

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

**КОМПЛЕКТ**

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

Форма аттестации: **дифференцированный зачет, дифференцированный зачет**

Комплект контрольно-оценочных средств по учебному предмету **«Физическая культура»** разработан в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования

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

Разработчик:

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

СОГЛАСОВАНО

Председатель ЦМК

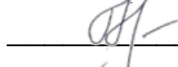


Н.В. Мазунина

Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе



Т.А.Наметова

«29» августа 2024 г.

## 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате аттестации по учебному предмету осуществляется комплексная проверка следующих предметных результатов обучения, а также динамика формирования личностных и метапредметных результатов обучения

№	Результаты обучения	Показатели оценки результата	Формы оценивания
ОР 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
ОР 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
ОР 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
ОР 4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Восстановление после физических упражнений, используя активный отдых и восстановительные процессы (массаж, питание, гигиена и т.д.)	Оценка практической деятельности
ОР5	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
ОР6	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

### Перечень практических работ для проверки предметных результатов обучения

Наименование практической работы	Проверяемые ОР
<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	ОР1, ОР2, ОР4
<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	ОР2, ОР4, ОР5
<b>Практическая работа.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	ОР2, ОР3, ОР4, ОР5
<b>Практическая работа.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	ОР2, ОР3, ОР4, ОР5
<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»	ОР2, ОР3, ОР4, ОР5
<b>Практическая работа.</b> Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	ОР1, ОР2, ОР4, ОР5, ОР6
<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	ОР2, ОР3, ОР4, ОР5, ОР6

<b>Практическая работа.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	ОР2, ОР4, ОР5,ОР6
<b>Практическая работа.</b> Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	ОР2,ОР4,ОР5,ОР6
<b>Практическая работа.</b> Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	ОР2,ОР4,ОР6

## 2. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации

Оцениваемые результаты обучения: ОР1, ОР2,ОР3,ОР4,ОР5,ОР6

### 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.
Продemonстрируйте 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.
Продemonстрируйте 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.
Продemonстрируйте 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 в 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.
Продemonстрируйте 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.

Продemonстрируйте 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.