

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**



**государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Самарской области «Самарский колледж сервиса  
производственного оборудования имени Героя Российской Федерации  
Е.В. Золотухина»**

**Комплект контрольно-оценочных средств**

**учебной дисциплины**

**ОП.04 Физическая культура**

**общеобразовательного цикла**

**основной образовательной программы**

**программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих**

**15.01.36 Дефектоскопист**

**Самара, 2023 г**

## 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

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 СПО программы учебной дисциплины Физическая культура.

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>
<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;</li><li>• основы здорового образа жизни;</li><li>• способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li><li>• правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li></ul>
<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li><li>• проводить самоконтроль при занятиями физическими упражнениями;</li><li>• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li><li>• выполнять контрольные упражнения, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</li></ul>

## Текущий контроль

### Практическое задание 1.

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

### Темы рефератов:

1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;
2. Основы здорового образа жизни.

3. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
4. Правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

**Время на подготовку и выполнение: 10 минут**

**Перечень объектов контроля и оценки.**

<b>Наименование объектов контроля и оценки</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Оценка</b>
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;	Обоснование выбора оздоровительных систем на укрепления здоровья, профилактику профзаболеваний, профилактику вредных привычек.	
основы здорового образа жизни	Демонстрация знаний по основным аспектам здорового образа жизни.	
правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Демонстрация знаний правил и способов планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	

**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.

**Практическое задание 2.**

**Текст задания: Методика оценки работоспособности, утомления и усталости.**

1. Определить пульс в состоянии покоя (P1);
2. Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (P2);
3. Замерить пульс (P3) после 45 секунд покоя;
4. Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле  $R = (4(P1+P2+P3):10) - 200$ .

2 - 4 хорошая работоспособность;

5 – 8 удовлетворительная работоспособность;

8 и т. д. плохая работоспособность.

**Время на подготовку и выполнение:**

Подготовка 5 минут

Выполнение 20 минут

Всего 25 минут

**Перечень объектов контроля и оценки.**

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
33 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	
У2 проводить самоконтроль при занятиями физическими упражнениями	демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	

**Критерии оценки**

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	задание выполнено полностью.
хорошо	небольшие погрешности в выполнении задания;
удовлетворительно	задание выполнено не точно, расчет не верен;
неудовлетворительно	не владеет методикой определения работоспособности.

**Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:**

Секундомер, комплект бланков по количеству

**Практическое задание 3.**

**Контрольная работа**

**Текст задания: выполнить нормативы**

№ п/п	Физические способности	Контрольный норматив	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
2.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
3.	Скоростные	Бег 30 м, с	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1

**Время на подготовку и выполнение:**

Подготовка 10 минут

Выполнение 30 мин

**Всего 40 минут**

**Перечень объектов контроля и оценки.**

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
Уб выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике	выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике	

**Критерии оценки**

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	Согласно нормативам, предусмотренными государственным стандартом по легкой атлетике
хорошо	
удовлетворительно	

**Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:**

Секундомер, рулетка, свисток, фишки, протокол.

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

### Контрольная работа (*Раздел Баскетбол*)

Текст задания: выполнить норматив

Контрольный норматив	Оценка		
	Бросок мяча в движении (10 попыток, кол. раз)	5	4
6		5	4

### Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 10 минут

Выполнение 30мин

**Всего 40 минут**

### Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по баскетболу	выполнять контрольные нормативы по баскетболу	

### Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	Согласно нормативам, предусмотренными государственным стандартом по баскетболу
хорошо	
удовлетворительно	

### Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Секундомер, свисток, фишки, протокол, баскетбольные мячи и щиты.

### Контрольная работа (*Раздел легкая атлетика*)

Текст задания: Контрольная работа

Физические способности	Контрольное упражнение	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	12	9-10	4			
	Подтягивание на низкой перекладине				10	8	6
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7	10	7	5
	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3			

**Время на подготовку и выполнение:**

Подготовка 10 минут

Выполнение 30мин

**Всего 40 минут**

**Перечень объектов контроля и оценки.**

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по гимнастике	выполнять контрольные нормативы по гимнастике	

**Критерии оценки**

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	Согласно нормативам, предусмотренными государственным стандартом по гимнастике
хорошо	
удовлетворительно	

**Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:**

Перекладина низкая, перекладина высокая, параллельные брусья, гимнастическая скамейка, шведская стенка, протокол.

## **Промежуточная аттестация** (Дифференцированный зачет )

### **Практическое задание № 1 .**

**Текст задания: подготовить и выполнить комплексы упражнений**

**Время на подготовку и выполнение: 10 минут**

**Перечень объектов контроля и оценки.**

<b>Наименование объектов контроля и оценки</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Оценка</b>
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Демонстрация правильного выполнения комплексов оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, атлетической гимнастики.	
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа и релаксации	

### **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

**Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:** гимнастические скамейки, гимнастические коврики, шведская стенка, фитболы, обручи, скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, гири.



## Практическое задание № 2.

Текст задания: выполнить упражнения

Контрольные нормативы	5 баллов зачет	4 балла зачет	3. балла зачет
1. Подтягивание на перекладине (юноши). Прыжки через скакалку (девушки).	11 100	9 90	8 80
2. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (пресс).	30	27	25
3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимания) (юноши). Сгибания и разгибания рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке (отжимания) (девушки).	30 15	27 13	25 11

**Время на подготовку и выполнение:**

Подготовка 10 минут

Выполнение 30мин

**Всего 40 минут**

**Перечень объектов контроля и оценки.**

**Перечень объектов контроля и оценки.**

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом	выполнять контрольные нормативы по гимнастике	

## Контрольное задание № 3. (Тест )

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.

в) 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.

### 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.г

**Время на подготовку и выполнение: 15 минут**

**Перечень объектов контроля и оценки.**

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;	Демонстрация знаний по теме влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек	
основы здорового образа жизни	Демонстрация знаний по теме основы здорового образа жизни	
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Демонстрация знаний по теме способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	
правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Демонстрация знаний по теме правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	

## Шкала оценки теста

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

**Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:** комплект тестовых заданий по количеству обучающихся, комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Бишаева, А. А. [Текст] учебник для учреждений нач. проф. образования/ А.А Бишаева. – М.: «Академия», 2019. - 304 с.
2. Киселев, П. А. Справочник учителя физической культуры [Текст]: Справочник / П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – Волгоград: Учитель, 2018. - 239 с.

**Дополнительные источники:**

1. Днепров, Э. Д. Сборник нормативных документов. Физическая культура [Текст] / Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. – М.: «Дрофа», 2019. – 103 с.
2. Каинов, А.Н., Организация
3. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса в учреждении профессионального образования в условиях реализации ФГОС нового поколения [ Текст] : методическое пособие / Авт. – сост: Л.Н.Вавилова, М.А.Гуляева – Кемерово: ГОУ «КРИПО», 2020. – 180с.

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>