

Министерство культуры Республики Татарстан  
ГАПОУ «Казанский техникум народных художественных промыслов»

Рассмотрена и одобрена на заседании  
предметно-цикловой комиссии  
Протокол № 6 от 24.04.2025г.

  
Мамадалиева Ч.Г.

Утверждаю  
Заместитель директора по УПР  
Габдрахманова Р.М.



"24" апреля 2025г.

**КОНТРОЛЬНО - ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
учебной дисциплины

**ОУД 06 Физическая культура**  
программы подготовки специалистов среднего звена,  
по специальности  
**09.02.07 Информационные системы и**  
программирование

Базовая подготовка профессионального образования

Казань 2025 г.

## Содержание

1. Общие положения
2. Показатели оценки результатов освоения дисциплины, формы и методы контроля и оценки (Таблица 1).
3. Контрольно-оценочные материалы.
  - 3.1. Текущий контроль.
  - 3.2. Промежуточная аттестация.

## 1 .ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

КОМы разработаны на основе:

- ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование
- основной профессиональной образовательной программы по ППССЗ 09.02.07 Информационные системы и программирование;
- рабочей программы воспитания по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование
- рабочей программы учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура.

Контрольно-оценочные материалы предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура.

КОМы включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

## 2. Показатели оценки результатов освоения дисциплины, формы и методы контроля и оценки.

Таблица 1

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Метапредметные результаты</b>	
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
умение использовать средства информационных и	Текущий контроль:

коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	оценивание выполнения заданий на практических занятиях
<b>Предметные результаты</b>	
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Текущий контроль: оценивание результатов, полученных в ходе наблюдений за деятельностью учащихся Зачет, дифференцированный зачет
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Текущий контроль: оценивание результатов, полученных в ходе наблюдений за деятельностью учащихся Зачет, дифференцированный зачет
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Текущий контроль: оценивание результатов, полученных в ходе наблюдений за деятельностью учащихся Зачет, дифференцированный зачет
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Текущий контроль: оценивание результатов, полученных в ходе наблюдений за деятельностью учащихся Зачет, дифференцированный зачет
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Текущий контроль: регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения практических занятий. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных программой, выполнение норм комплекса ГТО. Наблюдение за работой в команде при проведении спортивных и подвижных игр Зачет, дифференцированный зачет
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	Текущий контроль: оценивание результатов, полученных в ходе наблюдений за деятельностью учащихся
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Текущий контроль: регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения практических занятий; оценивание результатов, полученных в ходе наблюдений за деятельностью учащихся

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	Текущий контроль: наблюдение за работой в команде при проведении спортивных и подвижных игр
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	Текущий контроль: наблюдение за работой в команде при проведении спортивных и подвижных игр
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Текущий контроль: наблюдение за работой в команде при проведении спортивных и подвижных игр

### 3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

#### 3.1. Текущий контроль

##### 3.1.1. Банк тестовых заданий по темам дисциплины

**1. Под физической культурой понимается:**

- а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

**2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):**

- а) спорт;
- б) система физического воспитания;
- в) физическая культура.

**3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:**

- а) общей физической подготовкой;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) гармонической физической подготовкой;
- г) прикладной физической подготовкой.

- 4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:**
- а) развитие;
  - б) закаленность;
  - в) тренированность;
  - г) подготовленность.
- 5. К показателям физической подготовленности относятся:**
- а) сила, быстрота, выносливость;
  - б) рост, вес, окружность грудной клетки;
  - в) артериальное давление, частота сердечных сокращений;
  - г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
- 6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:**
- а) тренировка;
  - б) методика;
  - в) система знаний;
  - г) педагогическое воздействие.
- 7. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:**
- а) в Олимпии;
  - б) в Спарте;
  - в) в Риме
  - г) в Афинах.
- 8. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира?**
- а) они имели мировую известность;
  - б) в них принимали участие атлеты со всего мира;
  - в) в период проведения игр прекращались войны;
  - г) они отличались миролюбивым характером соревнований.
- 9. Летние Олимпийские игры проводятся через каждые:**
- а) 5 лет;
  - б) 4 года;
  - в) 2 года;
  - г) 3 года.
- 10. Что понимается под закаливанием:**
- а) посещение бани, сауны;
  - б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
  - в) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
  - г) укрепление здоровья.
- 11. Техника движений принято называть:**
- а) рациональную организацию двигательных действий;
  - б) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
  - в) способ организации движений при выполнении упражнений;
  - г) способ целесообразного решения двигательной задачи.
- 12. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3x10»:**
- а) выносливость;
  - б) скоростные способности;
  - в) координационные способности;

г) гибкость.

**13. Ловкость - это:**

- а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
- б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
- в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

**14. Быстрота - это:**

- а) способность человека за определенный временной промежуток сделать максимальное число движений;
- б) способность человека быстро набирать скорость;
- в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

**15. Под гибкостью как физическим качеством понимается:**

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- в) эластичность мышц и связок;
- г) способность выполнять движения с большой амплитудой.

**16. Сила - это:**

- а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
- б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
- в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

**17. Под выносливостью как физическим качеством понимается:**

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) способность организма противостоять утомлению;
- в) способность длительно совершать физическую работу;
- г) способность сохранять заданные параметры работы.

**18. Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

- а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
- б) напряжением определенных мышечных групп;
- в) временем и количеством повторений двигательных действий;
- г) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

**19. Активный отдых - это:**

- а) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;
- б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
- в) деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

**20. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:**

- а) низкий старт;
- б) высокий старт;
- в) вид старта по желанию бегуна.

- 21. В переводе с греческого «гимнастика» означает:**
- а) гибкий;
  - б) упражняю;
  - в) преодолевающий.
- 22. Простейший комплекс ОРУ (общеразвивающих упражнений) начинается с упражнений:**
- а) для крупных мышечных групп;
  - б) для мелких мышечных групп;
  - в) махового характера;
  - г) не имеет значения.
- 23. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:**
- а) 3 минуты;
  - б) 7 минут;
  - в) 5 минут;
  - г) 10 минут.
- 24. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:**
- а) из зоны нападения;
  - б) с любой точки площадки;
  - в) из зоны защиты;
  - г) с любого места внутри трех очковой линии.
- 25. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум ... передачи для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):**
- а) 2;
  - б) 4;
  - в) 3;
  - г) 5.
- 26. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:**
- а) гимнастикой;
  - б) соревнованием;
  - в) тренировкой;
  - г) видом спорта.
- 27. Пять олимпийских колец символизируют:**
- а) пять принципов олимпийского движения;
  - б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
  - в) союз континентов;
  - г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.
- 28. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:**
- а) тройной;
  - б) перешагиванием;
  - в) перекатом;
  - г) ножницами.
- 29. Гиподинамия - это:**
- а) пониженная двигательная активность человека;
  - б) повышенная двигательная активность человека;
  - в) нехватка витаминов в организме;

г) чрезмерное питание.

**30. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:**

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Главное не победа, а участие»;
- в) «О, спорт - ты мир!».

Ответы к тесту:

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
в	в	а	в	а	б	а	в	б	б	а	в	а	а	г
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
в	б	а	б	б	б	б	в	г	в	б	в	а	а	а

Критерии оценивания:

<b>«Удовлетворительно»</b>	<b>«Хорошо»</b>	<b>«Отлично»</b>
15-19 баллов (50-65%)	20-25 баллов (66-84%)	26-30 баллов (85-100%)

**3.1.2. Нормативы для оценивания физической и технической подготовленности**

Контрольные нормативы по ОФП

Название норматива / оценка	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1. Бег на 100 м; с	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2. Бег на 2000 м (девушки), на 3000 м (юноши); мин, с	15,00	14,30	12,40	12,00	11,20	9,50
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); кол-во раз	9	11	14	—	—	—
4. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки); кол-во раз	—	—	—	11	13	19
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; кол-во раз	27	31	42	9	11	16
6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; см от уровня скамьи	+6	+8	+13	+7	+9	+16
7. Челночный бег 3x10 м; с	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9

8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; см	195	210	230	160	170	185
9. Поднимание туловища из положения лежа на спине; кол-во раз за 1 мин	36	40	50	33	36	44

#### Контрольные нормативы по волейболу

Название норматива / оценка	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1. Верхняя передача мяча над собой, кол-во раз	15	20	25	10	15	20
2. Нижняя передача мяча над собой, кол-во раз	15	20	25	10	15	20
3. Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз	15	20	25	10	15	20
4. Нижняя передача мяча в парах, кол-во раз	15	20	25	10	15	20
5. Поддача мяча (верхняя/нижняя) в пределы площадки	3	4	5	2	3	4

#### Контрольные нормативы по баскетболу

Название норматива / оценка	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1. Скоростное ведение мяча 20 м, с	12,0	11,0	10,0	13,0	12,0	11,0
2. Бросок мяча в кольцо после ведения, кол-во попаданий из 6 бросков	3	4	5	2	3	4
3. Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков	4	6	8	3	5	7
4. Бросок мяча из различных точек (по 2 броска с 5 точек: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой зоне), кол-во попаданий	4	5	6	3	4	5

### 3.1.3. Перечень тем для рефератов:

1. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
2. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
3. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
4. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
5. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.

6. Баскетбол. Татарстанские спортсмены - победители крупнейших мировых соревнований.
7. Волейбол. Татарстанские спортсмены - победители крупнейших мировых соревнований.
8. Легкая атлетика. Татарстанские спортсмены - победители крупнейших мировых соревнований.
9. Лыжная подготовка. Татарстанские спортсмены - победители крупнейших мировых соревнований.
10. Футбол. Татарстанские спортсмены - победители крупнейших мировых соревнований.
11. Национальные виды спорта и игры народов мира.
12. История современных Олимпийских игр как международного спортивного движения.
13. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества Развитие Олимпийского движения в России.
14. Развитие Паралимпийского движения в России и мире.
15. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
16. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
19. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
20. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
21. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
22. Активный отдых в режиме выходного дня.
23. Методические основы занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
24. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка, цели и задачи.
25. Интеллектуальные виды спорта.

### **3.2. Промежуточная аттестация**

#### **3.2.1. Контрольно-оценочные материалы по итоговой оценке дисциплины**

Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура»

1. Понятие о физической культуре личности. Физическая культура и спорт: понятие, отличительные особенности.
2. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни.
3. Значение физической культуры в социальной жизни студента (образовательная, трудовая и повседневная сфера деятельности).
4. Средства физической культуры (естественные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения).
5. Влияние физических упражнений на организм человека.
6. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.

7. Классификация беговых видов.
8. Техника бега по прямой, по дистанции, по повороту. Правила обгона.
9. Техника старта. Виды старта. Техника финиширования.
10. Прыжок в длину. Основные фазы.
11. Правила игры в волейбол. Техника игры. Разметка площадки.
12. Техника стоек и перемещений в волейболе. Техника передач. Техника верхней и нижней подачи. Техника приема мяча. Атакующий удар. Блокирование.
13. Классификация гимнастических упражнений и их краткая характеристика (по анатомическому признаку, по признаку активности, по признаку использования гимнастических предметов и снарядов, по видовому признаку и характеру выполнения).
14. Развитие физических качеств (координационные, силовые и скоростные способности, гибкость, выносливость).
15. Понятие об атлетической гимнастике. Классификация упражнений в атлетической гимнастике. Понятие силы, ее виды.
16. Дыхательная гимнастика. Правила выполнения дыхательной гимнастики.
17. Понятие о вводной и производственной гимнастике.
18. Профилактика профессиональных заболеваний.
19. Лыжная подготовка и лыжный спорт, их краткая характеристика.
20. Техника передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах.
21. Техника подъемов и спусков на лыжах.
22. Правила игры в баскетбол. Техника игры. Разметка площадки.
23. Техника стоек и перемещений в баскетболе.
24. Классификация бросков в баскетболе.
25. Классификация ведения мяча.
26. Фолы в баскетболе.
27. Правила игры в настольный теннис. Основы техники игры.
28. Техника защиты в настольном теннисе. Виды защитных ударов.
29. Техника нападения в настольном теннисе. Виды атакующих ударов.
30. Техника подачи и приема мяча.
31. Парная игры: правила игры, тактика подачи и приема в парной игре.
32. Правила игры в футбол. Техника игры. Разметка поля.
33. Техника игры в защите.
34. Техника игры в нападении.
35. Техника игры вратаря.