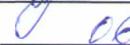


Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Приморский индустриальный колледж»

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель МО  
профессиональных  
дисциплин

 И.В. Мироненко  
« 08 »  06 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

 Е.Н. Золотарева

« 08 »  2020 г.

## КОМПЛЕКТ

контрольно-оценочных средств  
для оценки результатов освоения учебной дисциплины

### ОП. 08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа подготовки квалифицированных рабочих по профессии  
технологического профиля

**23. 01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»**  
на базе основного общего образования  
с получением среднего общего образования

г. Арсеньев

Организация-разработчик: КГБПОУ «Приморский индустриальный колледж»

Разработчики:

преподаватели Д.В.Обухов,  
С.А.Лёгкая,  
Ю.В.Калинин

## **I. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств**

### **Назначение:**

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины "Безопасность жизнедеятельности" по программе подготовки квалифицированных рабочих **23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей**

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированный зачета.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ:

*Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ:

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И  
ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

## ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

### *1. Теоретические вопросы к дифференцированному зачету.*

1. Что такое физическая культура? Ее связь с культурой общества. Почему она используется для укрепления здоровья человека?
1. Сила как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать?
2. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требований к организации и проведению (гигиенические, педагогические, организационные).
3. Быстрота как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать?
4. Что понимается под физическими упражнениями? Основные способы их дозирования.
5. Правила подготовки мест занятий физическими упражнениями, выбора спортивной одежды.
6. Что понимается под физической работоспособностью человека? Влияние занятий физическими упражнениями на повышение работоспособности.
7. Первые российские олимпийцы, их спортивные достижения.
8. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания и кровообращения.
9. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр?
10. В чем заключается оздоровительная направленность закаливания? Основные закаливающие процедуры (солнцем, воздухом, водой), их влияние на здоровье человека.
11. Когда впервые спортсмены СССР приняли участие Олимпийских играх, в каких видах спорта каких успехов они добились?

12. Гибкость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать?
13. Основные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки), что в них общего и в чем различие?
14. Выносливость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать?
15. Почему в уроках физической культуры необходимо выделять подготовительную (вводную), основную и заключительную части?
16. Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями.
17. Что понимается под двигательным опытом? Его значение для освоения новых двигательных действий.
18. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.
19. Что понимается под техникой физических упражнений, как ее оценивают (основа, ведущее звено и детали техники)?
20. Организация режима дня. Что он в себя включает, его значение для здоровья человека.
21. Что понимается под общей физической подготовленностью? Как она влияет на достижение успеха в учебной и трудовой деятельности?
22. Гигиенические требования к одежде, обуви и спортивному инвентарю при самостоятельных занятиях физическими упражнениями (по выбору: легкая атлетика, лыжная подготовка, гимнастика).
23. Что понимается под тестированием физической подготовленности, с помощью каких тестов определяется развитие силы, быстроты, выносливости?

24. Основные правила самостоятельного освоения двигательных действий («от простого к сложному, «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»).
25. Что понимается под физическим развитием человека, от чего оно зависит, как его определяют (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия).
26. История возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения. Основные положения Олимпийской хартии.
27. Что понимается под правильной осанкой? С помощью каких упражнений осуществляют ее формирование и профилактику нарушения?
28. Задачи и организация самостоятельных занятий по общефизической подготовке. Какие используют упражнения, как их распределяют и какова должна быть нагрузка в подготовительной (вводной), основной и заключительной частях занятий?
29. Для чего проводят физкультминутки и физкультпаузы?

## ***II. Практическая часть дифференцированного зачёта:***

<b>№</b>	<b>Содержание зачета</b>	<b>Норматив</b>	<b>Балл</b>
<b>ЮНОШИ</b>			
<b>1.</b>	<b>Бег 3000 м мин/с</b>	<b>13.30</b>	<b>5</b>
		<b>14.00</b>	<b>4</b>
		<b>без учёта времени</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>Подтягивание в висе на перекладине или поднимание гири (нормативы ниже)</b>	<b>12</b>	<b>5</b>
		<b>9</b>	<b>4</b>
		<b>7</b>	<b>3</b>
<b>ДЕВУШКИ</b>			
<b>3.</b>	<b>Бег 2000 м мин/с</b>	<b>11.20</b>	<b>5</b>
		<b>12.20</b>	<b>4</b>
		<b>без учёта времени</b>	<b>3</b>
<b>4.</b>	<b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз за 1 мин</b>	<b>35</b>	<b>5</b>
		<b>27</b>	<b>4</b>
		<b>20</b>	<b>3</b>

***Поднимание гири***

Весовые категории (кг)	Баллы		
	5	4	3
<b>55</b>	<b>6/6</b>	<b>5/5</b>	<b>3/3</b>
<b>60</b>	<b>8/7</b>	<b>7/6</b>	<b>5/5</b>
<b>65</b>	<b>9/8</b>	<b>8/7</b>	<b>6/5</b>
<b>70</b>	<b>11/9</b>	<b>10/8</b>	<b>8/6</b>
<b>75</b>	<b>13/10</b>	<b>12/9</b>	<b>10/7</b>
<b>80 и выше</b>	<b>14/11</b>	<b>13/10</b>	<b>11/8</b>

*III. Дифференцированный зачет для учащихся, имеющих специальную медицинскую группу проходит в форме защиты рефератов и презентаций*

### ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Развитие физических качеств (быстрота, сила выносливость).
2. Волейбол (история развития данного вида спорта, правила соревнований).
3. Тактика в игровых видах спорта.
4. Развитие спорта.
5. Футбол (история развития данного спорта, правила игры).
6. Баскетбол (история развития данного вида спорта, правила соревнований).
7. Спортивные единоборства (бокс, борьба, самбо, греко-римская борьба, дзюдо, восточные виды).
8. История олимпийских игр.
9. Лёгкая атлетика – королева спорта.
10. Влияние физических упражнений на организм человека.
11. Атлетическая гимнастика.
12. Хоккей (история развития, правила соревнований, технико-тактические действия).
13. Лечебная восстановительная физическая культура.

14. Гимнастика (спортивная гимнастика).
15. Физическая культура и активное долголетие.
16. Спортивное сооружение.
17. Спортивное плавание.
18. Значение профессионально-прикладной физической культуры.
19. Врачебно-педагогический контроль в спорте и гигиена.
20. Зимние виды спорта.
21. Физическая культура и спорт во внеурочное время.