

Кабардино-Балкарская Республика
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Кабардино-Балкарский автомобильно-дорожный колледж»

Рассмотрена на заседании ЦМК
Социально-гуманитарных дисциплин
Протокол № ___ от «__» _____ 2025 г.
Председатель ЦМК _____ /Ж.А. Кунижева/

«Утверждаю»
заместитель директора по
УМР ГБПОУ «КБАДК»
_____ С.Ю. Какулина

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ОДБ 13 «Физическая культура»

Специальностей: 08.02.12 «Строительство и эксплуатация автомобильных дорог, аэродромов и городских путей сообщения»; 09.01.04. «Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем»; 15.01.05 «Сварщик» (ручной и частично механизированной сварки (наплавки); 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств»; 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)»; 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»; 25.02.08 «Эксплуатация беспилотных авиационных систем».

Автор: Карданов А.Х., руководитель ФВ ГБПОУ «КБАДК»

Нальчик 2025

Пояснительная записка

Данные оценочные материалы представляют собой комплект заданий для диагностики уровня учебных достижений, обучающихся по ОДБ 13 «Физическая культура» в форме разноуровневых заданий для специальностей: 08.02.12 «Строительство и эксплуатация автомобильных дорог, аэродромов и городских путей сообщения»; 09.01.04. «Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем»; 15.01.05 «Сварщик» (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)); 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств»; 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)»; 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»; 25.02.08 «Эксплуатация беспилотных авиационных систем» 08.02.12 «Строительство и эксплуатация автомобильных дорог, аэродромов и путей сообщения». Комплект заданий соответствует рабочей программе дисциплины ОДБ 13 «Физическая культура».

Оценка выставляется с учетом действующих норм оценки знаний, умений и навыков, учащихся по данной программе.

Время на проведение работы – два академических часа.

Структура оценочных материалов

Работа представлена в виде теста с разноуровневыми заданиями. Тестовые задания, позволяют осуществить оценку всех компетенций, установленных образовательной программой.

Характеристика структуры и содержания оценочных материалов

Часть 1 содержит основную информацию – спецификацию оценочных материалов по дисциплине ОДБ 13 «Физическая культура».

Часть 2 содержит тестовые задания, позволяющие осуществить оценку всех компетенций, установленных образовательной программой.

Часть 3 содержит эталонные ключи к оцениванию тестовых заданий.

Критерии оценки:

«5» - 80-100%;

«4» - 60-80 %;

«3» - 50-60%;

«2» - менее 50%.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1. Спецификация..... | 4 |
| 1.1. Назначение комплекта оценочных материалов | 4 |
| 1.2. Общее количество тестовых заданий | 4 |
| 1.3. Распределение тестовых заданий по компетенциям и дисциплинам | 5 |
| 1.4. Типы, уровень сложности и время выполнения тестовых заданий | 5 |
| 1.5. Система оценивания выполнения тестовых заданий | 7 |
| 1.6. Описание дополнительных материалов оборудования, необходимых для выполнения тестовых заданий..... | 8 |
| 2. Тестовые задания, позволяющие осуществлять оценку всех компетенций, установленных образовательной программой | 8 |
| 2.1. Тестовые задания к компетенции ОК 0.1 | 8 |
| 2.2. Тестовые задания к компетенции ОК 0.4 | 11 |
| 2.3. Тестовые задания к компетенции ОК-08 | 13 |
| 3. Ключи к оцениванию тестовых заданий..... | 16 |

1. Спецификация

1.1. Назначение комплекта оценочных материалов

- наименование УГС – **ОДБ 13 Физическая культура**;
- наименование специальностей:
 - 08.02.12 «Строительство и эксплуатация автомобильных дорог, аэродромов и городских путей сообщения»;
 - 09.01.04. «Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем»;
 - 15.01.05 «Сварщик» (ручной и частично механизированной сварки (наплавки));
 - 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств»;
 - 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)»;
 - 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»;
 - 25.02.08 «Эксплуатация беспилотных авиационных систем».

1.2. Общее количество тестовых заданий

Таблица 1. Количество тестовых заданий

| Код компетенции | Наименование компетенции | Количество заданий |
|-----------------|---|--------------------|
| ОК 01 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | 6 |
| ОК 04 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | 4 |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | 5 |
| Всего | | 15 |

1.3. Распределение тестовых заданий по компетенциям и дисциплинам

Таблица 2. Распределение тестовых заданий по компетенциям и дисциплинам

| Код компетенции | Наименование компетенции | Наименование дисциплины /модуля/ практики | Семестр | Номер задания |
|-----------------|---|---|---------|---------------|
| ОК 01 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Физическая культура | 2 | 1 |
| | | | | 2 |
| | | | | 3 |
| | | | | 4 |
| | | | | 5 |
| | | | | 6 |
| ОК 04 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Физическая культура | 2 | 7 |
| | | | | 8 |
| | | | | 9 |
| | | | | 10 |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Физическая культура | 2 | 11 |
| | | | | 12 |
| | | | | 13 |
| | | | | 14 |
| | | | | 15 |

1.4. Типы, уровень сложности и время выполнения тестовых заданий

Таблица 3. Распределение заданий по типам и уровням сложности

| Код компетенции | Номер задания | Тип задания | Уровень сложности задания | Время выполнения (мин.) |
|-----------------|---------------|---|---|-------------------------|
| ОК 01 | 1 | Закрытый (задание на установление последовательности) | Повышенный (решение типовых задач, сопоставление, последовательность) | 3-5 мин |
| | 2 | Закрытый (задание на установление последовательности) | Повышенный (решение типовых задач, сопоставление, | 3-5 мин |

| | | | | |
|-------|----|---|---|----------|
| | | | последовательность) | |
| | 3 | Закрытый (задание на установление соответствия) | Высокий (задания на установление последовательности и соответствия) | 5-10 мин |
| | 4 | Комбинированный (задание с выбором одного ответа) | Базовый (задание с выбором ответа) | 1-3 мин |
| | 5 | Открытый (задания с развернутым ответом) | Высокий (задание с развернутым ответом) | 5-10 мин |
| | 6 | Открытый (задания с развернутым ответом) | Высокий (задание с развернутым ответом) | 5-10 мин |
| ОК 04 | 7 | Закрытый (задание на установление соответствия) | Высокий (задания на установление последовательности и соответствия) | 5-10 мин |
| | 8 | Закрытый (задание на установление последовательности) | Повышенный (решение типовых задач, сопоставление, последовательность) | 3-5 мин |
| | 9 | Комбинированный (задание с выбором одного ответа) | Базовый (задание с выбором ответа) | 1-3 мин |
| | 10 | Закрытый (задание на установление последовательности) | Повышенный (решение типовых задач, сопоставление, последовательность) | 3-5 мин |
| ОК 08 | 11 | Закрытый (задание на установление последовательности) | Повышенный (решение типовых задач, сопоставление, последовательность) | 3-5 мин |
| | 12 | Закрытый (задание на установление соответствия) | Высокий (задания на установление последовательности и соответствия) | 5-10 мин |
| | 13 | Комбинированный | Базовый (задание с | 1-3 мин |

| | | | | |
|--|----|---|---|----------|
| | | (задание с выбором одного ответа и обоснованием выбора) | выбором ответа) | |
| | 14 | Комбинированный (задание с выбором одного ответа и обоснованием выбора) | Базовый (задание с выбором ответа) | 1-3 мин |
| | 15 | Открытый (задания с развернутым ответом) | Высокий (задание с развернутым ответом) | 5-10 мин |

1.5. Система оценивания выполнения тестовых заданий

Таблица 4. Система выполнения тестовых заданий

| Номер задания | Указания по оцениванию | Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания/характеристика правильности ответа) |
|----------------------|---|---|
| Задание 1 | Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого). | Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов. |
| Задание 2 | Задание закрытого типа на установление последовательности считается верным если правильно указана вся последовательность цифр. | Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов. |
| Задание 3 | Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных с обоснованием выбора ответа считается верным, если | Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 |

| | | |
|-----------|--|---|
| | правильно указана цифра и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа. | баллов. |
| Задание 4 | Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных с обоснованием выбора ответов считается верным, если правильно указаны цифры и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа. | Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов. |
| Задание 5 | Задание открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте. | Полный правильный ответ на задание оценивается 3 баллами; если допущена одна ошибка /неточность/ ответ правильный, но не полный – 1 балл, если допущено более одной ошибки /ответ неправильный/ ответ отсутствует – 0 баллов. |

1.6. Описание дополнительных материалов оборудования, необходимых для выполнения тестовых заданий

Дополнительные материалы и оборудование для выполнения тестовых заданий не предусмотрено.

2. Тестовые задания, позволяющие осуществлять оценку всех компетенций, установленных образовательной программой

2.1. Тестовые задания к компетенции ОК 01

Задание 1. Закаливание – это система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов; это мощное оздоровительное средство, важный и необходимый элемент здорового образа жизни человека. Однако, при проведении закаливания необходимо соблюдать определенную последовательность.

Перечислите в правильной последовательности этапы процедур при закаливании водой:

- 1) Обливание;
- 2) Обтирание холодной водой;
- 3) Плавание в холодной воде;
- 4) Контрастный душ

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

Задание 2. Правильная осанка – это привычная поза человека, при которой все части тела размещены в таком положении, которое обеспечивает минимальную нагрузку на мышцы и позвоночник. Правильная осанка обеспечивает оптимальные условия для функционирования всех органов и систем организма и является залогом здоровья человека.

Установите последовательность выполнения упражнений для формирования правильной осанки:

- 1) Упражнения на развитие мышечно-суставной чувствительности;
- 2) Упражнения на формирование поз тела и походки;
- 3) Упражнения на развитие мышц брюшного пресса;
- 4) Упражнения на развитие гибкости

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

Задание 3. Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. В понятие здоровье входит ряд взаимосвязанных компонентов. Соотнесите название компонентов здоровья с их характеристикой.

| Название компонента здоровья | | Характеристика компонента здоровья | |
|------------------------------|--------------|------------------------------------|---|
| А | Соматическое | 1 | Состояние психической сферы человека, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения |

| | | | |
|---|--------------|---|--|
| Б | Физическое | 2 | Комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека, определяющая систему ценностей, установок, мотивов поведения в социальной среде |
| В | Нравственное | 3 | Текущее состояние органов и систем органов человеческого организма |
| Г | Психическое | 4 | Уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма |
| Д | Сексуальное | 5 | Комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви |

Запишите, выбранные цифры под соответствующими буквами:

| А | Б | В | Г | Д |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

Задание 4. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Существует большое количество определений, раскрывающих значение «здоровый образ жизни». Выберите верное определение к понятию «здоровый образ жизни».

- 1) Здоровый образ жизни – это правильное поведение человека в социальной среде;
- 2) Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск инфекционных заболеваний путем контроля над поведенческими факторами риска;
- 3) Здоровый образ жизни – это забота о здоровье, вклад в свое развитие и становление как личности;
- 4) Здоровый образ жизни – это комплекс правил, направленный на укрепление здоровья.

Задание 5. Прочитайте текст задания и дайте четкую компактную формулировку, обосновывающую выбор ответа.

Дайте четкое компактное определение понятию «оздоровительные технологии в физической культуре и спорте». Приведите примеры.

Задание 6. Физическая активность стимулирует активную деятельность всех систем организма, поддерживает и развивает их, способствуя повышению общей работоспособности человека. Опишите основные физиологические изменения, происходящие в организме во время занятий физической культурой и спортом.

2.2. Тестовые задания к компетенции ОК 04

Задание 7. Эффективная командная игра в баскетбол проявляется в знании правил самой игры. Установите правильное соотношение между утверждениями слева и правилами игры в баскетбол справа

| Утверждение о правилах игры в баскетбол | | Количественная характеристика правил игры в баскетбол | |
|---|---|---|----|
| А | Матч состоит из четырех периодов продолжительностью ... минут | 1 | 5 |
| Б | За каждый фол игроку начисляется штрафное очко, максимальное количество фолов ... | 2 | 3 |
| В | Команда получает ... очки за попадание из-за дуги, расположенной на расстоянии 6 метров от кольца | 3 | 10 |

Запишите, выбранные цифры под соответствующими буквами:

| А | Б | В |
|---|---|---|
| | | |

Задание 8. Обучение игре в баскетбол включает последовательное освоение техники и тактики. Важно соблюдать принцип последовательности

при овладении двигательными действиями. Перечислите в правильной последовательности этапы обучения технике игры в баскетбол:

- 1) Изучение перемещений;
- 2) Совершенствование техники;
- 3) Освоение приемов владения мячом;
- 4) Изучение сочетаний приемов игры

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

Задание 9. Нарушения в футболе – это действия, которые судья считает не соответствующими правилам игры и наказывает. Наказания зависят от характера нарушения и могут включать штрафной удар, свободный удар, предупреждение или удаление игрока с поля. Выберите характеристику нарушений, штрафным ударом.

- 1) Штрафной удар назначается в случае: прыжок на соперника, удар или попытка ударить соперника рукой или ногой, умышленная игра в мяч рукой;
- 2) Штрафной удар назначается в случае: блокировки игрока движениями соперника, касание вратарем мяча руками после умышленной передачи от своего игрока, фиксирования опасной игры;
- 3) Штрафной удар назначается в случае: затягивания возобновления игры, демонстрации несогласия словом или действием, неспортивного поведения;
- 4) Штрафной удар назначается в случае: умышленного фола с угрозой здоровью оппонента, жестокого действия в отношении судьи, использования рук для спасения ворот полевым футболистом

Задание 10. Разминка в волейболе включает два этапа: общую разминку без мяча и специальную разминку с мячом. Установите последовательность специальной разминки с мячом на уроках физической культуры:

- 1) Удары накатом;

- 2) Передача друг другу сверху;
- 3) Броски через сетку;
- 4) Переходы к ударам с места

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

2.3. Тестовые задания к компетенции ОК 0.8

Задание 11. Утренняя гигиеническая гимнастика – это комплекс упражнений, выполняемых ежедневно утром после сна. Она помогает организму быстрее активизироваться после сна и обрести бодрость в процессе трудовых будней.

Перечислите, в какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения, чтобы не нанести вред организму:

- 1) Дыхательные упражнения;
- 2) Поочередное напряжение и расслабление мышц;
- 3) Стретчинг;
- 4) Ходьба с постепенным повышением частоты шагов;
- 5) Базовые упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

Задание 12. Укрепление здоровья – это процесс, который дает возможность влиять на свое самочувствие, а также способствует его улучшению и сохранению. Данный процесс повышает уровень не только физического, но и душевного благополучия. Укрепление здоровья строится исходя из ряда принципов.

Соотнесите название принципов укрепления здоровья с их характеристиками.

| Название принципа | | Характеристика принципа | |
|-------------------|---------------|-------------------------|---|
| А | Массовость | 1 | Предполагает осуществлять практическую деятельность на основе научно-обоснованных данных |
| Б | Объективность | 2 | Предполагает распространение знаний и рекомендаций по сохранению и укреплению здоровья среди широких масс, с учётом различных групп населения (по возрасту, состоянию здоровья и другим факторам) |
| В | Научность | 3 | Предполагает распространение информации соответствующую современному состоянию и последним достижениям медицины, научно обоснованную, объективную и достоверную |

Запишите, выбранные цифры под соответствующими буквами:

| А | Б | В |
|---|---|---|
| | | |

Задание 13. Здоровый образ жизни и его пропаганда являются ключевыми аспектами развития современного общества, стремящегося к повышению качества жизни и улучшению здоровья современного студенчества.

Выберите верное описание главных составляющих здорового образа жизни современного студента:

- 1) К основным составляющим здорового образа жизни относят: физическую активность, правильное питание, здоровый сон, закаливание организма, отказ от вредных привычек, оптимальный режим труда и отдыха, психоэмоциональную культуру;
- 2) К основным составляющим здорового образа жизни относят: физическую активность, правильное питание, здоровый сон, закаливание организма, отказ от вредных привычек, оптимальный режим труда и отдыха, социальную адаптацию;

- 3) К основным составляющим здорового образа жизни относят: психоэмоциональную культуру, питание, сон, закаливание организма, отказ от вредных привычек, оптимальный режим труда и отдыха.

Задание 14. Здоровое питание является ключевой составляющей здорового образа жизни. Оно строится исходя из ряда принципов. Выберите верное описание принципов здорового питания:

- 1) Здоровое питание строится исходя из следующих принципов: достижения энергетического баланса, определения качественного состава пищи, ритмичности приема пищи;
- 2) Здоровое питание строится исходя из следующих принципов: калорийность пищи, качество и вкус пищи, свежесть и термическая обработка пищи;
- 3) Здоровое питание строится исходя из следующих принципов: достижения энергетического баланса, свежесть и термическая обработка пищи, количество приемов пищи.

Задание 15. Прочитайте текст задания и дайте четкую компактную формулировку, обосновывающую выбор ответа.

Дайте четкое компактное определение понятию «здоровый образ жизни». Обозначьте преимущества студентов ведущих здоровый образ жизни.

3. Ключи к оцениванию тестовых заданий

Таблица 6. Ключи к оцениванию

| № задания | Верный ответ | Критерии |
|-----------|--------------|-------------------------|
| 1 | 2413 | 1 б – полный правильный |

| | | |
|---|---|---|
| | | ответ 0 б – все остальные случаи |
| 2 | 2143 | 1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи |
| 3 | АЗБ4В2Г1Д5 | 1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи |
| 4 | 2 | 1 б – совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи |
| 5 | Оздоровительные технологии в физической культуре и спорте – это технологии, позволяющие сохранить здоровье человека при помощи средств физической культуры и спорта. Примерами могут являться: оздоровительная ходьба, бег, занятия плаванием, игровыми видами спорта в оздоровительных целях. | 3 б – полный правильный ответ 1 б – ответ правильный, но не полный 0 б – ответ неправильный |
| 6 | При занятиях физической культурой и спортом в организме происходят следующие изменения: повышение тонуса центральной нервной системы и улучшение свойств нервных процессов; усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; увеличение общего объема циркулируемой крови, повышение числа эритроцитов и содержания гемоглобина; развитие мышечной системы и совершенствование двигательных качеств мышц: быстроты, силы, ловкости, выносливости; развитие двигательной активности и координации движений; развитие адаптационных способностей организма; совершенствование регуляции функций организма. | 3 б – полный правильный ответ 1 б – ответ правильный, но не полный 0 б – ответ неправильный |
| 7 | АЗБ1В2 | 1 б – полный правильный |

| | | |
|----|---|--|
| | | ответ 0 б – все остальные случаи |
| 8 | 1423 | 1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи |
| 9 | 1 | 1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи |
| 10 | 2143 | 1 б – совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи |
| 11 | 45231 | 1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи |
| 12 | A2 B3 B1 | 1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи |
| 13 | 1 | 1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи |
| 14 | 1 | 1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи |
| 15 | <p>Здоровый образ жизни – это образ жизни, который направлен на сохранение и укрепление здоровья человека, а также на профилактику заболеваний.</p> <p>Преимущества студентов, ведущих ЗОЖ: укрепление иммунитета, снижение заболеваемости инфекционными и вирусными недугами; снижение риска развития хронических заболеваний; хорошее самочувствие и настроение; высокий уровень работоспособности в течение дня.</p> | <p>3 б – полный правильный ответ</p> <p>1 б – ответ правильный, но не полный</p> <p>0 б – ответ неправильный</p> |

