

Министерство образования и науки Забайкальского края
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Приаргунский государственный колледж»



Утверждаю
и.о. заместителя директора
по УПР ГПОУ «ПГК»
Кокухина К. Н.
« 01 » 2025 года

**Комплект
оценочных средств**
по дисциплине
ОПБ.09 «Физическая культура»
по профессии
13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования»

2025 г.

Организация-разработчик: ГПОУ «Приаргунский государственный колледж»

Разработчик: Фаломеева В.А.

Рассмотрено

на заседании предметно-цикловой комиссии информационно-экономического и
кулинарного профилей

Протокол № 5 от «15» 01 2025 г.

Председатель ПЦК Протасова Протасова Ф. Р.

Содержание

1. Паспорт комплекта оценочных средств	4
1.1 Область применения	4
1.1.1. Комплект оценочных средств позволяет оценивать следующие результаты:	4
1.2 Система контроля и оценки освоения программы дисциплин.....	7
1.2.1. Формы промежуточной аттестации по ОПОП при освоении программы дисциплины.....	8
1.2.2. Организация контроля и оценки освоения программы дисциплины	8
2. Комплект материалов для оценки уровня освоения умений и знаний	8

1. Паспорт комплекта оценочных средств

1.1 Область применения

Комплект оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения дисциплины ОБП.09 «Физическая культура», которая является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе 13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования».

1.1.1. Комплект оценочных средств позволяет оценивать следующие результаты:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;	ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

	- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; - Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;	ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в

	- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников - обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	профессионально-прикладной сфере
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм	ПРБ 1. 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 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и

	причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	--

1.2 Система контроля и оценки освоения программы дисциплин

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учета индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются:

- входной контроль;
- текущий контроль;
- рубежный контроль;
- итоговый контроль.

Входной контроль

Назначение входного контроля состоит в определении способностей обучающегося и его готовности к восприятию и освоению учебного материала. Входной контроль, предваряющий обучение, проводится в форме тестирования.

Текущий контроль

Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем и/или обучающимся в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальных домашних заданий или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о:

- выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности;
- правильности выполнения требуемых действий;
- соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала;

формирования действия с должной мерой обобщения, освоения (автоматизированности, быстроты выполнения и др.) и т.д.

Рубежный контроль

Рубежный (внутри семестровый) контроль достижений обучающихся базируется на модульном принципе организации обучения по разделам учебной дисциплины. Рубежный контроль проводится независимой комиссией, состоящей из ведущего занятия преподавателя, специалистов структурных подразделений образовательного учреждения ГПОУ «ПГК».

Итоговый контроль

Итоговый контроль результатов подготовки обучающихся осуществляется в форме зачета и контрольных заданий для определения оценки и уровня физической подготовленности с участием преподавателя и руководителя физ.воспитания.

1.2.1. Формы промежуточной аттестации по ОПОП при освоении программы дисциплины

<i>Шифр</i>	<i>Наименование элемента программы</i>	<i>Вид промежуточной аттестации</i>
<i>ОПБ.09</i>	<i>Физическая культура</i>	<i>зачет</i>

1.2.2. Организация контроля и оценки освоения программы дисциплины

Система контроля и оценки освоения программы дисциплины согласно требованиям нормативно-технической документации» включает текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию.

Текущий контроль оценивает сформированность элементов компетенций (практического опыта, умений, знаний) по одной определенной теме (разделу) в процессе ее изучения.

Текущий контроль проводится преподавателем и мастером производственного обучения в процессе проведения практических и теоретических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Формы текущего контроля знаний:

- устный опрос;
- тестирование;
- выполнение практических заданий;

Промежуточная аттестация оценивает результаты учебной деятельности (уровень освоения учебного материала и степень сформированности компетенций) за определенный период времени.

При проведении промежуточной аттестации уровень подготовки обучающихся оценивается в баллах: 5 (отлично), 4 (хорошо), 3 (удовлетворительно), 2 (неудовлетворительно).

Итоговый контроль проходит в форме дифференцированного зачета.

Освоенные умения, усвоенные знания (У,З)	№ заданий для проверки <i>Задания для проверки умений и знаний нумеруются следующим образом: Задание Зд1, Зд2, З дп...</i>
ПР1.	Зд2, зд3, Зд4
ПР2	Зд1,
ПР3	Зд1, Зд2, Зд3, Зд4,
ПР4.	Зд2, зд3, Зд4
ПР5	Зд1, зд3, Зд4
ПР 6.	Зд1, Зд4

2. Комплект материалов для оценки уровня освоения умений и знаний

2.1. Задание 1

Контрольная работа

Проверяемые результаты ПР2, ПР63, ПР5

Тест

1. Время празднования Игры Олимпиады?

- а. Зависит от решения МОК.
- б. В течение первого года празднуемой Олимпиады.
- в. В течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.
- г. В течение последнего года празднуемой Олимпиады.

2. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в

- а. 1923 г.
- б. 1924 г.
- в. 1925 г.
- г. 1926 г.

3. В зимних Олимпийских играх спортсмены СССР дебютировали в...

- а. 1952 г. на VI играх в Осло (Норвегия).
- б. 1952 г. на XV Играх в Хельсинки (Финляндия).
- в. 1956 г. на VII играх в Кортина д'Ампеццо (Италия).
- г. 1956 г. на XVI Играх в Мельбурне (Австралия).

4. Возникновение паралимпийских видов спорта связывают с именем ...

- а. Пьера де Кубертена.
- б. Людвиг Гутмана.
- в. Алексея Бутовского.
- г. Жака Рогге.

5. Не является олимпийским видом спорта ...

- а. Бадминтон.
- б. Конный спорт.
- в. Регби.
- г. Тейквондо.

6. Большее число побед на ЧМ по футболу имеет ...

- а. Аргентина.
- б. Бразилия.
- в. Германия.
- г. Италия.

7. Александр Тихонов, Павел Ростовцев, Валерий Медведцев, Владимир Драчев, Ринат Сафин, Николай Круглов – Чемпионы мира в ...

- а. Легкой атлетике.
- б. Теннисе.
- в. Лыжных гонках.
- г. Биатлоне.

8. Под физическим развитием понимается...

- а. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.
- б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

- в. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- г. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

9. Какого средства физического воспитания в классической теории физического воспитания не существует:

- а. Физическое упражнение.
- б. Гигиенические средства.
- в. Фармакологические средства.
- г. Природные факторы.

10. Какой метод не входит в состав специфических методов физического воспитания?

- а. Соревновательный.
- б. Словесный.
- в. Игровой.
- г. Метод строго регламентированного упражнения.

11. ... - оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движения, высокой прочностью и надежностью исполнения.

- а. Физическое упражнение.
- б. Спортивный результат.
- в. Двигательное умение.
- г. Двигательный навык.

12. Назовите основные виды подготовки спортсмена: физическая, ..., техническая, тактическая.

- а. Психологическая.
- б. Валеологическая.
- в. Медицинская.
- г. Психофизиологическая.

13. Что не является характеристикой техники выполнения физических упражнений?

- а. Временные характеристики - длительность движения и темп.
- б. Пространственно-временные характеристики - скорость и ускорение.
- в. Эмоционально-психологические характеристики (эмоциональное состояние выполняющего физическое упражнение).
- г. Динамические характеристики - сила тяги мышц, силы упругого сопротивления, сила тяжести и др.

14. Проявление выносливости зависит в том числе от скорости усвоения клетками

- а. Углекислого газа.
- б. Молочной и пировиноградной кислот.
- в. Кислорода.
- г. Азота.

15. Какая характеристика не имеет отношения к физической нагрузке?

- а. Объем.
- б. Продолжительность.
- в. Интенсивность.
- г. Величина.

16. ... – это постепенный переход физиологических функций в начале мышечной деятельности на новый функциональный уровень, необходимый для успешного выполнения заданных двигательных действий.

- а. Включение.
- б. Вработывание.
- в. Переключение.
- г. адаптация.

17. Сложнокоординационный вид спорта:

- а. Керлинг.
- б. Серфинг.
- в. Бобслей.
- г. Слалом.

18. Ациклический вид спорта:

- а. Спортивная ходьба.
- б. Бег.
- в. Метание.
- г. Гребля.

19. Циклический вид спорта:

- а. Фехтование.
- б. Стрельба.
- в. Гандбол.
- г. Конькобежный спорт.

20. Укажите, какое количество часов в учебный год отводится на изучение учебного предмета «физическая культура» (при 2 часах в неделю)

- а. 102 часа.
- б. 72 часа.
- в. 24 часа.
- г. 68 часов.

21. - это очко, выигранное непосредственно с подачи, когда мяч доведён до пола или произошло только одно касание и мяч ушёл в аут.

22. Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как ...

23. Повышенная двигательная мышечная активность; - это ...

24. Положение занимающегося с выставленной и согнутой опорной ногой, другая – прямая, туловище вертикально называется...

25. Боковое искривление позвоночника – это ...

26. Неправильный персональный контакт с любой частью тела, при котором игрок насильно сдвигает или пытается сдвинуть соперника, контролирующего или не контролирующего мяч ...

27. ... - это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общество.

28. Вращательное движение тела вокруг вертикальной или продольной оси называется ...
29. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как ...
30. Состояния психической напряжённости, возникающей под влиянием сильных раздражителей называется ...

Ответ на тестирование

№ Варианты ответов
вопроса

№ Варианты ответов
вопроса

Задания в закрытой форме

1	☐ а	☒ б	☐ в	☐ г	11	☐ а	☐ б	☐ в	☒ г
2	☐ а	☒ б	☐ в	☐ г	12	☒ а	☐ б	☐ в	☐ г
3	☐ а	☐ б	☒ в	☐ г	13	☐ а	☐ б	☒ в	☐ г
4	☐ а	☒ б	☐ в	☐ г	14	☐ а	☐ б	☒ в	☐ г
5	☐ а	☐ б	☒ в	☐ г	15	☐ а	☐ б	☐ в	☒ г
6	☐ а	☒ б	☐ в	☐ г	16	☐ а	☒ б	☐ в	☐ г
7	☐ а	☐ б	☐ в	☒ г	17	☐ а	☒ б	☐ в	☐ г
8	☐ а	☐ б	☒ в	☐ г	18	☐ а	☐ б	☒ в	☐ г
9	☐ а	☐ б	☒ в	☐ г	19	☐ а	☐ б	☐ в	☒ г
10	☐ а	☒ б	☐ в	☐ г	20	☐ а	☐ б	☒ в	☐ г

Задание 2

Проверяемые результаты

Тема: Легкая атлетика. ПРБ3, ПРБ 4. ПРБ 1.

Задание 3

Проверяемые результаты ПРБ 1., ПРБ3, ПРБ5

Тема: Кроссовая подготовка

Задание 4

Проверяемые результаты ПРБ 1, ПРБ3, ПРБ4, ПРБ5, ПРБ6,

Тема: Спортивные игры

- Бег 30 м
- Бег 60 м
- Бег 100 м
- Челночный бег 3X10 м
- Прыжки в длину с места

- Метание гранаты (500гр девушки и 700гр юноши)
- Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек
- Бег 3000м
- Бег 2000м
- Лыжный поход (2км-девушки, 3 км-юноши)
- Наклон вперед из положения стоя
- Подтягивание на перекладине
- Выполнение основных приемов, используемых при игре в баскетбол
- Выполнение основных приемов, используемых при игре в волейбол
- Выполнение основных приемов, используемых при игре в настольный теннис

Сдача нормативов ГТО
ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ МУЖЧИН 18-24 года

№	Упражнение	МУЖЧИНЫ 18-24 года золотой значок	МУЖЧИНЫ 18-24 года серебряный значок	МУЖЧИНЫ 18-24 года бронзовый значок
1	Бег на 100 метров (секунд)	13,5	14,8	15,1
2	Бег на 3 километра (мин:сек)	12:30	13:30	14:00
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9
3.2	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	40	30	20
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (ниже уровня скамьи - см)	13	7	6

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ЖЕНЩИН 18-24 года

№	Упражнение	ЖЕНЩИНЫ 18-24 года золотой значок	ЖЕНЩИНЫ 18-24 года серебряный значок	ЖЕНЩИНЫ 18-24 года бронзовый значок
1	Бег на 100 метров (секунд)	16,5	17,0	17,5
2	Бег на 2 километра (мин: сек)	10:30	11:15	11:35
3.1	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	10
3.2	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	14	12	10
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (ниже уровня скамьи - см)	16	11	8

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОЦЕНКИ
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

№ П/	Физическ ие	Контрольное упражнение	Возра ст,	Оценка	
				Юноши	Девушки

П	способно сти	(тест)	Лет.	5	4	3	5	4	3
1	Скоростн ые	Бег 30 м (сек)	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и Ниже 5,2	4,8 и Выше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 и Ниже 6,1
2	Координа ционные	Челночный бег 3x10 м (сек)	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростн о- силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16 17	230 и выше 240	195- 210 205- 220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170-190 170-190	160 и ниже 160
4	Выноси мость	6- минутный бег (м.)	16 17	1500 и выше 1500	1300- 1400 1300- 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050- 1200 1050- 1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивани е: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2	Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол- во раз на каждой ноге)	10	8	5
3	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
4	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
5	Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7

7	Координационный тест – челночный бег 3х10 м (сек)	7,3	8,0	8,3
8	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
9	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

2.2. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности с использованием портфолио *не предусмотрено*

2.3. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности в форме защиты курсового проекта (работы) *не предусмотрено*

Сводная таблица проверки результатов

Результаты обучения по дисциплине	Текущий и рубежный контроль	Итоговая аттестация по дисциплине
	Выполнение нормативов для определения оценки уровня физической подготовленности студентов	Зачет
П1	+	+
П2	+	+
П3	+	+
П4	+	+
П5	+	+
П6	+	+