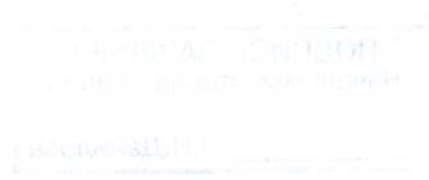


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краснодарский политехнический техникум»
Краснодарского края

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ОПС.04 «Физическая культура»

54.02.01. Дизайн (по отраслям)

2023 г.



1. Паспорт комплекта оценочных средств

1. Область применения комплекта оценочных средств

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения ОГСЭ. 04 Физическая культура.

Общие положения

Результатом освоения учебной дисциплины являются освоенные *умения* и усвоенные *знания*, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по Физической культуре.

Формой аттестации по учебной дисциплине является (*зачет, дифференцированный зачет*).

Оценивание образовательных результатов по учебной дисциплине осуществляется по 5-ти балльной системе.

Комплект оценочных средств раскрывает содержание и требования к итоговому контролю по ОГСЭ в процессе промежуточной аттестации.

Раздел 1. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни

2. Комплект оценочных средств

Тест 1

ВАРИАНТ- 1

1. Какое из понятий является наиболее ёмким (включающим все остальные)?
 - а. Спорт.
 - б. Система физического воспитания.
 - в. Физическая культура.**
 - г. Система физических упражнений.

2. Физическая культура представляет собой...
 - а. Учебная дисциплина техникуме
 - б. Выполнение упражнений.
 - в. Процесс совершенствования возможностей человека.
 - г. Часть человеческой культуры.**

3. Физическая подготовленность, приобретаемая процессе физической подготовки трудовой или иной деятельности, характеризуется...
 - а. Уровнем работоспособности запасом двигательных умений навыков.**
 - б. Высокой устойчивостью стрессу воздействию условий внешней среды.
 - в. Уровнем развития функциональных систем организма, и эффективностью экономичностью.
 - г. Высокими результатами учебной, трудовой спортивной деятельности.

4. Под физическим развитием понимается...
 - а. Размеры мускулатуры, форма тела, параметры функциональных возможностей систем организма.
 - б. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни.**
 - в. Процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений.
 - г. Уровень, обусловленный наследственностью регулярностью занятий физическими упражнениями.

5. Физическая культура ориентирована на совершенствование...
 - а. Физических психических качеств людей.**
 - б. Техники двигательных действий.
 - в. Работоспособности человека.
 - г. Природных физических свойств человека.

6. Отличительным признаком физической культуры является...
 - а. Воспитание физических качеств обучение двигательным действиям.
 - б. Выполнение физических упражнений.
 - в. Физическое совершенство.**
 - г. Занятие форме урока.

7. Физическими упражнениями называются...
 - а. Двигательные действия, совершенствующие физические качества укрепляющие здоровье.
 - б. Двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки продолжительности выполнения.**
 - в. Движения, выполняемые на уроках физической культуры во время утренней гимнастики.

г. Формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

8. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?

а. Физическое совершенство - это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности гармоничного развития, соответствующая требованиям общества.

б. Физическое совершенство - это процесс изменения морфо функциональных свойств организма на протяжении жизни.

в. Физически совершенным может считать себя человек, способный «справиться» нормативами Российского Физкультурного Комплекса.

г. Физически совершенным можно признать человека, состояние которого позволяет реализовать те функции, которые от него требует общество.

9. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на...

а. Преобразование собственных возможностей.

б. Адаптацию окружающим условиям.

в. Изменение природы.

г. Физическое воспитание.

10. Физическое воспитание представляет собой...

а. Процесс выполнения физических упражнений.

б. Педагогический процесс освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры.

в. Способ повышения работоспособности укрепления здоровья.

г. Обеспечение общего уровня физической подготовленности.

11. Физическая культура личности характеризуется:

а. Высоким уровнем развития физических (двигательных) способностей человека;

б. Достижением высоких результатов избранном виде спорта;

в. Способностями овладеть ценностями физической культуры, отраженными в здоровом образе жизни.

г. Образованностью, физической подготовленностью, реализуемыми через физкультурно-спортивные виды деятельности.

ВАРИАНТ - 2.

1. Специфика физического воспитания, как одного из направлений воспитания, заключается...

а. формировании двигательных навыков умений людей.

б. воспитании физических качеств людей.

в. повышении физической работоспособности людей.

г. Во всём вышеперечисленном.

2. Физическое развитие характеризуется...

а. Комплексом таких показателей, как рост, вес, жизненная ёмкость легких, динамометрия.

б. Уровнем, достигнутым результате занятий физическими упражнениями.

в. Динамикой изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни.

г. Формами тела, функциональными возможностями, физической работоспособностью.

3. Смысл физического воспитания заключается в...

а. Оптимизации условий для физического развития людей.

б. Формировании системы знаний, двигательных навыков воспитания физических качеств.

- в. Повышении работоспособности подготовленности людей.
- г. Укреплении здоровья профилактике заболеваний.

4. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры личности?

- а. Систематические занятия физическими упражнениями для решения задач физического самосовершенствования.
- б. Специальные физкультурные знания.

в. Установление рекордов.

- г. Владение определенными двигательными умениями навыками для решения лично значимых задач.

5. Физическая культура способствует:

- а. Восстановлению функции организма после травм заболеваний;
- б. Базовой физической подготовленности;
- в. Профессионально-прикладной физической подготовленности; г. **Всего перечисленного.**

6. Высшей формой личной физической культуры является:

- а. Занятия ЛФК.
- б. **Самостоятельная физкультурная деятельность.**
- в. Участие различных соревнований.
- г. Занятия спортивных секциях.

7. Физическая культура личности характеризуется:

- а. Высоким уровнем развития физических (двигательных) способностей человека.
- б. Достижением высоких результатов избранном виде спорта.
- в. **Способностями овладевать ценностями физической культуры.**

8. Под физической культурой понимается:

- а. Педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- б. Регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- в. **Достижения общества, отражающие физическое духовное развитие человека.**

9. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?

- а. Физическое совершенство - это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества;
- б. Физически совершенным может считаться человек, способный справиться нормативами «Президентского Теста».
- в. Физическое совершенство - это процесс изменения морфо функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- г. Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество.

10. Физическими упражнениями принято называть...

- а. Движения, способствующие повышению работоспособности;
- б. Двигательную активность, способствующую решению задач физического воспитания;
- в. Активные двигательные действия, вызывающие функциональные сдвиги системах организма человека;
- г. Многократное повторение активных двигательных действий.

11. Предметом обучения физическом воспитании являются...

- а. Двигательные действия;
- б. Двигательные умения навыки;
- в. Техника физических упражнений;

Бланк ответов

Ф.И.О. _____ Группа _____

№ вопроса	Варианты ответов			
	А	Б	В	Г
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г

Практические задания

Задание 1. Физические упражнения для профилактики коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Выполнение упражнений, применяемых для оздоровления населения после демонстрации преподавателем целью сохранения укрепления здоровья студентов. Для профилактики дефектов осанки на практике используются определенные упражнения: потягивания; пригибание спины назад отведением рук вверх - назад; ходьба на носках пригибанием спины;

Задание 2. Физические упражнения для профилактики коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Выполнить антропометрические исследования показателей физического развития. Сделать отпечаток стопы, проанализировать определить ее форму. Составить комплекс упражнений для коррекции стопы. Составить комплекс упражнений для коррекции осанки (8-10 упражнений).

Задание 3. Оздоровительная программа двигательной активности учетом профессиональной направленности

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы: После демонстрации преподавателем: Измерить свой пульс. Оценить уровень здоровья по Э.Н. Вайнеру. Определить нормальную массу тела.

Задание 4. Силовые упражнения на шведской стенке.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы: Ознакомиться физическими упражнениями, способствующими поддержанию работоспособности. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Общеразвивающие упражнения. Составить комплекс утренней гимнастики. Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей.

Задание 5. Ходьбы её разновидности. Техника движения рук плеч. **Методические указания по выполнению работы:**

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы

Ознакомиться физическими упражнениями. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Специальные беговые упражнения. Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей. Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Бег-7-10 мин.

Задание 6. Бег его разновидности.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Ознакомиться физическими упражнениями. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Специальные беговые упражнения. Обучение технике выполнения высокого старта. Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей. Комплекс упражнений для восстановления дыхания

Задание 7. Бег на спринтерской дистанции

Методические указания по выполнению работы: Выполните спринтерский бег. Обоснуйте выбор техники бега на спринтерской дистанции. Определите и охарактеризуйте этапы спринтерского бега (устно).

Критерии оценки выполнения задания:

Организация бега на 30, 100, 400м.	Баллы	Выполнил/не выполнил
Старт		
Стартовый разбег		
Бег на дистанции		
Бег на финише		
Заключительный этап		
Финиширование		
Оценить качество соответствия нормативами		

Задание 8. Прыжок длину разбега.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Ознакомиться физическими упражнениями: Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения для развития прыгучести. Комплекс упражнений для развития скоростно-

силовых способностей. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.

Задание 9. Прыжок длину места

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Ознакомиться физическими упражнениями: Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Специальные беговые упражнения. Обучение техники прыжка длину. Обучение техники отталкивания сочетая полетом шаге.

Задание 10. Прыжки длину разбега

Методические указания по выполнению работы Выполните прыжок длину места двух ног. Определите охарактеризуйте этапы прыжка длину места двух ног (устно).
Критерии оценки выполнения задания:

Организация прыжка длину разбега		Баллы	Выполнил/не выполнил
	Отталкивание		
	Полёт		
	Приземление		
Заключительный этап			
	Оценить качество соответствия нормативами		

Задание 11. Развитие силовых способностей. Отжимание.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы: Ознакомиться физическими упражнениями: Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Специальные беговые упражнения. Комплекс подготовительных специальных упражнений для выполнения контрольных нормативов тестов. Обучение техники выполнения упражнений для развития мышц спины отягощением

Задание 12. Развитие силовых способностей. Подтягивание (на турнике, на брусьях).

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Ознакомиться физическими упражнениями. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Упражнение гантелями (вес гантелей зависимости от физического развития ребенка от 2 до 5 кг) И.п. руки гантелями внизу. Сгибание рук плечам, колени чуть согнуты 6-12 раз, 3-5 серий. Упражнение на пресс. Лазание по канату без помощи ног.

2.2. Задания для проведения промежуточной аттестации форме дифференцированного зачета

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		6	6

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

Литература

1. (Б) Бишаева А.А., Физическая культура, учебник, ИЦ Академия, 2020г. -272с.
2. (В) Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура, учебное пособие, КноРус, 2020 г. – 214с.
3. (К) Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физическая культура, учебник, КноРус, 2020г. – 256с.
4. (Р) Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура, учеб. Пособие для студентов. сред. проф. учеб. заведений – М.: ИЦ Академия, 2020г. – 176с.

Электронные учебники:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура.: учебник/Виленский М.Я., Горшков А.Г. – Москва: КноРус, 2020. – 214с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07424-4. – URL: <http://book.ru.book/932719>
2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы.: Учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2020. – 448с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07304-9. – URL: <http://book.ru.book/932248>
3. Кузнецов, В.С. Физическая культура. : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2020. – 256с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07522-7. – URL: <http://book.ru.book/932718>
4. Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Физическая культура, учеб. Пособие для студ. проф. учеб. заведений – М.: ИЦ Академия, 2020г. – 176с.