

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
ОП.06 «Физическая культура»
основной профессиональной образовательной программы
подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии
08.01.07 Мастер общестроительных работ
Уровень освоения - базовый

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. 06 «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.
«17» мая 2021 г.

Согласовано: 
методист Чингина Н.Н.
«17» мая 2021 г.

Рассмотрен на заседании ПЦК
Председатель ПЦК Цытыркина Л.А..
Протокол №9 от 13.05.2021 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
 - 4.2. Задания для промежуточной аттестации по учебной дисциплине

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Комплект оценочных средств предназначен для контроля и оценки результатов освоения ОП.06 «Физическая культура» программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее - ППКРС) по профессии 08.01.07 Мастер общестроительных работ. КОС включает контрольные материалы для проведения текущего (рубежного) контроля. КОС разработан в соответствии с: ФГОС, учебным планом, программой ОП.

Умения:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии

Знания:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

общими компетенциями (далее - ОК):

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины		Виды аттестации	
	Общие	Дисциплинарные	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
ОК08	ОК 8		Практические задания Тест	

3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ВИДАМ КОНТРОЛЯ

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК	Форма контроля	Проверяемые ОК	Форма контроля	Проверяемые ОК, ПК
Тема 1.1 Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Тест №1	ОК 8				

Тема Основы здорового образа жизни	1.2	Практическое задание №1 Тест № 2	ОК 8				
Тема Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	1.3	Практическое задание № 2	ОК 8				

5. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Задания для текущего контроля

Тестовое задание. Тема: Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности

Вариант 1	
№	ЗАДАНИЕ
1	<p><i>Выберите один правильный вариант ответа</i></p> <p>Основа производственной физической культуры - это:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) умственная и нервно-эмоциональная напряженность труда; 2) теория активного отдыха; 3) полное состояние покоя; 4) пассивный отдых
2	<p><i>Выберите один правильный вариант ответа</i></p> <p>Производственная физическая культура проявляется в форме</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) оптимальных методов и <u>средств производственной физической культуры</u>; 2) рабочего утомления в течение рабочего времени; 3) производственной гимнастики, оздоровительно-восстановительных процедур занятий в спортивных секциях; 4) эмоционального подъема на рабочем месте.
3	<p><i>Дополните</i></p> <p>Производственная гимнастика — это: _____</p>
4	<p><i>Выберите один правильный вариант ответа:</i></p> <p>Цель вводной гимнастики состоит в том, чтобы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы; 2) срочно и активно отдохнуть; 3) резко увеличить нагрузку при включении человека в работу; 4) все вышеперечисленное.
5	<p><i>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов</i></p> <p>Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) <u>утренняя гигиеническая гимнастика</u>; 2) чтение специализированной литературы; 3) прием водных и солнечных процедур 4) ходьба по пересеченной местности.
6	<p><i>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов</i></p> <p>Основная задача физических упражнений профилактической направленности заключается в том, чтобы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда 2) снять перенапряжение, <u>возникающее при тяжелом физическом труде</u>; 3) все вместе; 4) нет правильного ответа

7	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов</p> <p>Упражнения непосредственного воздействия на сосуды головного мозга -это:</p> <p>1) наклоны 2) повороты 3) вращения; 4) встряхивание</p>
8	<p>Дополните:</p> <p>Двигательная реакция -это</p>
9	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов</p> <p>В течение рабочей смены физкультурная пауза проводится</p> <p>1) 1 раз в смену 2) 2 раза в смену; 3) 3 раза в смену 4) 4 раза в смену</p>

За каждое выполненное задание 1 балл

Эталон ответов

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

Вопрос 3 – это комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики утомления и последующего восстановления.

Вопрос 8 – это ответ на внезапно появляющийся сигнал определенными движениями или действиями. Время реагирования на сигнал измеряется интервалом между появлениями сигнала и началом ответного действия.

Вариант 2

№ п/п	ЗАДАНИЕ
1	<p><i>Выберите один правильный вариант ответа</i></p> <p>Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов состоит:</p> <ol style="list-style-type: none">1) в успешной подготовке к профессиональной деятельности;2) подготовке к достижению высоких спортивных результатов;3) развитию умений, знаний и навыков4) все вышеперечисленное
2	<p><i>Выберите один правильный вариант ответа</i></p> <p>Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы:</p> <ol style="list-style-type: none">1) увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека;2) расширить арсенал двигательной координации;3) обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности;4) все вышеперечисленное
3	<p><i>Выберите один правильный вариант ответа:</i></p> <p>Целью ППФП является:</p> <ol style="list-style-type: none">1) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;2) содействие формированию физической культуры личности;3) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;4) все вышеперечисленное.
4	<p><i>Выберите один правильный вариант ответа:</i></p> <p>Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:</p> <ol style="list-style-type: none">1) занятия легкой атлетикой;2) занятия лыжной подготовкой;3) общая физическая подготовка;4) специальная физическая подготовка.
5	<p><i>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов</i></p> <p>Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела;</p> <ol style="list-style-type: none">1) упражнения со штангой2) упражнения с резиной;3) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;4) нет правильного ответа.
6	<p><i>Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости-это:</i></p>

	1) акробатика 2)тяжелая атлетика 3)гребля; 4)баскетбол
7	<i>Выберите один вариант ответа;</i> Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей,-это 1)борьба 2)бег на короткие дистанции; 3)конный спорт 4)плавание
8	<i>Выберите один вариант ответа;</i> Прикладная сторона физического воспитания отражения в принципе: 1)связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой; 2)всестороннего развития личности; 3)оздоровительной направленности; 4)здорового образа жизни.

За каждое выполненное задание 1 балл

Эталон ответов

Вопрос 1	Вопрос 2	Вопрос 3	Вопрос 4	Вопрос 5	Вопрос 6	Вопрос 7	Вопрос 8
4	4	4	3	3	1	2	1

Критерии оценки

9 правильных ответов – оценка 5

8 правильных ответов – 4

6-7 правильных ответов – 3

менее 5 правильных ответов – 2

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («Отлично»)	Если студент при тестировании дал 90-100% правильных ответов
Оценка 4 («хорошо»)	Если студент при тестировании дал 70-89% правильных ответов
Оценка 3 («удовлетворительно»)	Если студент при тестировании дал 51-69% правильных ответов
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	Если студент при тестировании дал менее 50 % правильных ответов

Тестовые задания. Тема: Основы здорового образа жизни

№ п/п	Вариант 1 ЗАДАНИЕ
1	<p><i>Выберите один правильный вариант ответа</i></p> <p>Уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека%</p> <p>1) 60 – 80 уд./мин 2) 72 – 80 уд./мин+ 3) 80 – 85 уд./мин 4) 85 – 90 уд./мин</p>
2	<p><i>Выберите один правильный вариант ответа</i></p> <p>Определите, что такое утренняя гимнастика:</p> <p>1) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений+ 2) один из методов похудения 3) метод быстрого просыпания</p>
3	<p><i>Дополните</i></p> <p>Закаливание это: _____</p>
4	<p><i>Выберите один правильный вариант ответа:</i></p> <p>Психическое здоровье- это ощущение</p> <p>1)безопасности 2)покоя 3)благополучия + 4)умиротворенности;</p>
5	<p><i>Выберите один правильный вариант ответа:</i></p> <p>Что включает в себя ЗОЖ?</p> <p>1) охрану окружающей среды 2) улучшение условий труда 3) доступность квалифицированной мед. помощи 4) все ответы верны+</p>
6	<p><i>Выберите один правильный вариант ответа:</i></p> <p>Обязательный компонент ЗОЖ</p> <p>1) чтение книг 2) посещение лекций 3) занятия спортом+ 4) употребление в пищу овощей</p>
7	<p><i>Выберите один правильный вариант ответа:</i></p> <p>На психическое здоровье оказывают влияние</p> <p>1)общение с компьютером 2)окружающие звуки 3)режим дня 4)все ответы верны+</p>

8	<i>Дайте определение:</i> Здоровый образ жизни-это_____
9	<i>Выберите один правильный вариант ответа:</i> Как влияют занятия спортом на способность человека противостоять стрессам? 1) Человек устает, поэтому испытывая стресс, лучше на время прервать занятия спортом, чтобы не ухудшить ситуацию 2) Умеренное занятие спортом снижает уровень стресса у человека, помогая ему справиться с ним 3) Никак не влияет+
10	<i>Выберите один правильный вариант ответа:</i> Что тренируют регулярные занятия спортом? 1) Выносливость организма 2) Систему кровообращения 3) Силу 4) Все ответы верны+

За каждое выполненное задание 1 балл

Эталон ответов

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

Вопрос 3 – повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям

Вопрос 8 – образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск инфекционных заболеваний (НИЗ) путём контроля над поведенческими факторами риска

№ п/п	Вариант 2 ЗАДАНИЕ
1	<i>Выберите один правильный вариант ответа</i> Как называется рациональное распределение времени? 1) Дисциплина 2) Режим 3) Зарядка
2	<i>Выберите один правильный вариант ответа</i> Каким образом можно повысить стойкость своего иммунитета? 1) Закаливание 2) Сон по 8 часов в день

	3) Физкультурные занятия 4) Все перечисленное
3	<i>Дополните</i> Активный отдых — это: _____
4	<i>Выберите один правильный вариант ответа:</i> Сколько воды необходимо выпивать человеку в день? 1) 1 литр 2) 2-2,5 литра 3) 5 литров
5	<i>Выберите один правильный вариант ответа:</i> Для чего нужны прививки? 1) Метод лечения от болезни 2) Формирование иммунитета к определенным заболеваниям 3) И то, и другое
6	<i>Выберите один правильный вариант ответа:</i> Какие перечисленные привычки вредны для здоровья? 1) Алкоголизм 2) Игромания 3) Курение 4) Все перечисленные
7	<i>Выберите один правильный вариант ответа:</i> Какое условие обязательно для получения пользы, а не вреда от беговых тренировок? 1) Разминка 2) Принятие душа 3) Спортивная одежда
8	<i>Выберите один правильный вариант ответа:</i> Когда лучше всего начинать закаляться? 1) Зимой 2) Летом 3) Оба варианта верны
9	<i>Выберите один правильный вариант ответа:</i> Укажите список продуктов, полезных для организма человека. 1) Чипсы, кока-кола 2) Фрукты, овощи 3) Гамбургер, чизбургер
10	<i>Дополните</i> Личная гигиена-это _____

За каждое выполненное задание 1 балл

Эталон ответов

Вопрос 1	Вопрос 2	Вопрос 4	Вопрос 5	Вопрос 6	Вопрос 7	Вопрос 8	Вопрос 9
2	4	2	2	4	1	2	2

Вопрос 3- Энергичная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности

Вопрос 10- Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («Отлично»)	Если студент при тестировании дал 90-100% правильных ответов
Оценка 4 («хорошо»)	Если студент при тестировании дал 69-89% правильных ответов
Оценка 3 («удовлетворительно»)	Если студент при тестировании дал 51-68% правильных ответов
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	Если студент при тестировании дал менее 50 % правильных ответов

10 правильных ответов – оценка «5»

8-9 правильных ответов – «4»

6-7 правильных ответов – «3»

5 и менее правильных ответов – «2»

Практические задания

№ п/п	Раздел	Критерии оценивания, нормативы (девушки)	Критерии оценивания, нормативы (юноши)
1	Основы здорового образа жизни	Бег на 2000м (мин,сек) Оценка 5 – 12,0 Оценка 4 – 12,35 Оценка – 13,10	Бег на 3000м (мин,сек) Оценка 5«отлично» - 12,15 Оценка 4 «хорошо»- 12,50 Оценка 3«удовлетворительно» – 13,15

2	<p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>1)Прыжки в длину с места(см) Оценка 5 – 190 Оценка 4 – 165 Оценка 3 – 145</p> <p>2) Тест на развитие координации. Челночный бег 3х10(сек) Оценка 5 – 7,3 Оценка 4 – 7,7 Оценка 3 – 8,0</p> <p>3) Развитие скоростно-силовых качеств Бег 60м (сек) Оценка 5- 9,9 Оценка 4- 10,15 Оценка 3- 11,0</p> <p>4) Тест на гибкость. Гибкость в позвоночнике проверяем наклоном вперед в положении седа ноги врозь на полу</p> <p>Оценка 5- 20 Оценка 4-15 Оценка 3-10</p> <p>5)Тест на развитие силы рук. Отжимания от пола (кол-во раз) Оценка 5- 22 Оценка 4-19 Оценка 3-16</p>	<p>1)Прыжки в длину с места(см) Оценка 5 – 240 Оценка 4 – 220 Оценка 3 – 190</p> <p>2) Челночный бег 3х10(сек) Оценка 5 – 7,7 Оценка 4 – 7,9 Оценка 3 – 8,2</p> <p>3) Развитие скоростно-силовых качеств Бег 60м (сек) Оценка 5- 8,2 Оценка 4- 9,0 Оценка 3- 9,5</p> <p>4) Тест на гибкость. Гибкость в позвоночнике проверяем наклоном вперед в положении седа ноги врозь на полу</p> <p>Оценка 5- 20 Оценка 4-15 Оценка 3-10</p> <p>5)Тест на развитие силы рук. Отжимания от пола (кол-во раз) Оценка 5- 30 Оценка 4-28 Оценка 3-22</p>
---	---	---	--

	навыков (протяжённость не менее, км)		
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

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