

Министерство образования и науки РТ  
ГАПОУ «Казанский радиомеханический колледж»

РАССМОТРЕНО  
На заседании ПЦК  
Протокол № 7 от «24» 04 2024  
Председатель ПЦК А. Захаров



УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР  
Н.А. Коклюгина /Коклюгина Н.А./  
«25» 04 2024 г.

**Комплект  
контрольно-оценочных средств  
по учебной дисциплине**

СГ 04 «Физическая культура»

код и наименование

основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)  
по ППКРС

15.01.35 «Мастер слесарных работ»

код и наименование

Казань, 2024г.

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Рабочей программы учебной дисциплины:

СГ 04 «Физическая культура»

---

в соответствии с требованиями:

-Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности/профессии:

15.01.35 «Мастер слесарных работ»

---

утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «25» мая 2022 г. № 362

Разработчики:

ГАПОУ «КРМК»

Преподаватель

О.П. Попова

\_\_\_\_\_  
(место работы)

\_\_\_\_\_  
(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке
3. Оценка освоения учебной дисциплины:
  - 3.1. Формы и методы оценивания
  - 3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины
4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине
5. Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины

## 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В ходе освоения содержания учебной дисциплины СГ 04 «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих результатов:

### уметь:

У1 организовывать работу коллектива и команды;

У2 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;

У3 использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### знать:

З1 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

З2 основы проектной деятельности;

З3 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З4 основы здорового образа жизни;

З5 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;

З6 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Результаты освоения учебной дисциплины направлены на формирование **общих/профессиональных компетенции (ОК/ПК), результатов воспитания (ЛР):**

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовки.

ЛР1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.

ЛР9 Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

ЛР14 Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.

ЛР26 Осознанно выполняющий профессиональные требования, добросовестный, способный четко организовывать и планировать свою трудовую деятельность, нацеленный на результат. ЛР27 Способный справляться с физическими нагрузками, обладающий стрессоустойчивостью, способствующий разрешению явных и скрытых конфликтов интересов, возникающих в результате взаимного влияния личной и

профессиональной деятельности. Осознающий ответственность за поддержание морально-психологического климата в коллективе.

ЛР29 Соблюдающий правила ТБ и охраны труда

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет

**Паспорт  
фонда оценочных средств по дисциплине СГ 04 «Физическая культура»**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Результаты	Наименование оценочного средства
1	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	У1-У3, 31-36 ОК 04, 08 ЛР 1, 09,14, 26, 27,29	Вопросы устного опроса, контрольные вопросы к защите практической и /или лабораторной работы, вопросы самоконтроля, тесты, вопросы к ДЗ
2	<b>Раздел 2. Баскетбол</b>	У1-У3, 31-36 ОК 04, 08 ЛР 1, 09,14, 26, 27,29	
3	<b>Раздел 3. Волейбол</b>	У1-У3, 31-36 ОК 04, 08 ЛР 1, 09,14, 26, 27,29	
4	<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика</b>	У1-У3, 31-36 ОК 04, 08 ЛР 1, 09,14, 26, 27,29	
5	<b>Раздел 5. ППФП</b>	У1-У3, 31-36 ОК 04, 08 ЛР 1, 09,14, 26, 27,29	

**2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих результатов обучения:

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения устного и письменного опроса, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Таблица 1

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
---	--

<p><b>умения:</b>  У1 организовывать работу коллектива и команды;  У2 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;  У3 использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>– практические задания по работе с информацией  – домашние задания проблемного характера  - ведение календаря самонаблюдения.  Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.  Дифференцированный зачет</p>
<p><b>знания:</b>  31 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;  32 основы проектной деятельности;  33 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  34 основы здорового образа жизни;  35 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;  35 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>– практические задания по работе с информацией  – домашние задания проблемного характера  - ведение календаря самонаблюдения.  Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.  Дифференцированный зачет</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений, а также личностных результатов воспитания.

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
<p>ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<p>- умение участвовать в коллективной работе на основе распределения обязанностей и ответственности за решение профессионально-трудовых задач, аргументировать и отстаивать собственную точку зрения в дискуссии; применять правила и нормы делового общения в различных производственных ситуациях.</p>	<p>Умение эффективно организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и</p>	<p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу</p>	<p>Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в</p>

укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовки.	Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания.	процессе освоения учебной дисциплины Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе выполнения практических заданий.
---	--	---

<b>Личностные результаты воспитания</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов воспитания</b>
ЛР1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.	Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса
ЛР9 Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.	Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса
ЛР14 Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.	Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса
ЛР26 Осознанно выполняющий профессиональные требования, добросовестный, способный четко организовывать и планировать свою трудовую деятельность, нацеленный на результат.	Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса
ЛР27 Способный справляться с физическими нагрузками, обладающий стрессоустойчивостью, способствующий разрешению явных и скрытых конфликтов интересов, возникающих в результате взаимного влияния личной и профессиональной деятельности. Осознающий ответственность за	Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса

поддержание морально-психологического климата в коллективе.	
ЛР29 Соблюдающий правила ТБ и охраны труда.	Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса

## 2. Оценка освоения учебной дисциплины:

### 3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине СГ 04 Физическая культура», направленные на формирование общих и профессиональных компетенций, личностных результатов воспитания

Таблица 2

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые результаты	Форма контроля	Проверяемые результаты	Форма контроля	Проверяемые результаты е, предметные
Раздел 1. Легкая атлетика	Практические нормативы тестирования	У1-У3, 31-36 ОК 04, 08 ЛР 1, 09,14, 26, 27,29	Практическая работа	У1-У3, 31-36 ОК 04, 08 ЛР 1, 09,14, 26, 27,29	Дифференцированный зачет	У1-У3, 31-36 ОК 04, 08 ЛР 1, 09,14, 26, 27,29
Раздел 2. Баскетбол	Практические нормативы	У1-У3, 31-36 ОК 04, 08 ЛР 1, 09,14, 26, 27,29	Практическая работа	У1-У3, 31-36 ОК 04, 08 ЛР 1, 09,14, 26, 27,29	Дифференцированный зачет	У1-У3, 31-36 ОК 04, 08 ЛР 1, 09,14, 26, 27,29
Раздел 3. Волейбол	Практические нормативы	У1-У3, 31-36 ОК 04, 08 ЛР 1, 09,14, 26, 27,29	Практическая работа	У1-У3, 31-36 ОК 04, 08 ЛР 1, 09,14, 26, 27,29	Дифференцированный зачет	У1-У3, 31-36 ОК 04, 08 ЛР 1, 09,14, 26, 27,29
Раздел 4. Атлетическая гимнастика	Практические нормативы	У1-У3, 31-36 ОК 04, 08 ЛР 1, 09,14, 26, 27,29	Практическая работа	У1-У3, 31-36 ОК 04, 08 ЛР 1, 09,14, 26, 27,29	Дифференцированный зачет	У1-У3, 31-36 ОК 04, 08 ЛР 1, 09,14, 26, 27,29
Раздел 5. ППФП	Практические нормативы	У1-У3, 31-36 ОК 04, 08 ЛР 1, 09,14, 26, 27,29	Практическая работа	У1-У3, 31-36 ОК 04, 08 ЛР 1, 09,14, 26, 27,29	Дифференцированный зачет	У1-У3, 31-36 ОК 04, 08 ЛР 1, 09,14, 26, 27,29

## **3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины**

### **3.2.1. Типовые задания для оценки знаний – текущий контроль**

#### **1) Банк тестовых заданий по дисциплине**

#### **Тест «Физическая культура и спорт»**

- 1** Какого цвета олимпийские кольца
  - белые
  - желтое, зеленое, черное, красное, голубое
  - желтое, зеленое, черное, красное, коричневое
- 2** Волейбольная команда на площадке
  - 6 человек
  - 7 человек
  - 4 человека
- 3** На стадионе нужно бежать
  - по часовой стрелке
  - против часовой стрелке
  - не имеет значения
- 4** При игре в баскетбол можно вести мяч
  - рукой
  - ногой
  - головой
- 5** При занятиях гимнастикой нужно провести разминку
  - только рук
  - только ног
  - всех частей тела
- 6** Олимпийские игры делятся на
  - осенние и весенние
  - зимние и летние
  - не делятся
- 7** Игра в волейбол начинается
  - по выстрелу
  - по команде «марш»
  - по свистку судьи
- 8** Во время выполнения метания нужно
  - не выходить в сектор для метания, не стоять рядом с метаемым
  - помогать метаемому
  - не имеет значения
- 9** При игре в баскетбол можно
  - бить соперника
  - вести игру по возможности без контакта с соперником
  - хватать соперника за руки
- 10** Частоту сердечных сокращений (пульс) измеряют на
  - плече
  - запястье или сонной артерии
  - за ушами
- 11** Как следует рассматривать здоровый образ жизни
  - как дань моде
  - как форму поведения, сохраняющую здоровье
  - как рациональное питание
- 12** Одна партия при игре в волейбол проводится до счета

- 15
  - 21
  - 25
- 13** Какое упражнение в гимнастике предназначено только для девушек
- на бревне
  - на кольцах
  - на коне с ручками
- 14** При игре в баскетбол мяч
- бросают руками в корзину
  - ведут ногами
  - отбивают ракеткой
- 15** С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду прилегающую к телу
- один раз в месяц
  - один раз в 10 дней
  - после каждой тренировки
- 16** Сколько времени продолжается первый прием солнечной ванны
- 5-7 мин.
  - 2-3 ч
  - 5-6 ч
- 17** Какова цель утренней гимнастики
- ускорить полное пробуждение организма
  - выступить на Олимпийских играх
  - вовремя успеть на первый урок в школе
- 18** К чему приводит плохая осанка
- к снижению аппетита
  - к развитию быстроты, силы и выносливости
  - к смещению органов грудной полости
- 19** Что служит причиной травматизма во время занятий физической культурой и спортом
- выполнение упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями
  - громкое музыкальное сопровождение
  - отсутствие врача или медицинской сестры

**Тест по разделу «Баскетбол».**

1. Что означает слово «баскетбол»? \_\_\_\_\_
2. С чего начинается игра в баскетбол? \_\_\_\_\_
3. Сколько времени продолжается игра в баскетбол?
  - а) 4\*8мин      б) 3\*15 мин      в) 4\*10мин
4. Сколько человек в составе команды должно быть на площадке во время игры в баскетбол?
  - а) 6 чел.      б) 7чел.      в) 5 чел.      г) 4чел.
5. Бывает ли в баскетболе «ничья»? \_\_\_\_\_

6. Сколько очков начисляется в баскетболе при попадании в кольцо со штрафного броска?  
 а) 3                      б) 1                      в) 2
7. Что такое «фол» в баскетболе?  
 а) наказание за нарушение правил  
 б) удаление игрока  
 в) выход мяча за пределы площадки
8. Что из перечисленного не является нарушением правил в баскетболе ?  
 а) пробежка  
 б) бросок мяча  
 в) прыжок с мячом  
 г) пронос мяча

Сколько фолов может набрать один игрок в течение игры ? \_\_\_\_\_

9. Можно ли начинать игру в баскетбол, если на площадке в одной из команд нет пяти игроков? \_\_\_\_\_
10. Какие виды защитных действий в баскетболе вы знаете (отметить все варианты) ?  
 а) личная защита    б) командная защита  
 в) групповая защита    г) зонная защита

**Тест по разделу «Гимнастика».**

**1.** Спортивная и художественная гимнастика относятся к...

- 1) атлетической гимнастике                                      2) прикладной гимнастике  
 3) эстетической гимнастике                                      4) производственной гимнастике

**2.** Выберите упражнения , которые относятся к гимнастическим упражнениям

- 1) стойки                      2) кувырки                      3) висы                      4) прыжки в длину  
 5) лазание                      6) бег                      7) упоры                      8) метания

**3.** Из списка снарядов выбрать 4 снаряда женской гимнастики

- 1) брусья разновысокие                      2) кольца                      3) гимнастический ковер  
 4) брусья параллельные                      5) конь (козел)                      6) конь с ручками  
 7) бревно                      8) перекладина                      9) скамейка

**4.** Из списка снарядов выбрать 6 снарядов мужской гимнастики

- 1) брусья разновысокие                      2) кольца                      3) гимнастический ковер  
 4) брусья параллельные                      5) конь (козел)                      6) конь с ручками

7) бревно      8) перекладина      9) диск      10) скамейка

**5.** Движение или положение занимающегося, в котором плечи находятся ниже точек опоры

1) сед      2) вис      3) стойка      4) упор

**6.** Положение занимающегося, сидя на полу или на снаряде

1) сед      2) вис      3) стойка      4) упор

**7.** Максимальное сгибание туловища занимающегося - это...

1) выпад      2) упор      3) наклон      4) сед

**8.** Из списка снарядов выбрать 5 снарядов художественной гимнастики

1) мяч      2) скакалка      3) ядро      4) булава

5) обруч      6) лента      7) граната      8) бревно

**9.** Движение или положение занимающегося, в котором плечи находятся выше точек опоры

1) вис      2) упор      3) подъем      4) наклон

**10.** Дугообразное, максимально прогнутое положение тела занимающегося спиной к опоре

1) вис      2) стойка      3) упор      4) мост

**11.** Положение занимающегося, с выставлением опорной ноги с одновременным ее сгибанием

1) присед      2) выпад      3) наклон      4) сед

**12.** Вращательное движение тела занимающегося, с последовательным касанием пола отдельными частями тела с переворотом через голову

1) кульбит      2) колесо      3) кувырок      4) перекат

### Тест по разделу «Легкая атлетика»

1. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

- а) ходьбу и бег;
- б) прыжки и метания;
- в) опорные прыжки и прыжки на батуте;
- г) многоборье.

2. Устройство, используемое на старте бегунами на короткие дистанции называется

\_\_\_\_\_

3. К бегу с естественными препятствиями не относится ...

- а) бег по пересечённой местности;
- б) марафонский бег;
- в) кросс

4. Укажите вид прыжков, который используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?  
а) прыжок в длину с разбега;  
б) тройной прыжок;  
в) прыжок в длину с места;  
г) прыжок в высоту с разбега;  
д) прыжок с шестом.
5. Грамотный прыгун в длину и высоту с разбега знает длину своего разбега. Она измеряется...  
а) метрами;  
б) ступнями;  
в) «на глазок»;  
г) беговыми шагами
6. Приземление в прыжки в длину с разбега осуществляется...  
а) на маты;  
б) в воду;  
в) в песок;  
г) в прыжковую яму.
7. В лёгкой атлетике в качестве снарядов для метания не используют...  
а) мяч, молот;  
б) диск, гранату;  
в) лимонку, бумеранг;  
г) копьё, ядро.
1. Если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований...  
а) результат засчитывается;  
б) разрешается дополнительный бросок;  
в) попытка засчитывается, а результат нет;  
г) спортсмен снимается с соревнований.
2. При самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой наиболее эффективным является контроль над физической нагрузкой по...  
а) частоте дыхания;  
б) частоте сердечных сокращений;  
в) самочувствию;  
г) чрезмерному потоотделению.
10. Сколько ступеней в современном комплексе ГТО  
а) 3;  
б) 7;  
в) 10;  
г) 11.

11. Перечислите нормативы вашей ступени ГТО

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Тест по разделу «Волейбол».**

1. Размеры волейбольной площадки?  
а) 24\*12м      б) 18\*9м      в) 16\*9м
  2. Игрок, стоящий в каком номере выполняет подачу?
  3. Ошибкой при подаче будет (отметить все позиции)?  
а) удар по неподвижному мячу  
б) касание мяча сетки  
в) заступ лицевой линии
  4. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?  
а) нападающий  
б) связующий  
в) передающий
  5. Игрок четвертой зоны переходит в зону номер...  
а) 3    б) 5    в) 2
  6. До какого счета ведется партия при счете 24:24?  
а) до преимущества в 2а очка  
б) до 25  
в) до явного преимущества
  7. Может ли игрок второй линии осуществлять нападающий удар (отметить все позиции)?  
а) может, без прыжка  
б) нет  
в) в прыжке отталкиваясь за линией нападения
  8. Сколько касаний могут выполнить игроки одной команды?  
а) 2      б) 3      в) хоть сколько
  9. В игре из 3х партий, в скольких партиях нужно одержать победу, чтоб выиграть игру?  
а) в 2х      б) в 3х      в) в 1ой
  10. Как называются линии, ограничивающие волейбольную площадку?
- 

**2) Практические нормативы**

**Легкая атлетика.**

- Выполнить нормативы: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование
- Выполнить нормативы: бег 100 м.
- Выполнить нормативы: эстафетный бег 4\*100 м.
- Выполнить нормативы: бег по прямой с различной скоростью

- Выполнить нормативы: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)
- Выполнить нормативы: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

#### **Лыжная подготовка**

- Выполнить нормативы: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные
- Выполнить нормативы: преодоление подъемов и препятствий
- Выполнить нормативы: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни
- Выполнить нормативы: элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

Выполнить нормативы: прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)

#### **Гимнастика**

- Выполнить акробатическую комбинацию
- Выполнить комплекс упражнений с предметами

#### **Волейбол**

- Выполнить нормативы: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар
- Выполнить нормативы: прием мяча снизу двумя руками, передача в парах.
- Выполнить нормативы: блокирование, тактика нападения, тактика защиты.

#### **Баскетбол**

- Выполнить нормативы: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)
- Выполнить нормативы: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват
- Выполнить нормативы: приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты

#### **Футбол**

- Выполнить нормативы: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке
- Выполнить нормативы: остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения

### **Примерные контрольные нормативы Для определения и оценки уровня физической Подготовленности обучающихся**

№ п/п	Физи- ческие способ- ности	Контро- льное Упражне- ние (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10м	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6

		(сек)							
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (м)	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Гиб-кость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
5	Сило-вые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из висалежа, количество раз девушки	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

### Примерные контрольные нормативы для 1 курса

Виды движений	девушки			юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на короткие дистанции: 60 м. 100 м.	9,8 16,0	10,2 16,8	11,4 17,8	8,5 13,5	9,0 14,0	9,5 14,5
Кросс 500м. 1000м. 2000м. 3000м.	1.55 4.30 10.20 б/у врем.	2.05 5.10 10.40 -	2.20 6.00 11.10 -	- 3.30 7.20 12.30	- 3.50 7.50 13.20	- 4.10 8.20 14.00
Лыжные гонки 3км. 5км.	18.00 -	19.00 -	21.00 -	- 24.00	- 25.30	- 26.30.
Рывок гири 16 кг (количество раз)	-	-	-	35	25	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	10	9	36	18	10
Поднимание туловища,						

из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 30 сек.)	30	25	20	38	32	28
Волейбол ( кол-во раз)						
-верхняя прямая подача (из 3-х)	3	2	1	3	2	1
-верхняя передача над собой	8	6	5	10	8	6
Баскетбол ( 10 попыток, кол-во раз)						
- штрафной бросок	4	3	2	5	4	3
- бросок из под щита после ведения	7	6	4	8	7	5

**\* Требования к результатам обучения учащихся специальной медицинской группы**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - 1) сгибание и разгибание рук упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);
  - 2) подтягивание на перекладине (юноши);
  - 3) поднятие туловища из положения лежа на спине (сед), руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - 4) прыжки в длину с места;
  - 5) бег 100 м;
  - 6) бег: юноши -3 км, девушки -2 км (без учета времени);
  - 7) - ходьба (бег) на лыжах: юноши - 3км, девушки - 2 км (без учета времени)

### 3.2.2 Перечень практических работ – рубежный контроль

#### 1. Практическое занятие:

Выполнение тестов для определения состояние здоровья

#### 2. Практическое занятие:

«Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики»

**3. Практическое занятие:**

Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры

**4. Практическое занятие:**

«Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта»

**5 Практическое занятие:**

«Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности»

**6 Практическое занятие:**

«Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу. Отработка техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности».

**7.Практическое занятие** «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время. Сдача контрольных нормативов контрольных нормативов по броску набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы»

**8. Практическое занятие** «Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега.

**9. Практическое занятие** «Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени. Отработка техники прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Развитие силовых способностей

**10.Практическое занятие** «Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. Закрепление техники попеременного душажного хода, техника подъема и спуска в «основной стойке». Полуконьковый и коньковый ход».

**11. Практическое занятие** «Отработка элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанций 3 км (девушки), 5 км (юноши)»

**12 Практическое занятие** «Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)».

**13 Практическое занятие** «Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)».

**14 Практическое занятие** «Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы».

**15 Практическое занятие** «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний»

**16 Практическое занятие:** «Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»

**17 Практическое занятие.** «Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»

**18 Практическое занятие** «Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками».

**19 Практическое занятие** «Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча».

- 20 Практическое занятие** «Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара»
- 21 Практическое занятие** «Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры»
- 22 Практическое занятие** «Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку»
- 23 Практическое занятие** «Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении».
- 24 Практическое занятие** «Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу»
- 25 Практическое занятие** «Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места»
- 26 Практическое занятие** «Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры»

#### **4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине**

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов: практические нормативы, теоретические тестирования, рефераты.

Критерием освоения обучающимися учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений. Зачет и оценка за семестр по предмету «Физическая культура» выставляется по данным текущего и итогового контроля по основным разделам программы.

При выставлении зачета и оценки принимается во внимание степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой, упражнений и тестов, определяющих уровень физической подготовленности обучающихся.

Преподаватель имеет право, как повышать, так и понижать учебный норматив в зависимости от индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе.

К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую физическую подготовку. Контрольные упражнения и нормативы выполняются в условиях соревнований.

Обучающиеся, в случае невыполнения ими по объективным причинам определенных контрольных упражнений и нормативов в установленные сроки по решению руководителя физического воспитания и заключению врача могут быть положительно аттестованы при условии регулярного посещения ими учебных занятий.

Если обучающийся, имеющий основную медицинскую группу, по объективным причинам не может вместе со всеми сдать один из учебных нормативов программы, разрешается временно выставить ему зачет и оценку за технику выполнения данного упражнения.

Оценка успеваемости обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, выполняют требования, разработанные для данной медицинской группы\*. За выполнение этих требований студентам выставляется «зачет».

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УР

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ВОПРОСЫ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ**  
**по дисциплине СГ 04 «Физическая культура»**  
**по ППКРС 15.01.35 «Мастер слесарных работ»**

**Теоретическая часть**

- Рассказать об основах здорового образа жизни, значении физической культуры в обеспечении здоровья
- Привести основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

**Учебно-методические знания**

- Рассказать о простейших методиках самооценки работоспособности, усталости, утомления
- Привести методику составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности
- Рассказать о массаже и самомассаже при физическом и умственном утомлении
- Привести физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки
- Составить и привести примеры комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики
- Рассказать о самоконтроле и его основных методах
- Привести методику определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств
- Рассказать об основных элементах тактики в лыжных гонках
- Рассказать о правилах соревнований по лыжным гонкам
- Привести примеры оказания первой помощи при травмах и обморожениях
- Привести примеры общеразвивающих упражнений
- Привести примеры упражнений для профилактики профессиональных заболеваний
- Привести примеры упражнений для коррекции зрения
- Привести примеры комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
- Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры, игре по упрощенным правилам волейбола, игре по правилам.
- Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры, игре по упрощенным правилам баскетбола, игре по правилам.
- Рассказать о правилах игры футбол, технике безопасности игры
- Рассказать об игре в футбол по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игре по правилам.

**Критерии оценки:**

- оценка **«отлично»** выставляется студенту, если он уверенно и правильно отвечает на поставленный вопрос, спокойно, без запинки, переключается на следующий вопрос, дает полное определение терминам;
  - оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если возникают небольшие оплошности при ответе на вопросы, существует небольшая путаница в терминах или определение не достаточно полное;
  - оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если его знания фрагментарные, разрозненные, но он владеет общими сведениями и знаниями по данному вопросу;
- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не знает большей части основного содержания изученной темы и допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий

Примерный перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3	4
1	Дифф. зачет	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
2	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу	Комплект контрольных заданий по вариантам
3	Задания для самостоятельной работы	Средство проверки умений применять полученные знания по заранее определенной методике для решения задач или заданий по модулю или дисциплине в целом.	Комплект заданий
4	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий