


**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Богдановичский политехникум»**



**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА  
на промежуточную аттестацию  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ОУД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для специальности  
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)  
Форма обучения – очная  
Срок обучения 2 года 10 месяцев

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по УВР  
ГБПОУ СО «Богдановичский политехникум»  
 /Е.Е. Киселева /  
«30» августа 2017 г.

Оценочные средства промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» составлены с требованиями ФГОС к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы СПО специальностей естественно – научного профиля.

Составитель: Романов Виктор Яковлевич, преподаватель физической культуры первой квалификационной категории ГБПОУ СО «Богдановичский политехникум», г. Богданович.

Рассмотрено профильной цикловой комиссией преподавателей общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1 от «30» августа 2017г.

Председатель  /Н.А. Обухова/

## СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА	4
РУКОВОДСТВО ПО ОЦЕНКЕ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ	6
РУКОВОДСТВО ПО ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	7
ПРИЛОЖЕНИЕ А	11
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	13

## ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА

1. **Форма промежуточной аттестации:** зачет
2. **Цели аттестации:** оценить результаты освоения дисциплины за 1 и 2 семестры.

3. **Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке**

- **личностные:**

Л1.- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

Л2. - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Л3.- проявлять положительное отношение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью;

Л4.- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Л5.- накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей;

Л6.- достигать лично значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

- **метапредметные:**

М1. - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

М2. - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

М3. - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

М4. - организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

М5. - планировать собственную деятельность, распространять нагрузку и отдых, находить возможности и способы их улучшения;

М6. - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

М7. - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

М8. - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

- **предметные:**

П1.- планировать знания физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

П2.- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

П3.- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

П4.- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.

**В результате освоения дисциплины должен показать владение следующими основными видами учебных действий:**

УД1. Знание современного состояния физической культуры и спорта.

УД2. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.

УД3. Знание оздоровительных систем физического воспитания.

УД4. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

УД5. Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.

УД6. Знание форм и содержания физических упражнений.

УД7. Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

УД8. Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.

УД9. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.

УД10. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.

УД11. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности

УД12. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования

УД13. Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.

УД14. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.

УД15. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.

УД16. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.

**4. Форма зачета:** письменная

**5. Методика оценивания:** сопоставление с эталоном ответов

**6. Требования к процедуре аттестации:**

Помещение: кабинет с посадочными местами по количеству обучающихся.

Оборудование: тесты-задания, спортивный инвентарь

Справочные материалы: учебники по дисциплине «Физическая культура», дополнительная литература

Норма времени: 40 мин.

#### **7. Требования к кадровому обеспечению аттестации**

Оценщики (эксперты): преподаватель дисциплины.

Оценочные материалы: тестовые материалы.

### **РУКОВОДСТВО ПО ОЦЕНКЕ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

Оценка результатов освоения дисциплины проводится в ходе демонстрации обучающимся знаний, умений, компетенций в процессе выполнения *тестовой зачетной работы*

Для прохождения промежуточной аттестации обучающийся должен выполнить тестовое задание.

Тест по итогам 1 семестра состоит из 20 тестовых заданий (вопросов) с выбором ответа;

Тест по итогам 2 семестра состоит из 30 тестовых заданий (вопросов) с выбором ответа;

Время тестирования — 40 минут.

Оценивание осуществляется путем наблюдения за ходом выполнения студентом тестовой работы, оценивание предметных проявлений осуществляется по *эталону ответов*. Преподаватель контролирует действия обучающегося и оценивает правильность и полноту выполнения задания, отмечая в листе оценки признаки проявленных обучающимся знаний, умений, компетенций при выполнении работы. Проводится сравнение проявленных признаков с эталоном и оценивание каждого признака по оценочной шкале с последующим переводом результата в балльную систему.

#### **Оценивание тестовой зачетной работы**

Тестирование проводится в бланковой форме.

Критерии оценки: за каждый верный ответ на вопрос тестового задания ставится 1 балл. За неверный ответ ставится 0 баллов. Оценивание осуществляется по *эталону ответов*.

Преподаватель контролирует действия обучающегося и оценивает правильность и полноту выполнения заданий на подстановку (открытой формы); отмечая в листе оценки признаки проявленных обучающимся знаний, умений при выполнении работы.

Время тестирования – 40 минут.

Правильность выполнения практических задач зачетного варианта устанавливается путем сравнения с эталоном ответов.

Итоговые оценки по учебным дисциплинам, освоение которых продолжалось в течение нескольких семестров, определяются как среднее арифметическое всех оценок промежуточной аттестации.

Итоговые отметки успеваемости по учебной дисциплине «Физическая культура» проставляются по двухбалльной шкале: зачтено или не зачтено.

Итоговые результаты оценки учебных достижений обучающихся по дисциплинам учебного плана ООП СПО (положительные итоговые оценки) фиксируются в приложениях к диплому о среднем профессиональном образовании.

## **РУКОВОДСТВО ПО ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Уважаемые студенты!

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «ОУД. 04 «Физическая культура» является зачет. Условием допуска к промежуточной аттестации является успешное выполнение всех контрольных точек текущего контроля. Отметки успеваемости проставляются по двухбалльной шкале: зачтено или не зачтено.

### **Состав промежуточной аттестации**

В рамках зачета Вам необходимо *выполнить тестовое задание.*

**Результаты освоения дисциплины МДК, подлежащие проверке на зачете**

#### **• личностные:**

Л1. – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

Л2. - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Л3. - проявлять положительное отношение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью;

Л4. - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Л5. - накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей;

Л6. - достигать лично значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

#### **• метапредметные:**

М1. - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

М2.- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

М3.- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

М4.- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

М5.- планировать собственную деятельность, распространять нагрузку и отдых, находить возможности и способы их улучшения;

М6.- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

М7.- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

М8.- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

**• предметные:**

П1. - планировать знания физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

П2. - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

П3. - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

П4. - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.

**В результате освоения дисциплины должен показать владение следующими основными видами учебных действий:**

УД1. Знание современного состояния физической культуры и спорта.

УД2. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.

УД3. Знание оздоровительных систем физического воспитания.

УД4. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

УД5. Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.

УД6. Знание форм и содержания физических упражнений.

УД7. Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

УД8. Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.

УД9. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.

УД10. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.

УД11. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности

УД12. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических



функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования

УД13. Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.

УД14. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.

УД15. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.

УД16. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.

### **Контрольно-оценочные средства.**

Тест по итогам 1 семестра состоит из 20 тестовых заданий (вопросов) с выбором ответа;

Тест по итогам 2 семестра состоит из 30 тестовых заданий (вопросов) с выбором ответа;

Время тестирования — 40 минут. Перечень разделов/тем, включенных в тестирование:

- основы здорового образа жизни;
- легкая атлетика;
- спортивные игры;
- лыжная подготовка;

Критерии оценки: за каждый верный ответ на вопрос тестового задания ставится 1 балл. За неверный ответ ставится 0 баллов.

### **Оценка результатов зачета за 1 семестр производится в соответствии со шкалой:**

Процент результативности (правильных ответов)	Кол-во баллов	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений
		вербальный аналог
70 ÷ 100	14 – 20	зачтено
менее 70	0-13	не зачтено

### **Оценка результатов зачета за 2 семестр производится в соответствии со шкалой:**

Процент результативности (правильных ответов)	Кол-во баллов	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений
		вербальный аналог
70 ÷ 100	21 – 30	зачтено
менее 70	0-20	не зачтено

**Во время процедуры зачета используются следующие средства:**

Инструменты: ручка.

Расходные материалы: бумага для выполнения заданий.

**Список рекомендуемых источников для подготовки к зачету**

1. Дубовский В.И. «Лечебная физическая культура». М - 2015.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 класс. М – 2015.
3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

Тестовые задания к теоретическому разделу за 1 семестр

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:  
А) Ловкостью;  
Б) гибкостью;  
В) силовой выносливостью.
2. Плоскостопие приводит к:  
А) Микротравмам позвоночника;  
Б) перегрузкам организма;  
В) потере подвижности.
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:  
А) Трех игроков;  
Б) четырех игроков;  
В) пяти игроков.
4. При переломе плеча шиной фиксируют:  
А) Локтевой, лучезапястный суставы;  
Б) плечевой, локтевой суставы;  
В) лучезапястный, локтевой суставы.
5. К спортивным играм относится:  
А) Гандбол;  
Б) лапта;  
В) салочки.
6. Динамическая сила необходима при:  
А) Толкании ядра;  
Б) гимнастике;  
В) беге.
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:  
А) 5 м;  
Б) 7м;  
В) 6,75 м.
8. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.  
А) Открытый;  
Б) закрытый с вывихом;  
В) закрытый.
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:  
А) Пятнадцати дней;  
Б) десяти дней;  
В) пяти дней.
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:  
А) Углеводы;  
Б) жиры;  
В) белки.
11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:  
А) Древний Египет;  
Б) Древний Рим;  
В) Древняя Греция.
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:  
А) Стрельба  
Б) баскетбол;  
В) бег.
13. Мужчины не принимают участие в:

- А) Керлинге  
 Б) художественной гимнастике;  
 В) спортивной гимнастике,
14. Самым опасным кровотечением является:  
 А) Артериальное;  
 Б) венозное;  
 В) капиллярное.
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:  
 А) Хоккей с мячом;  
 Б) сноуборд;  
 В) керлинг.
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:  
 А) Сердца, легких;  
 Б) памяти;  
 В) зрение.
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:  
 А) Плавание;  
 Б) бег в мешках  
 В) баскетбол.
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:  
 А) Засчитывается;  
 Б) не засчитывается;  
 В) засчитывается, если его коснулся игрок на площадке.
19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:  
 А) Гимнастика;  
 Б) керлинг;  
 В) бокс.
20. Энергия для существования организма измеряется в:  
 А) Ваттах;  
 Б) калориях;  
 В) углеводах

Эталоны ответов:

1 А	2 В	3 В	4 Б	5 А
6 Б	7 В	8 А	9 Б	10 В
11 В	12 Б	13 Б	14 А	15 А
16 А	17 Б	18 Б	19 А	20 Б

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Тестовые задания к теоретическому разделу за 2 семестр

1. **Физическая культура представляет собой...**
  - а. учебный предмет в школе;
  - б. выполнение упражнений;
  - в. процесс совершенствования возможностей человека;
  - г. часть человеческой культуры.
2. **Под физическим развитием понимается...**
  - а. процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни...
  - б. размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
  - в. процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
  - г. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
3. **Физическими упражнениями называются...**
  - а. двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
  - б. двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
  - в. движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
  - г. формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.
4. **К спортивным играм относится?**
  - а. Баскетбол
  - б. Гимнастика
  - в. лыжная подготовка
  - г. легкая атлетика
5. **Понятие «пробежка» относится к:**
  - а. Баскетбол
  - б. Гимнастика
  - в. лыжная подготовка
  - г. легкая атлетика
6. **Понятие «блок» относится к:**
  - а. Баскетбол
  - б. Гимнастика
  - в. лыжная подготовка
  - г. легкая атлетика
7. **Какое понятие относится к гимнастике?**
  - а. пас
  - б. пробежка
  - в. бросок
  - г. кувырок
8. **Какого лыжного хода нет?**
  - а. Одношажного
  - б. Трехшажного
  - в. конькового
  - г. двухшажного
9. **Какого лыжного подъема нет?**
  - а. Елочка

- б. Лесенка
  - в. дорожка
- 10. В какой игре овальный мяч?**
- а. Регби
  - б. Волейбол
  - в. Футбол
  - г. баскетбол
- 11. Сколько подач в настольном теннисе?**
- а. 2
  - б. 1
  - в. 3
  - г. 4
- 12. Какого физического качества нет?**
- а. Меткость
  - б. ловкость
  - в. прыгучесть
  - г. живучесть
- 13. Какого снаряда нет?**
- а. Мостик
  - б. козел
  - в. конь
  - г. слон
- 14. Какого прыжка нет?**
- а. в длину
  - б. в высоту
  - в. в сторону
  - г. с разбега
- 15. Не относится к игре в баскетбол?**
- а. щит
  - б. ворота
  - в. мяч
  - г. кольцо
- 16. Не относится к гимнастике стойка на?**
- а. Руках
  - б. голове
  - в. кулаках
  - г. лопатках
- 17. Самый большой мяч?**
- а. Баскетбол
  - б. большой теннис
  - в. настольный теннис
  - г. хоккей
- 18. Какое физическое качество развивается при метании в цель?**
- а. Ловкость
  - б. Гибкость
  - в. Выносливость
  - г. меткость
- 19. Для игры в настольный теннис?**
- а. мат
  - б. стол
  - в. обруч
  - г. мяч
- 20. Не относится к игре в волейбол?**

- а. Мяч
  - б. Сетка
  - в. Кольцо
  - г. площадка
- 21. Не относится к игре в шашки?**
- а. Сетка
  - б. Дамка
  - в. Рубка
  - г. пешка
- 22. Не относится к игре в футбол?**
- а. Гол
  - б. Пробежка
  - в. Пенальти
  - г. ворота
- 23. Не относится к факторам закаливания?**
- а. Солнце
  - б. Воздух
  - в. вода
  - г. земля
- 24. При воспитании силы применяются специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что...**
- а. в качестве отягощений используется собственный вес человека;
  - б. они выполняются до утомления;
  - в. они вызывают значительное напряжение мышц;
  - г. они выполняются медленно.
- 25. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и ловкость?**
- а. фехтование;
  - б. баскетбол;
  - в. фигурное катание;
  - г. художественная гимнастика.
- 26. 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.
- 27. Что называется разминкой?**
- а. чередование лёгких и трудных общеразвивающих упражнений;
  - б. чередование беговых и общеразвивающих упражнений;
  - в. подготовка организма к предстоящей работе.
- 28. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?**
- а. по частоте дыхания;
  - б. по частоте сердечно-сосудистых упражнений;
  - в. по объёму выполненной работы.
- 29. При самостоятельных занятиях физическими упражнениями необходимо придерживаться определённой последовательности их выполнения. Определите порядок выполнения упражнений:**
1. Упражнения на развитие силы
  2. Общеразвивающие упражнения
  3. Упражнения «на расслабление»
  4. Упражнения «на быстроту и гибкость»
  5. Спокойный бег

б. Упражнения на развитие выносливости:

а. 3,2,6,4,1,5 ;

б. 5,2,4,1,6,3;

в. 2 4,6,1,5,3;

г. 1,5,2,3,4,6.

**30. Теоретический материал учебного предмета «Физическая культура» включает в себя...**

а. фундаментальные знания общетеоретического характера;

б. инструктивно-методические знания;

в. знания о правилах выполнения двигательных действий;

г. всё вышеперечисленное.

#### Эталоны ответов

1-г	11-в	21- а
2-а	12-г	22-б
3-г	13-г	23-г
4-а	14-г	24-в
5-а	15-б	25-г
6-а	16-в	26-а
7-г	17-а	27-в
8-б	18-г	28-б
9-в	19-б	29-б
10-а	20-в	30-г