

Министерство образования и науки Калужской области  
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Калужской области  
«Людиновский индустриальный техникум»

**Комплект  
контрольно – оценочных средств  
учебной дисциплины**

**ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

Комплект контрольно – оценочных средств разработан на основе рабочей программы по дисциплине Физическая культура, утвержденной заместителем директора по УПР

Утверждаю:  
Заведующий  
по учебной работе \_\_\_\_\_ О.Е.Селиверстова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ года

Рассмотрено и одобрено цикловой комиссией  
Общеобразовательных дисциплин

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ года

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ Е.А.Степина

Разработчик: Дворянкин Б.В., преподаватель

### 1. Общие положения.

Контрольно – оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся (студентов), освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

КОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта.

КОС разработан на основании положений:

программы подготовки специалистов среднего звена  
программы учебной дисциплины физическая культура

### 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения,	
освоенные умения	
1.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
усвоенные знания	
1.Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 2. Основы здорового образа жизни.	

### 3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы	Дифференцированный зачет

31 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Фронтальный опрос	Дифференцированный зачет
32 Основы здорового образа жизни.	Фронтальный опрос	Дифференцированный зачет

#### 4. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания <sup>3</sup>							
	31	32	У1					
Раздел 1. Тема 1.1 Здоровый образ жизни.	ФО	ФО						
Раздел 2. Тема 2.1 Лёгкая атлетика			КН ФО					
Раздел 2. Тема 2.2 Гимнастика			КУ КН					
Раздел 2. Тема 2.3 Волейбол			КН ФО					
Раздел 2. Тема 2.4 Баскетбол			КН ФО					

ТЗ – тестовое задание

ПЗ – практическое задание

ФО – фронтальный опрос

КН – контрольный норматив

КУ – комплекс упражнений



## 6. Структура контрольного задания

### 6.1.1 Дифференцированный зачёт (практика)

нормативы	Юноши 2 курс			Девушки 2 курс			Юноши 3 курс			Девушки 3 курс			Юноши 4 курс			Девушки 4 курс		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
100м	14,2	14,5	15,1	16,1	16,5	17,1	13,8	14,2	14,5	15,7	16,1	16,5	13,5	13,8	14,2	15,4	15,7	16,1
1000м	3.30	3.40	3.55				3.30	3.40	3.55				3.25	3.35	3.45			
500м	1.35	1.45	1.50	2.00	2.05	2.10				1.50	1.55	2.00				1.50	1.55	2.00
2000м				б/у						10.0	11.0	12.0				10.0	10.30	11.0
3000м	13.0	15.0	б/у				13.0	14.0	16.0				13.0	14.0	15.0			
Метание гранаты	40	35	30	24	18	16	42	36	32	26	23	18	45	40	35	26	23	20
Прыжок в длину с места	240	225	200	210	180	170	245	230	205	210	195	175	250	235	215	210	195	180
Пресс за 1 мин.	48	42	38	45	38	32	45	40	35	42	35	30	48	42	38	45	38	32
отжимания	45	35	30	15	10	8	50	40	30	18	15	10	55	45	35	20	16	12
подтягивания	12	9	7				13	10	7				14	11	8			
Скакалка за 1 мин.	130	110	90	150	120	100	130	110	90	150	120	90	140	115	100	160	120	100
«лягушка» за 1 мин.	65	60	55	32	28	25	67	62	56	55	50	45	68	64	60	60	55	50

### 6.1.2 Дифференцированный зачёт (для освобождённых от практических занятий)

#### Вариант №1

#### Выполните тестовое задание

#### Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. 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. 6,90 м
  - 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

20. Энергия для существования организма измеряется в:

- а. ваттах



- б. калориях
- в. углеводах

## Вариант №2

### Выполните тестовое задание

#### Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. 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. переподача 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. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
- в. поместить пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

- а. Лейк-Плесида
- б. Лондоне

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. подкидная доска

в. катапульта

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. 224 см
- в. 263 см

### Вариант №3

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. 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. 224 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

## **Вариант №4**

### **Выполните тестовое задание**

#### **Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. 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. кольца
  
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 ..... кровотечении.
  - 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. подкидная доска
  - в. катапульта

## 6.2. Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

## 6.3. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результатов	Оценка
3.1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<ul style="list-style-type: none"><li>• обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья</li></ul>	Усвоен
	<ul style="list-style-type: none"><li>• обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний</li></ul>	Усвоен
	<ul style="list-style-type: none"><li>• обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек</li><li>• обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни</li></ul>	усвоен
3.2. Основы здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none"><li>• демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального</li></ul>	Усвоен



	<p>физического развития и физической подготовленности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	усвоен
<p>У.1.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике, гимнастике, волейболу, баскетболу</li> </ul>	освоен

За правильный ответ на вопросы или верное решение задачи выставляется положительная оценка – 1 балл

За не правильный ответ на вопрос или неверное решение задачи выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

### ***Шкала оценки образовательных достижений***

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
90÷100	5	Отлично
80÷89	4	Хорошо
70÷79	3	Удовлетворительно
Менее 70	2	Неудовлетворительно

### **6.4 Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации.**

## Оборудование:

- комплект тестовых заданий по количеству обучающихся;
- комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

## Основные источники ОИ:

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Издательство, год издания
ОИ 1	Физическая культура: учеб. для студ. учреждений среднего проф. образования	Бишаева А.А.	М., 2017.
ОИ 2	Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО.	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л.	М., 2012.

## Дополнительные источники (ДИ):

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Издательство, год издания
ДИ 1	Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура»	Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова	Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. – 160с.
ДИ 2	Физическая культура в режиме дня студента	Методические рекомендации.	Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.
ДИ 3	Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации.	Боровских В.И., Мосиенко М.Г.	Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008.

## Интернет ресурсы:

- Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
- Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>