

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Мамадышский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по ТО  
Файзреева В.В.  
«01» октября 2023 г.

Фонд оценочных средств

Для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
по учебной дисциплине ОД.09. Физическая культура

для специальности

40.02.01 Право и организация социального  
обеспечения

Мамадыш  
2023

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с рабочей программой и Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального Обеспечения ( Приказ Минобрнауки России 12 мая 2014 г. N 508, Зарегистрировано в Минюсте РФ 29 июля 2014 г., N 33324.))

Обсуждена и одобрена на заседании  
предметно-цикловой комиссии  
общеобразовательных дисциплин

Разработал преподаватель:  
Зиннатова Э.Н. Зиннатова

Протокол № 1  
«28» августа 2023 г.  
Председатель ПЦК Порываева Н.С. Порываева

Комплект контрольно-оценочных средств «Физическая культура» разработан на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального образования по профессиям

Организация-разработчик: ГАПОУ «Мамадышский политехнический колледж».

Разработчики: Зиннатов Эндже Нургалиевна, руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории.

Гибадуллин Дамир Айратович, преподаватель первой квалификационной категории.

### **Пояснительная записка**

Содержание **теоретической части дифференцированного зачета** соответствует требованиям к уровню знаний выпускников ГАПОУ МПК по дисциплине физическая культура состоит из 30 вопросов и включает в себя следующие разделы:

- Теоретико-методические основы физкультурно-спортивной деятельности;
- Медико-биологические основы двигательной деятельности;
- История физической культуры и спорта.

Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

**1. Закрытой форме**, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г»;

**2. Открытой форме**, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание. Подбранное слово вписывается в соответствующую графу бланка ответов.

Записи должны быть разборчивыми.

Продолжительность работы составляет 45 минут.

Содержание **практической части** зачета заключается в выполнении основных упражнений оценки физической подготовленности и двигательных умений обучающихся основной и подготовительной медицинских групп, которые включают:

- бег 100 метров;
- бег 30 метров;
- бег 1000 метров;
- подтягивание на высокой перекладине ( юноши);
- подъём туловища за 30 секунд;
- наклон вперед из положения сидя (см);
- прыжок в длину места (см);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Продолжительность практической части составляет 45 минут.

## 1. Паспорт комплекта оценочных средств

### 1. Область применения комплекта оценочных средств

Комплекта оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения раздела ОУД 06 «Физическая культура».

Аттестация проводится в форме *дифференцированного зачета*

### 2. Проверяемые результаты обучения:

В результате изучения раздела «Физическая культура» обучающийся, должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**Должен знать и уметь:**

Код	Результаты освоения (объект обследования)	Основные показатели оценки результата
З <sub>1</sub>	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья.
З <sub>2</sub>	Основы здорового образа жизни	- Знать основы профилактики профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
У <sub>1</sub>	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- Уметь организовать и провести индивидуальный, коллективный и семейный отдых; - Участие в массовых спортивных соревнованиях; - Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

## 2. Комплект оценочных средств

### 2.1 Задания для оценки освоения раздела «Физическая культура»

#### Теоретическая часть

1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:  
укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;  
совершенствовании природных, физических свойств людей;  
обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
2. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?  
знания, принципы, правила и методика использования упражнений;

виды гимнастики, спорта, игр.

обеспечение безопасности жизнедеятельности

3. Под физическим развитием понимается:

процесс изменения морфо-функциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни;

процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;

размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения.

4. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:

от технической и физической подготовленности занимающихся;

от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;

от величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

5. Что называется осанкой человека?

вертикальное положение тела человека;

формы позвоночника;

привычная поза человека в вертикальном положении.

6. Что является объективным показателем состояния здоровья?

частота сердечных сокращений;

крепкий сон;

аппетит

7. С какой целью планируют режим дня?

с целью организации рационального режима питания;

с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;

с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

8. Каковы причины нарушения осанки?

привычка держать голову прямо;  
привычка к неправильным позам;  
слабая мускулатура

9. Физическими упражнениями принято называть:

определенным образом организованные двигательные действия;  
движения, способствующие повышению работоспособности;  
действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме

10. Основным специфическим средством физического воспитания является:

физическое упражнение;  
соблюдение режима дня;  
закаливание

11. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:

через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений;

правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

пить минеральную воду

12. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

силовых упражнений;

скоростных упражнений;

упражнений на координацию

13. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

двигательный режим;

рациональное питание;

личная и общественная гигиена

14. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?

120 - 130 уд/мин;

40 - 50 уд/мин

70 - 80 уд/мин

15. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?

выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг;

выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома;

амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения

16. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?

90 уд/мин

150 уд/мин

180 уд/мин

17. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?

беспокойный сон;

жизнерадостное настроение;

вялость, постоянное желание спать

18. Что является субъективным показателем состояния здоровья?

жизненная емкость легких;

хорошее самочувствие;

частота сердечных сокращений

19. Что необходимо сделать при ушибах?

наложить стерильную повязку;

наложить холодный компресс на 20 - 30 мин;

массировать место ушиба.

20. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

сохранение и укрепление здоровья;



развитие физических качеств человека;

поддержание высокой работоспособности людей.

21. Что означает принцип закаливания - систематичность?

принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;

принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;

принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи

22. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

правила соревнований;

программа соревнований;

положение соревнований

23. Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части урока?

учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;

выделение частей урока связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся;

такова традиция

24. Каким должен быть вдох и выдох?

более продолжительный вдох по отношению к выдоху;

одинаковыми по продолжительности;

более продолжительным выдох по отношению к вдоху;

25. Каков один из принципов закаливания?

постепенность;

решительность;

однообразие.

26. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;

физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни;

легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы

27. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...

затылком, лопатками, ягодицами, пятками;

затылком, ягодицами, пятками;

затылком, спиной, пятками;

28. Личная гигиена включает в себя:

уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;

организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;

водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе

29. Основную часть урока рекомендуется начинать с...

разучивания координационно сложных действий;

закрепления сформированных навыков;

совершенствования гибкости

30. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?

1 - прыжки и бег;                    2 - потягивание;                    3 - упражнения для мышц ног;

4 - упражнения для мышц туловища; 5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

## 2. Эталоны ответов к вопросам тестовой работы.

1. А
2. В
3. В
4. В
5. В
6. В
7. Б
8. В
9. А
- 10.А
- 11.Б
- 12.А
- 13.А
- 14.В
- 15.В
- 16.В
- 17.Б
- 18.В
- 19.Б
- 20.В
- 21.А
- 22.В
- 23.Б
- 24.В
- 25.А

26.Б

27.А

28.А

29.А

30.Потягивание, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног, прыжки и бег.

**Практическая часть**

(нормативы)

	Виды упражнений	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		Оценка			Оценка		
		3	4	5	3	4	5
Скоростные	Бег 100 м	15.0	14.5	13.6	17.8	17.0	16.2
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	9.0	8.4	7.9	10.0	9.3	8.9
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	150	170	205	130	150	170
Выносливость	Бег 2000м, мин. сек				11,3	11,0	10,3
	Бег 3000 м, мин. сек	15	14	13			
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	6	8	10	8	10	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	9	12			
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине				27	32	37

## Оценочный лист

### ОЦЕНОЧНАЯ ВЕДОМОСТЬ

по разделу «Физическая культура»

ФИО \_\_\_\_\_

Обучающийся \_\_\_\_\_ курса

Результаты освоения (объект обследования)	Основные показатели оценки результата	Оценка
З <sub>1</sub> О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья.	
З <sub>2</sub> Основы здорового образа жизни	- Знать основы профилактики профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	
У <sub>1</sub> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха; - Участие в массовых спортивных соревнованиях; - Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации.	
<b>Итоговая оценка</b>		

Раздел «Физическая культура» освоен с оценкой \_\_\_\_ / \_\_\_\_ /

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Подпись преподавателя \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

#### **2.4 Критерии оценивания тестового задания**

Правильное решение каждого из заданий оценивается 1 баллом.

<i>17 баллов – 21 балл</i>	<i>«3» (удовлетворительно)</i>
<i>22 балла – 26 баллов</i>	<i>«4» (хорошо)</i>
<i>27 баллов – 30 баллов</i>	<i>«5» (отлично)</i>