


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЧЕРЕМХОВСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ.М.И.ЩАДОВА»**

Утверждаю:

Заместитель директора по УР  
ГБПОУ «ЧГТК им. М.И. Щадова»

 Шаманова Н.А.  
« 23 » 06 20 20 г.

**Комплект контрольно-оценочных средств  
по учебной дисциплине  
ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности среднего профессионального образования

**13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и  
электромеханического оборудования по отраслям**

Черемхово, 2020

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования по отраслям** базового уровня программы учебной дисциплины «**Физическая культура**».

Разработчик:

ГБПОУ

«ЧГТК им. М.И. Щадова» преподаватель Фролова Л.Е.

Одобрено на заседании цикловой комиссии

Протокол № 10 от «18» 06 2020 г.

Председатель ЦК  /Моисеенко Е.В./

Одобрено Методическим советом колледжа

Протокол № 5 от «23» 06 2020 г.

Председатель МС  /Сивова Е.Н. /

## Содержание

<b>I. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств</b>	<b>4</b>
<b>II. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке</b>	<b>6</b>
2.1.Динамика формирования общих компетенций	
<b>III. Оценка освоения учебной дисциплины:</b>	<b>18</b>
3.1. Формы и методы оценивания	
<b>VI. Контрольно-оценочные средства для итоговой аттестации по учебной дисциплине "Физическая культура"</b>	<b>19</b>
<b>V. Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины.</b>	<b>20</b>
Приложение 1. Рекомендуемые тестовые задания вопросы для текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета по оценке освоения умений и усвоения знаний по учебной дисциплине «Физическая культура»	19
Приложение 2. Критерии оценивания при выполнении контрольных нормативов по дисциплине «Физическая культура»	31
Приложение 3. Критерии оценки выполнения студентом заданий по промежуточной аттестации в форме зачета и дифференцированного зачета	34
Лист согласования изменений	35

## 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

### 1.1. Область применения

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования по отраслям** (базовый уровень).

В результате освоения учебной дисциплины «**Физическая культура**» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО **13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования по отраслям** (базовый уровень), следующими умениями, знаниями, которые формируют общие компетенции и профессиональные компетенции:

#### **уметь:**

У-1: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

#### **знать:**

З-1: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З-2: основы здорового образа жизни;

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях;

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине «**Физическая культура**» является зачет по окончании 3,4,5,6, семестров и **дифференцированный зачет** по окончании 8-го семестра.

Формы текущего контроля соответствуют рабочей программе дисциплины и планам (технологическим картам) аудиторных занятий по указанному разделу, теме. Одной из форм текущего контроля, позволяющей

выявить умения применять полученные знания на практике являются практические работы, так как все аудиторские занятия проводятся в виде практических работ, согласно учебного плана по данной специальности, оценивание которых происходит в виде сдачи спортивных нормативов и тестирования. Формой текущего контроля являются так же **самостоятельные работы** студентов. Содержание самостоятельных работ, критерии их оценки представлены в методических рекомендациях (указаниях) по выполнению самостоятельной работы студентов по указанной дисциплине.

## II. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине, комплексная проверка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» и динамики формирования общих и профессиональных компетенций осуществляется посредством проверки следующих знаний и умений в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачетов и дифференцированного зачета на четвертом курсе по окончании 8-го семестра.

### Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины и динамики формирования компетенций по темам, разделам.

Результаты обучения: умения, знания, компетенции	Виды деятельности студентов	Формы, методы, средства контроля	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<b>2 курс</b>			
<b>Раздел 1: Легкая атлетика</b>			
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;</p> <p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях;</p> <p>ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;</p> <p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p>Самостоятельная работа №1</p> <p>Совершенствовать технику прыжка в длину с полного разбега способом "согнув ноги"</p> <p>Самостоятельная работа №2</p> <p>Совершенствование метания гранаты в цель.</p> <p>Совершенствовать технику метания гранаты на дальность</p>	<p>Оценка выполнения контрольных нормативов:</p> <p>1.Гибкость: наклон вперед из положения стоя, см</p> <p>2.Выносливость: 6-ти минутный бег, м</p> <p>3.Скоростно-силовые способности: прыжки в длину с места, см</p> <p>4.Координационные способности: челночный бег 3x10м, с</p> <p>5.Скоростные способности: бег 30 м,с</p>	нет

<b>Раздел 3: Спортивные игры (волейбол)</b>			
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;  ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях;  ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;  ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p>Самостоятельная работа №3</p> <p>Групповые тактические действия в нападении и защите.</p> <p>а) взаимодействие принимающего подачу с пасующим игроком передней линии.</p> <p>Самостоятельная работа №4</p> <p>Совершенствование личной защиты</p>	<p>Оценка выполнения контрольных нормативов:  1.верхняя подача,  2.нижняя подача,  3.распасовка,  4. нападающий удар.</p>	<p>Зачет (окончание 3-его семестра):  тест №1 (Приложение№1) + оценки выполнения контрольных нормативов по темам № 1, 2, 3</p>
<b>Раздел 4: Лыжная подготовка</b>			
<p>У-1: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  З-1: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  З-2: основы здорового образа жизни;  ОК 2.Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.  ОК 3. Принимать решения в стандартных и</p>	<p>Самостоятельная работа №5</p> <p>Совершенствование конькового хода</p>	<p>Оценка выполнения контрольных нормативов:  Бег на лыжах 3 км (девушки), 5 км (юноши)</p>	<p>нет</p>

<p>нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)</p>			
--	--	--	--

**Раздел 5: Гимнастика**

<p>У-1: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>З-1: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>З-2: основы здорового образа жизни;</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)</p>	<p align="center">Самостоятельная работа №6</p> <p>Совершенствование силовых качеств. Зачетный урок по гимнастики</p>	<p>Оценка выполнения контрольных нормативов: Силовые способности: подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши); на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)</p>	<p>Зачет (окончание 4-го семестра): тест №2 (Приложение №1) + оценки выполнения контрольных нормативов по темам № 3, 4, 5.</p>
--	---	---	--

**3 курс**



<b>Раздел 2: Легкая атлетика</b>			
<p>У-1: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>З-1: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>З-2: основы здорового образа жизни;</p> <p>ОК 2.Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>	<p>Самостоятельная работа №7</p> <p>Совершенствовать технику прыжка в длину с полного разбега способом "согнув ноги"</p> <p>Самостоятельная работа №8</p> <p>Метание различных предметов (10 бросков левой и 10 бросков правой рукой с чередованием веса от 300 гр до 1 кг)</p>	<p>Оценка выполнения контрольных нормативов:</p> <p>1.Гибкость: наклон вперед из положения стоя, см</p> <p>2.Выносливость: 6-ти минутный бег, м</p> <p>3.Скоростно-силовые способности: прыжки в длину с места, см</p> <p>4.Координационные способности: челночный бег 3x10м, с</p> <p>5.Скоростные способности: бег 30 м,с</p>	нет
<b>Раздел 3: Спортивные игры (волейбол)</b>			
<p>У-1: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>З-1: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>З-2: основы здорового образа жизни;</p>	<p>Самостоятельная работа №9</p> <p>Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча:</p> <p>а) Имитация подачи</p> <p>б) подача мяча на партнёра</p>	<p>Оценка выполнения контрольных нормативов:</p> <p>1.верхняя подача,</p> <p>2.нижняя подача,</p> <p>3.распасовка,</p> <p>4. нападающий удар.</p>	<p>Зачет (окончание 5-го семестра): тест №3 (Приложение№1) + оценки</p>

<p>ОК 2.Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>	<p>Самостоятельная работа №9</p> <p>Совершенствование приёмов мяча.</p> <p>Блокирование нападающего удара.</p> <p>Приседания по 50 раз 4 подхода</p> <p>Самостоятельная работа №10</p> <p>Групповые тактические действия в нападении и защите.сам раб</p> <p>а) взаимодействие принимающего подачу с пасующим игроком передней линии.</p>		<p>выполнения контрольных нормативов по темам № 1, 2, 3</p>
<b>Раздел 3: Спортивные игры (баскетбол)</b>			
<p>У-1: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>3-1: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>3-2: основы здорового образа жизни;</p> <p>ОК 2.Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде,</p>	<p>Самостоятельная работа №11</p> <p>Совершенствовать личную защиту</p> <p>Защита прессингом.</p>	<p>Оценка выполнения контрольных нормативов:</p> <p>1.владение мячом (в нападении, в защите);</p> <p>2.штрафные броски в кольцо</p>	<p>нет</p>

<p>эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>			
<b>4 курс</b>			
<b>Раздел 1. Гимнастика</b>			
<p>У-1: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; З-1: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З-2: основы здорового образа жизни; ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>	<p style="text-align: center;">Самостоятельная работа №13</p> <p style="text-align: center;">Стойка на лопатках, голове и руках.</p> <p>Выполнение упражнений на гибкость.</p>	<p>Оценка выполнения контрольных нормативов: Гимнастический комплекс упражнений по утренней гимнастике, производственной гимнастике, релаксационной гимнастике.</p>	нет

<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<p>У-1: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>З-1: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>З-2: основы здорового образа жизни;</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>	<p>Самостоятельная работа №14</p> <p>Совершенствовать метание гранаты в цель.</p> <p>Совершенствовать технику метание гранаты на дальность</p>	<p>Оценка выполнения контрольных нормативов:</p> <p>1. Гибкость: наклон вперед из положения стоя, см</p> <p>2. Выносливость: 6-ти минутный бег, м</p> <p>3. Скоростно-силовые способности: прыжки в длину с места, см</p> <p>4. Координационные способности: челночный бег 3x10м, с</p> <p>5. Скоростные способности: бег 30 м, с</p>	нет
<b>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)</b>			
<p>У-1: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>З-1: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>З-2: основы здорового образа жизни;</p>	<p>Самостоятельная работа №15</p> <p>Совершенствовать технику нападающих ударов через сетку:</p> <p>а) Имитация ударов в прыжке с разбега 1,2,3.</p> <p>б) Удары мяча в прыжке с места, наброшенному</p>	<p>Оценка выполнения контрольных нормативов:</p> <p>1. верхняя подача,</p> <p>2. нижняя подача,</p> <p>3. распасовка,</p> <p>4. нападающий удар.</p>	<p>Зачет (окончание 7-го семестра): тест №5 (Приложение №1) + оценки</p>

<p>ОК 2.Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>	<p>партнером (без сетки, через сетку)</p> <p>Самостоятельная работа №16</p> <p>Групповые тактические действия в нападении и защите.</p> <p>А) Взаимодействие принимающего подачу с пасующим игроком передней линии.</p> <p>Самостоятельна работа №17</p> <p>Специальные упражнения для волейболистов (техника удара: прыжки с разбега с размахом правой и левой рукой поочередно).</p>		<p>выполнения контрольных нормативов по темам № 1, 2, 3</p>

### III. Оценка освоения учебной дисциплины:

#### 3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС для специальности СПО 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений» по дисциплине «**Физическая культура**», направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Оценка освоения дисциплины «**Физическая культура**» включает текущий контроль успеваемости и итоговую аттестацию в виде дифференцированного зачета. Проведение текущего контроля успеваемости осуществляется в форме оценивания выполнения контрольных нормативов по темам учебной дисциплины. Для этих целей формируются фонды оценочных средств, включающие типовые задания, тесты и методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

Освоенные умения, освоенные знания	Показатели оценки результата	№№ заданий для проверки
<b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка выполнения контрольных нормативов по Приложению №2; оценка выполнения комплекса утренней гимнастики, производственной гимнастики, релаксационной гимнастики	Приложение 1 (тесты), оценивание выполнения контрольных нормативов по Приложению 2.
<b>Знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка выполнения контрольных нормативов по Приложению №2; оценка выполнения комплекса утренней гимнастики, производственной гимнастики, релаксационной гимнастики	Приложение 1 (тесты), оценивание выполнения контрольных нормативов по Приложению 2
<b>Знать:</b> основы здорового образа жизни;	Оценка выполнения контрольных нормативов по Приложению №2; оценка выполнения комплекса утренней гимнастики, производственной гимнастики, релаксационной гимнастики	Приложение 1 (тесты), оценивание выполнения контрольных нормативов по Приложению 2

#### **IV. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации**

Предметом оценки являются умения и знания, уровень физической подготовки студентов.

Контроль и оценка осуществляется с использованием следующих форм и методов:

- 1.результат тестирования по Приложению 1.
- 2.оценивание выполнения контрольных нормативов по Приложению 2.

Зачетная ведомость составляется согласно положению о промежуточной аттестации студентов ГБПОУ «ЧГТК им.М.И.Щадова».

**Рекомендуемые тестовые задания вопросы для текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета по оценке освоения умений и усвоения знаний по учебной дисциплине «Физическая культура»**

**Тестовое задание №1**

**Выполните тестовое задание.**

Общие рекомендации по выполнению тестового задания:

- Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
  - Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
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. 6,25 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

19. Энергия для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

## Тестовое задание №2

### Выполните тестовое задание.

Общие рекомендации по выполнению тестового задания:

- Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
  - Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
    - а. быстротой
    - б. гибкостью
    - в. силовой выносливостью
  2. Нарушение осанки приводит к расстройству:
    - а. сердца, легких
    - б. памяти
    - в. зрения
  3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
    - а. мяч засчитан
    - б. мяч не засчитан
    - в. пере подача мяча
  4. При переломе голени шину фиксируют на:
    - а. голеностопе, коленном суставе
    - б. бедре, стопе, голени
    - в. голени
  5. К подвижным играм относятся:
    - а. плавание
    - б. бег в мешках
    - в. баскетбол
  6. Скоростная выносливость необходима занятиях:
    - а. боксом
    - б. стайерским бегом
    - в. баскетболом
  7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
    - а. окунуть пострадавшего в холодную воду
    - б. растегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
    - в. поместить пострадавшего в холод
  8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
    - а. Лейк-Плесиде
    - б. Солт-Лейк-Сити
    - в. Пекине
  9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
    - а. 30 км
    - б. 20км
    - в. 12 км
  10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
    - а. ваттах
    - б. калориях
    - в. углеводах
  11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
    - а. 776 г.до н.э.
    - б. 876 г..до н.э.
    - в. 976 г. до н.э.
  12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
    - а. бокс

- б. гимнастика  
в. керлинг
13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:  
а. батут  
б. гимнастика  
в. керлинг
14. Под физической культурой понимается:  
а. выполнение физических упражнений  
б. ведение здорового образа жизни  
в. наличие спортивных сооружений
15. Кровь возвращается к сердцу по:  
а. артериям  
б. капиллярам  
в. венам
16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:  
а. Хуан Антонио Самаранчу  
б. Пьеру Де Кубертену  
в. Зевсу
17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:  
а. от 40 до 80 уд\мин  
б. от 90 до 100 уд\мин  
в. от 30 до 70 уд\мин
18. Длина круговой беговой дорожки составляет:  
а. 400 м  
б. 600 м  
в. 300 м
19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:  
а. 600 г  
б. 700 г  
в. 800 г
20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:  
а. 243 см  
б. 220 см  
в. 263 см

### Тестовое задание №3

#### Выполните тестовое задание.

Общие рекомендации по выполнению тестового задания:

- Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
  - Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Под физической культурой понимается:  
а. выполнение физических упражнений  
б. ведение здорового образа жизни  
в. наличие спортивных сооружений
2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:  
а. от 40 до 80 уд\мин  
б. от 90 до 100 уд\мин  
в. от 30 до 70 уд\мин
3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.  
а. красный  
б. синий  
в. белый

4. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.
- а. за 4 часа
  - б. за 30 мин
  - в. за 2 часа
5. Размер баскетбольной площадки составляет:
- а. 20 x 12 м
  - б. 28 x 15 м
  - в. 26 x 14 м
6. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м
  - б. 600 м
  - в. 300 м
7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г
  - б. 700 г
  - в. 800 г
8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 м
  - б. 220 м
  - в. 263 м
9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.
- а. 1960 г
  - б. 1980 г
  - в. 1970 г
10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала ..... золотых медалей.
- а. 22
  - б. 5
  - в. 30
11. В баскетболе играют ..... периодов и .... минут.
- а. 2x15 мин
  - б. 4x10 мин
  - в. 3x30 мин
12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
- а. 3-5 мин
  - б. 5-7 мин
  - в. 15-20 мин
13. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.
- а. нарушает
  - б. стимулирует
  - в. ускоряет
14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
- а. затылком, ягодицами, пятками
  - б. затылком, спиной, пятками
  - в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками
15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
- а. двойной длине стадиона
  - б. 200 м
  - в. одной стадии
16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
- б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:
- а. беге на 100 м
- б. беге на 1000 м
- в. в хоккее
18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:
- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
- б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
- в. синий, желтый, красный, зеленый, черный
19. Вес баскетбольного мяча составляет:
- а. 500-600 г
- б. 100-200 г
- в. 900-950 г
20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
- а. звучит свисток, игра останавливается
- б. игра продолжается
- в. игрок удаляется

#### Тестовое задание №4

##### Выполните тестовое задание.

Общие рекомендации по выполнению тестового задания:

- Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
  - Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:
- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость
2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:
- а. сколиозу
- б. головной боли
- в. плоскостопию
3. При переломе предплечья фиксируется:
- а. локтевой, лучезапястный сустав
- б. плечевой, локтевой сустав
- в. лучезапястный, плечевой сустав
4. Быстрота необходима при:
- а. рывке штанги
- б. спринтерском беге
- в. гимнастике
5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
- а. наложить шину
- б. наложить шину и повязку
- в. наложить повязку
6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
- а. спринтерский бег
- б. стайерский бег
- в. плавание
7. В спортивной гимнастике применяется:

- а. булава
  - б. скакалка
  - в. кольцо
8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
9. Темный цвет крови бывает при ..... кровотоке.
- а. артериальном
  - б. венозном
  - в. капиллярном
10. Плоскостопие приводит к:
- а. микротравмам позвоночника
  - б. перегрузкам организма
  - в. потере подвижности
11. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а. локтевой, лучезапястный суставы
  - б. плечевой, локтевой суставы
  - в. лучезапястный, локтевой суставы
12. Динамическая сила необходима при:
- а. беге
  - б. толкании ядра
  - в. гимнастике
13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.
- а. закрытый
  - б. открытый
  - в. закрытый с вывихом
14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. белки
  - б. жиры
  - в. углеводы
15. Мужчины не принимают участие в:
- а. спортивной гимнастике
  - б. керлинге
  - в. художественной гимнастике
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрения
17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:
- а. быстрота
  - б. гибкость
  - в. силовая выносливость
18. Скоростная выносливость необходима в:
- а. боксе
  - б. стайерском беге
  - в. баскетболе
19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- а. бокс
  - б. гимнастика

- в. керлинг
20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:
- а. батут
  - б. гимнастика
  - в. керлинг

### Тестовое задание №5

#### Выполните тестовое задание.

Общие рекомендации по выполнению тестового задания:

- Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
  - Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
20. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
- а. ловкостью
  - б. гибкостью
  - в. силовой выносливостью
21. Плоскостопие приводит к:
- а. микротравмам позвоночника
  - б. перегрузкам организма
  - в. потере подвижности
22. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
- а. трех игроков
  - б. четырех игроков
  - в. пяти игроков
23. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а. локтевой, лучезапястный суставы
  - б. плечевой, локтевой суставы
  - в. лучезапястный, локтевой суставы
24. К спортивным играм относится:
- а. гандбол
  - б. лапта
  - в. салочки
25. Динамическая сила необходима при:
- а. толкании ядра
  - б. гимнастике
  - в. беге
26. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
- а. 5 м
  - б. 7 м
  - в. 6,25 м
27. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.
- а. открытый
  - б. закрытый с вывихом
  - в. закрытый
28. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
- а. пятнадцати дней
  - б. десяти дней
  - в. пяти дней

29. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. углеводы
  - б. жиры
  - в. белки
30. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
- а. Древний Египет
  - б. Древний Рим
  - в. Древняя Греция
31. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- а. стрельба
  - б. баскетбол
  - в. бег
32. Мужчины не принимают участие в:
- а. керлинге
  - б. художественной гимнастике
  - в. спортивной гимнастике
33. Самым опасным кровотечением является:
- а. артериальное
  - б. венозное
  - в. капиллярное
34. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- а. хоккей с мячом
  - б. сноуборд
  - в. керлинг
35. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрения
36. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- а. плавание
  - б. бег в мешках
  - в. баскетбол
37. 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
38. Энергия для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
  - б. калориях
  - в. углеводах

### Тестовое задание №6

**Выполните тестовое задание.**

Общие рекомендации по выполнению тестового задания:

- Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.



- Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
21. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
- а. быстротой
  - б. гибкостью
  - в. силовой выносливостью
22. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрения
23. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
- а. мяч засчитан
  - б. мяч не засчитан
  - в. пере подача мяча
24. При переломе голени шину фиксируют на:
- а. голеностопе, коленном суставе
  - б. бедре, стопе, голени
  - в. голени
25. К подвижным играм относятся:
- а. плавание
  - б. бег в мешках
  - в. баскетбол
26. Скоростная выносливость необходима занятиях:
- а. боксом
  - б. стайерским бегом
  - в. баскетболом
27. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
  - б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
  - в. поместить пострадавшего в холод
28. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
- а. Лейк-Плесида
  - б. Солт-Лейк-Сити
  - в. Пекине
29. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
- а. 30 км
  - б. 20км
  - в. 12 км
30. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
  - б. калориях
  - в. углеводах
31. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
- а. 776 г.до н.э.
  - б. 876 г..до н.э.
  - в. 976 г. до н.э.
32. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- а. бокс
  - б. гимнастика
  - в. керлинг
33. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
- а. батут

- б. гимнастика  
в. керлинг
34. Под физической культурой понимается:  
а. выполнение физических упражнений  
б. ведение здорового образа жизни  
в. наличие спортивных сооружений
35. Кровь возвращается к сердцу по:  
а. артериям  
б. капиллярам  
в. венам
36. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:  
а. Хуан Антонио Самаранчу  
б. Пьеру Де Кубертену  
в. Зевсу
37. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:  
а. от 40 до 80 уд\мин  
б. от 90 до 100 уд\мин  
в. от 30 до 70 уд\мин
38. Длина круговой беговой дорожки составляет:  
а. 400 м  
б. 600 м  
в. 300 м
39. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:  
а. 600 г  
б. 700 г  
в. 800 г
40. Высота сетки в мужском волейболе составляет:  
а. 243 см  
б. 220 см  
в. 263 см

#### **Время на подготовку и выполнение:**

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

#### **Шкала оценки выполнения тестовых заданий**

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки
<b>90 ÷ 100 (19-20 баллов)</b>	<b>5 (отлично)</b>
<b>89 ÷ 78 (18-16 баллов)</b>	<b>4 (хорошо)</b>
<b>77 ÷ 60 (15-13 баллов)</b>	<b>3 (удовлетворительно)</b>
<b>менее 60 (менее 12 баллов)</b>	<b>2 (неудовлетворительно)</b>

**Приложение 2.**

**Критерии оценивания при выполнении контрольных нормативов**

**Оценка уровня физических способностей студентов**

№	Вид упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Гибкость: наклон вперед из положения стоя, см	5	15	20	15 и выше	20 и выше	15	20 и выше
		4	9-12	12-14	9-12	12-14	9-12	12-14
		3	5 и ниже	7 и ниже	5 и ниже	7 и ниже	5 и ниже	7 и ниже
2.	Выносливость: 6-ти минутный бег, м	5	1500	1300	1500 и выше	1300 и выше	1500 и выше	1300 и выше
		4	1300-1400	1050-1200	1300-1400	1050-1200	1300-1400	1050-1200
		3	1100 и ниже	900 и ниже	1100 и ниже	900 и ниже	1100 и ниже	900 и ниже
3.	Скоростно-силовые способности: прыжки в длину с места, см	5	240	210	240 и выше	210 и выше	240 и выше	210 и выше
		4	205-220	170-190	205-220	170-190	205-220	170-190
		3	190 и ниже	160 и ниже	190 и ниже	160 и ниже	190 и ниже	160 и ниже
4.	Координационные способности: челночный бег 3x10м, с	5	7,2 и выше	8,4 и выше	7,2 и выше	8,4 и выше	7,2 и выше	8,4 и выше
		4	7,9-7,5	8,7-9,3	7,9-7,5	8,7-9,3	7,9-7,5	8,7-9,3
		3	8,1 и ниже	9,7 и ниже	8,1 и ниже	9,7 и ниже	8,1 и ниже	9,7 и ниже
5.	Скоростные способности: бег 30 м, с	5	4.3 и выше	4,8 и выше	4.3 и выше	4,8 и выше	4.3 и выше	4,8 и выше
		4	4.7 – 5.0	5,3-5,9	4.7 – 5.0	5,3-5,9	4.7 – 5.0	5,3-5,9
		3	5.2 и выше	6,1 и ниже	5.2 и выше	6,1 и ниже	5.2 и выше	6,1 и ниже
6.	Силовые способности: подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши); на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	5	12	18 и выше	12	18 и выше	12	18 и выше
		4	9-10	13-15	9-10	13-15	9-10	13-15
		3	4 и ниже	6 и ниже	4 и ниже	6 и ниже	4 и ниже	6 и ниже

**Оценка уровня физической подготовленности юношей  
основного учебного отделения**

	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3000 м, (мин,с)	12,3	14,0	без времени
2	Бег на лыжах 5 км (мин,с)	25,5	27,2	без времени
3	Плавание 50 м (мин,с)	Не проводится	Не проводится	Не проводится
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5	Прыжок в длину с места, см	230	210	190
6	Бросок набивного мяча 2 кг (из-за головы), м	9,5	7,5	6,5
7	Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (количество раз)	50	35	25
9	Координационный тест – челночный бег 3x10м, с	7,3	8,0	8,3
10	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики, -производственной гимнастики, -релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек  
основного учебного отделения**

	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3000 м, (мин,с)	11,0	13,0	без времени
2	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	19,0	21,0	без времени
3	Плавание 50 м (мин,с)	Не проводится по отсутствию бассейна	Не проводится по отсутствию бассейна	Не проводится по отсутствию бассейна
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5	Прыжок в длину с места, см	190	175	160
6	Бросок набивного мяча 2 кг (из-за головы), м	10,5	6,5	5,0
7	Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
8	Координационный тест – челночный бег 3x10м, с	8,4	9,3	9,7
9	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики, -производственной гимнастики, -релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5

**Критерии оценки выполнения студентом заданий по промежуточной аттестации в форме зачета и дифференцированного зачета**

Общими критериями оценки результатов самостоятельной работы обучающихся являются:

- уровень освоения учебного материала;
- уровень умения использовать теоретические знания при выполнении практических задач в выполнении контрольных нормативов и в процессе спортивных игр;
- уровень сформированности общеучебных умений (техничность выполнения контрольных нормативов);
- уровень умения активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;
- физические способности студента (силовые, скоростные, выносливость, гибкость),
- умение выполнять индивидуальные и командные действия в спортивных играх,

Основаниями для оценки самостоятельных работ являются следующие критерии:

- проверка техничности выполнения упражнений для самостоятельной работы.

<b>Оценка</b>	<b>Характеристика</b>
5 (отлично)	Балл «5» ставится в случае, когда студент исчерпывающе знает весь программный материал, отлично понимает и прочно усвоил его, 50 % и более контрольных нормативов выполнения на «отлично». На вопросы (в пределах программы) дает правильные, сознательные и уверенные ответы. В заданиях умеет самостоятельно пользоваться полученными знаниями. В устных ответах и письменных работах пользуется литературно правильным языком и не допускает ошибок.
4 (хорошо)	Балл «4» ставится в случае, когда студент знает весь требуемый программой материал, хорошо понимает и прочно усвоил его, более 50% контрольных нормативов выполнены на «4» и/или «5». . На вопросы (в пределах программы) отвечает без затруднений. Умеет применять полученные знания в практических заданиях. В устных ответах пользуется литературным языком и не делает грубых ошибок. В письменных работах допускает только незначительные ошибки.
3 (удовлетворительно)	Балл «3» ставится в случае, когда студент обнаруживает знание основного программного учебного материала, более 50 % контрольных нормативов выполнены на «3». При применении знаний на практике испытывает некоторые затруднения и преодолевает их с небольшой помощью педагога. В устных ответах допускает ошибки при изложении материала и в построении речи. В письменных работах делает ошибки.
2 (неудовлетворительно)	Балл «2» ставится в случае, когда ученик обнаруживает незнание большей части программного материала, отвечает, как правило, лишь при помощи наводящих вопросов учителя, неуверенно. В письменных работах допускает частые и грубые ошибки, более 50 % контрольных нормативов выполнены на «2»

## Лист согласования

### Дополнения и изменения к комплекту КОС на учебный год

Дополнения и изменения к комплекту КОС на \_\_\_\_\_ учебный год по дисциплине \_\_\_\_\_

В комплект КОС внесены следующие изменения:

---

---

---

---

---

---

Дополнения и изменения в комплекте КОС обсуждены на заседании цикловой комиссии \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. (протокол № \_\_\_\_\_).

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /