



Министерство образования и науки Пермского края
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Пермский агропромышленный техникум»

СОГЛАСОВАНО

Методист

Э.С. Есенеева

«10» июня 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

А.В. Макарова

«10» июня 2025 г.

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
(ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ)**

по дисциплине **ОДБ. 07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальности **27.02.27 Управление качеством продукции, процессов и услуг
(по отраслям)**

Рассмотрено и одобрено	Председатель ЦМК
на заседании ЦМК преподавателей общеобразовательных дисциплин Протокол №11 от «10» июня 2025 г.	Бушуева О.В.

РАЗРАБОТЧИК

Должность	Фамилия, инициалы
Преподаватель	Еговцева П.А.

Пояснительная записка

Контрольно-оценочное средство (КОС) разработано для проведения дифференцированного зачета по учебной дисциплине ОДБ.07 Физическая культура. Предназначено для проведения контроля и оценки результатов освоения знаний и умений студентов специальности **27.02.07. Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)**

Сводные данные об объектах оценивания, типах заданий

Раздел /Тема	Тип задания, № задания
Раздел 0. Введение	
Раздел 1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры Т.1.1- 1.3	Выполнение тестов для определения состояния здоровья, составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики, составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры, Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья, Коррекция и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни. Практические занятия.
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки Т. 2.1-2.3	Практические занятия.
Раздел 3. Спортивные игры Т. 3.1-3.5	Практические занятия.
Раздел 4. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП) Т.4.1	Практические занятия.
Раздел 5. Контрольный Т. 5.1	Практические занятия.

Порядок и условия проведения дифференцированного зачета

Дифференцированный зачет проводится в группе в количестве – 25 человек.

Количество вариантов заданий

Содержание КОС:

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и методико-практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и контрольные упражнения обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

Студенты, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и контрольные упражнения обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

Упражнения	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
<u>Бег 30 м</u> , с	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2 км, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3 км метров, мин	12,20	13,00	14,00			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	без учета времени		
Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на перекладине	14	11	8			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	10	7			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	130	125	120	133	110	70

Тестовый вариант для студентов имеющих освобождения от физической культуры по состоянию здоровья

Для контроля качества знаний предлагаются задания с выбором правильного ответа.

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

Тест

1.Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

- а) *физической культуры;*
- б) *физического воспитания;*
- в) *физического совершенства;*
- г) *видов спорта.*

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а) *во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;*
- б) *достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;*
- в) *в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;*
- г) *человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.*

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) *растяжкой*
- б) *стретчингом*
- в) *гибкостью*
- г) *акробатикой*

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?

- а) *ортостатическую;*
- б) *антропометрическую;*
- в) *физическую;*
- г) *функциональную.*

- 5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....**
- а) развитие физических качеств людей;
 - б) поддержание высокой работоспособности людей;
 - в) *сохранение и улучшение здоровья людей;*
 - г) подготовку к профессиональной деятельности.
- 6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:**
- а) повышать;
 - б) *снижать;*
 - в) оставить на старом уровне;
 - г) прекратить.
- 7. Бег на длинные дистанции развивает:**
- а) гибкость;
 - б) ловкость;
 - в) быстроту;
 - г) *выносливость.*
- 8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на**
- а) координацию;
 - б) быстроту;
 - в) выносливость
 - г) *гибкость.*
- 9. Формами производственной гимнастики являются:**
- а) *вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;*
 - б) упражнения на снарядах;
 - в) игра в настольный теннис;
 - г) подвижные игры.
- 10. Основными признаками физического развития являются:**
- а) *антропометрические показатели;*
 - б) социальные особенности человека;
 - в) особенности интенсивности работы;
 - г) хорошо развитая мускулатура..

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
75-100 (8-10)	5	отлично
50-74 (5-7)	4	хорошо
25 -49 (3-5)	3	удовлетворительно
менее 25 (0-3)	2	неудовлетворитель но