Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»

КОМПЛЕКТ
КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине общеобразовательного цикла
ОУД 05. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
основной профессиональной образовательной программы
подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии
08.01.07 Мастер общестроительных работ
Уровень освоения - базовый

Камышлов, 2022 г.

Комплект контрольно-оценочных средств разработан с учетом требований ФГОС СПО, утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 413 от 17.05.2012 г. (с изменениями и дополнениями);
рабочей программы учебной дисциплины ОУД. 05 «Физическая культура»;

Организация –разработчик: ГАПОУ СО «КГТТ»

Разработчик:
ГАПОУ СО «Камышловский гуманитарно-технологический техникум»
Казанская В.И., преподаватель

Утверждаю:
зам. директора по УМР Мадыгина Т.А.
«18» мая 2022 г.

Согласовано:
методист Чингина Н.Н
«18» мая 2022 г.

Рассмотрен на заседании
ПЦК общеобразовательных дисциплин
Председатель ПЦК Чуркина А.Т.
Протокол №9 от 16.05.2022 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке
3. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)
4. Задания для оценки освоения учебной дисциплины
   4.1. Задания для текущего и рубежного контроля по учебной дисциплине

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Фонд оценочных средств по общеобразовательной дисциплине ОУД. 05 «Физическая культура» разработан на основе требований:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО)
- рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (для профессиональных образовательных организаций);
- учебного плана по профессии.

Основная цель создания примерного фонда оценочных УМК – совершенствование содержания общеобразовательной дисциплины для формирование профессионально значимых компетенций. Фонд оценочных средств представлен комплектом контрольно-оценочных средств.

Описание контрольно-оценочных средств.

Фонд оценочных средств разработан для оценки уровня освоения студентами планируемых результатов.

Кроме оценочных заданий, ФОС включает эталоны ответов к некоторым заданиям, а к типовым – алгоритмы решения либо ориентировочную основу действий.

Оценочные средства направлены на формирование планируемых результаты по указанной теме в рабочей программе.

В процессе аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка умений и знаний, а в ходе текущего контроля, также динамика формирования общих компетенций.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине не предусмотрена учебным планом основной профессиональной образовательной программы.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке				
Код и наименование формируемых компетенций	**Планируемые результаты освоения дисциплины**		**Виды аттестации**	
	Общие	**Дисциплинарные**	**Текущий контроль**	**Промежуточная аттестация**
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами; ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	**ЛР 7** Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности; ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. МР 01 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях МР 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников	ПРб 01 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); ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; ПРб 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Тестовое задание 1 Тестовые упражнения 2	

	деятельности, эффективно разрешать конфликты; МР 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; МР 04 Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; МР 05 Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; МР 07 Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;	ПРб 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности		

	МР 09 Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения			

3. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Элемент учебной дисциплины	**Текущий контроль**		**Рубежный контроль**	
	Форма контроля	**Проверяемые ОК ПРб**	**Форма контроля**	**Проверяемые ОК , ПРб**
Раздел 1 Теоретическая часть. Тема: Здоровье и здоровый образ жизни	Тестовое задание 1	ОК 03 ОК 04, ОК 08 ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03.		
Раздел 2 Тема: Баскетбол	Тестовые упражнения 2	ОК 03, ОК 04, ОК 08 ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05.		
Тема: Волейбол	Тестовые упражнения 3	ОК 03 ОК 04, ОК 08 ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05.		
Тема: Лёгкая атлетика	Тестовые упражнения 4	ОК 03, ОК 04, ОК 08 ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05.	норматив ФВСК «ГТО»	

4. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1.Задания для текущего контроля

Тестовое задание 1. Тема: Здоровье и здоровый образ жизни
Вариант 1

За каждое выполненное задание 1 балл

№ п/п	ЗАДАНИЕ
1	*Выберите один правильный вариант ответа* К основным задачам физического воспитания относятся; 1)оздоровительные, воспитательные, коррекционные; 2)оздоровительные, образовательные, воспитательные; 3)развивающие, оздоровительные, профилактические
2	*Выберите один или несколько правильных вариантов ответов* В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания: 1) челночный и обычный бег; 2) дартц; 3)самооборона без оружия; 4)прыжки в длину с места и с разбега; 5)стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя; 6)стрельба из лука
3	*Дополните* Здоровый образ жизни-это_____
4	*Выберите один или несколько правильных вариантов ответов*. Производственная физическая культура используется с целью: 1) развитие профессионально-значимых физических и психических качеств; 2) снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья; 3) восстановления после полученных травм на производстве. 4)повышения работоспособности
5	*Выберите один или несколько правильных вариантов ответов* Человек не ведет здоровый образ жизни, если: 1) положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска; 2) рационально организовывает и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха;

	3)занимается физической культурой и имеет вредных привычек; 4)систематически занимается физической культурой 5)имеет компьютерную зависимость
6	*Выберите один или несколько правильных вариантов ответов* Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре: 1) выполнение высокоинтенсивных упражнений; 2)контроль за переносимостью физической нагрузки; 3)несоблюдение техники безопасности 4)применение исправного спортивного инвентаря и оборудования
7	*Выберите один или несколько правильных вариантов ответов* Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо: 1) для коррекции физической нагрузки; 2) для профилактики вредных привычек; 3)для оценки воздействия физических упражнений на организм; 4) все вышеперечисленное
8	*Дополните предложение*: Культура здоровья и безопасного образа жизни-это
9	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов Рациональное питание при занятиях физической культурой должно: 1) восполнять энергетические затраты организма; 2)вызывать ожирение; 3)обеспечивать витаминами и микроэлементами; 4)вызывать интоксикацию организма.
10	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека 1) риск возникновения инфарктов миокарда; 2)оздоровительное воздействие на организм 3) разрушение клеток мозга; 4)физическая и психологическая зависимость

Вариант 2

За каждое выполненное задание 1 балл

№ п/п	ЗАДАНИЕ
1	*Выберите один правильный вариант ответа* Физическое воспитание это: 1)тренировочный процесс, направленный на морфологическое и

	функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья. 2)педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья. 3)образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.
2	*Выберите один правильный вариант ответа* Цели внедрения ВФСК ГТО: 1)сохранение и укрепление здоровья нации; 2)развитие массового спорта; 3)развитие массового спорта и оздоровление нации; 4)профилактика вредных привычек
3	*Дополните* Наука о здоровом образе жизни называется_____
4	*Выберите один или несколько правильных вариантов ответов*: Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека: 1)гиподинамия; 2)рациональное питание; 3)стрессы. 4)проживание в крупных мегаполисах
5	*Выберите один или несколько правильных вариантов ответов* Факторами риска заболевания сердечно-сосудистой системы не являются: 1употребление большого количества соленой пищи; 2)отказ от употребления алкоголя; 3)табакокурение; 4)умеренные физические нагрузки; 5)избыточный вес
6	*Выберите один или несколько правильных вариантов ответов* Физическое здоровье человека-это: 1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды; 2) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды;

7	*Выберите один или несколько правильных вариантов ответов* Рациональное питание не должно: 1)восполнять энергетические затраты организма; 2) вызывать ожирение; 3)обеспечивать витаминами и микроэлементами; 4) вызывать интоксикацию организма
8	*Дополните*: Двигательная реакция -это
9	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека: 1)оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем; 2)ВИЧ/СПИД; 3)физические и психологические зависимости; 4)нарушение работы всех внутренних органов и систем.
10	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов Физические упражнения влияют на: 1) улучшение состояния сердечно-сосудистой системы; 2)снижение уровня развития физических качеств; 3)повышение умственной работоспособности ; 4)улучшение состояния дыхательной системы.

За каждое выполненное задание 1 балл

Эталон ответов 1 вариант

Вопрос 1	Вопрос 2	Вопрос 4	Вопрос 5	Вопрос 6	Вопрос 7	Вопрос 9	Вопрос 10
2	2,6	2,4	3,5	2,4	1,3	1,3	1,3,4

Вопрос 3 – Образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья
Вопрос 8 – Часть общей культуры человека, направленный на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни.

Эталон ответов 2 вариант

Вопрос 1	Вопрос 2	Вопрос 4	Вопрос 5	Вопрос 6	Вопрос 7	Вопрос 9	Вопрос 10
2	3	1,4	2,4	2	2,4	2,3,4	1,4

Вопрос 3 –Валеологией
Вопрос 8 –отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых)

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка	Количество баллов
Оценка 5 («Отлично»)	Если студент при тестировании дал 85-100% правильных ответов	9-10 баллов
Оценка 4 («хорошо»)	Если студент при тестировании дал 69-84% правильных ответов	7-8 баллов
Оценка 3 («удовлетворительно»)	Если студент при тестировании дал 51-68% правильных ответов	5- 6 баллов
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	Если студент при тестировании дал менее 50 % правильных ответов	4 балла

Тестовые упражнения 2

№ п/п	Раздел	Критерии оценивания, нормативы (девушки)	Критерии оценивания, нормативы (юноши)
1	Баскетбол	1)*Штрафные броски: 10 бросков* Оценка 5(«отлично») – 4 попадания Оценка 4 («хорошо») – 3 попадания Оценка 3(«удовлетворительно») – 2 попадания 2)Ведение по тарпеции, 2 шага, бросок левой(правой), сек. Оценка 5(«отлично») – 15 секунд Оценка 4 («хорошо») – 20 секунд Оценка 3(«удовлетворительно») – 25 секунд	1)Штрафные броски: 10 бросков Оценка 5(«отлично») – 5 попадания Оценка 4 («хорошо») – 4 попадания Оценка 3(«удовлетворительно») – 2 попадания 2)Ведение по тарпеции, 2 шага, бросок левой(правой), сек. Оценка 5(«отлично») – 15 секунд Оценка 4 («хорошо») – 20 секунд Оценка 3(«удовлетворительно») – 25 секунд

Тестовые упражнения 3

2	Волейбол	*Подача, выполняется любым способом:* 10 подач Оценка 5(«отлично») – 5 Оценка 4 («хорошо») – 4 Оценка 3(«удовлетворительно») – 3	Подача, выполняется любым способом: 10 подач Оценка 5(«отлично») – 5 Оценка 4 («хорошо») – 4 Оценка 3(«удовлетворительно») – 3
		Прием-передача- выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет	

Тестовые упражнения 4

3	Легкая атлетика	Бег на 60 метров Оценка 5(«отлично») – 9,7 сек Оценка 4 («хорошо») – 10,0 сек Оценка 3(«удовлетворительно») – 10,5 сек	Бег на 60 метров Оценка 5(«отлично») – 8,4 сек Оценка 4 («хорошо») – 8,8 сек Оценка 3(«удовлетворительно») – 9,2 сек
		Челночный бег 4х10 Оценка 5(«отлично») – 10,4 сек Оценка 4 («хорошо») – 11,0 сек Оценка 3 («удовлетворительно») – 11,6 сек	Челночный бег 4х10 Оценка 5(«отлично») – 9,2 сек Оценка 4 («хорошо») – 9,8 сек Оценка 3 («удовлетворительно») – 10,4 сек
		Прыжок в длину с места Оценка 5(«отлично») – 185 см Оценка 4 («хорошо») – 175 см Оценка 3(«удовлетворительно») – 165 см	Прыжок в длину с места Оценка 5(«отлично») – 230 см Оценка 4 («хорошо») – 215 см Оценка 3(«удовлетворительно») – 210 см
		Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 минуту) Оценка 5(«отлично») – 150	Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 минуту) Оценка 5(«отлично») – 140

		Оценка 4 («хорошо») – 135 Оценка 3(«удовлетворительно») – 120	Оценка 4 («хорошо») – 125 Оценка 3(«удовлетворительно») – 110

5.2. Задания для рубежного контроля по учебной дисциплине

Рубежный контроль проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза»

Нормы ГТО для обучающихся 16-17 лет (5 ступень)
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	ЮНОШИ золотой значок	ЮНОШИ серебряный значок	ЮНОШИ бронзовый значок	ДЕВУШКИ золотой значок	ДЕВУШКИ серебряный значок	ДЕВУШКИ бронзовый значок
1	Бег на 100 метров (секунд)	13,8	14,3	14,6	16,3	17,6	18,0
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	7:50	8:50	9:20	9:50	11:20	11:50
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	13:10	14:40	15:10	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8	-	-	-
3.2	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	35	25	15	-	-	-
3.3	или подтягивание из виса лѐжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
3.4	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа на полу (кол-во раз)	-	-	-	16	10	9
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (ниже уровня скамьи - см)	13	8	6	16	9	7

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР (3 минимум)

№	Упражнение	Юноши золотой значок	Юноши серебряный значок	Юноши бронзовый значок	Девушки золотой значок	Девушки серебряный значок	Девушки бронзовый значок
5.1	Прыжок в длину с разбега (см)	440	380	360	360	320	310
5.2	или прыжок в длину с места (см)	230	210	200	185	170	160
6	Поднимание туловища из положения лѐжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	50	40	30	40	30	20
7.1	Метание спортивного снаряда весом 700г (метров)	38	32	27	-	-	-
7.2	или метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	-	-	-	21	17	13
8.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	-	-	-	17:30	18:45	19:15
8.2	или бег на лыжах 5км (мин:сек)	23:40	25:00	25:40	-	-	-
8.3	или кросс на 3км по пересечѐнной местности (для бес-снежных районов страны)	-	-	-	без учѐта времени	без учѐта времени	без учѐта времени
8.4	или кросс на 5км по пересечѐнной местности (для бес-снежных районов страны)	без учѐта времени	без учѐта времени	без учѐта времени	-	-	-
10. 1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15

10. 2	или стрельба из электронного оружия,	30	25	18	30	25	18

Критерии оценки

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);
оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;
оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;
оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597676

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен С 03.03.2023 по 02.03.2024