сохранение и улучшение здоровья людей
6	2. снижать
7	4. выносливость
8	4. гибкость
9	1. вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка
10	1. антропометрические показатели
11	2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
12	4. Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых
13	3. Белки, жиры, углеводы
14	1. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов
15	1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
16	1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм

17	2.Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
18	1.Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
19	4.Все ответы верны
20	4.Все ответы верны
21	4.Индивидуальный образ жизни
22	4.Упражнения с преодолением веса собственного тела
23	1.Употребление спиртного
24	3.Занятия спортом
25	4.Все ответы верны

### **Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации (2 курс, 2 семестр)**

1. Выполните комплекс утренней гимнастики
2. Пробежать дистанцию 1000 м. девушки 2000 м. юноши
3. Метание гранаты.
4. Продемонстрируйте технику штрафных бросков в корзину по баскетболу.
5. Продемонстрируйте технику верхней подачи мяча в волейболе.

#### **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, футбольные мячи, брусья, футбольные ворота, футбольное поле, скакалки, гранаты.
Инструменты:	-
Расходные материалы:	-
Доступ к дополнительным инструкциям и справочным материалам:	учебно-методическая и справочная литература
Норма времени:	<i>60 мин.</i>

#### **Критерии оценивания**

<b>№ зад.</b>	<b>Ключ, эталон, критерии оценивания, модельный ответ</b>
Выполнить комплекс утренней гимнастики	Движение физических упражнений выполняется последовательно и энергично.

Пробежать дистанцию 1000 м. девушки 2000 м. юноши	При беге сохраняется достигнутая скорость. Руки согнуты в локтях и совершают движения вперед – назад.
Метание гранаты	Граната находится над плечом. Выполняя два первых шага, отводит руку назад, на третий и четвертый шаги тело вместе с рукой подается вперед и выпускается граната.
Продemonстрируйте технику штрафных бросков в корзину по баскетболу	Мяч выносится над головой, руки согнуты в локтевом суставе. При выполнении броска, рука выпрямляется делая толчок кистями и пальцами.
Продemonстрируйте технику верхней подачи мяча в волейболе	Подбрасывает мяч, удар осуществляет ладонью руки, кисть руки достаточно напряжена. Во время удара рука выпрямлена.

### **Система оценивания**

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

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

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

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