

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБПОУ «ТРУБЧЕВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Утверждаю
Директор ГБПОУ «ТПТ

А.А. Ляпкин
«30» мая 2025 г.

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
23.02.07 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ ДВИГАТЕЛЕЙ, СИСТЕМ
И АГРЕГАТОВ АВТОМОБИЛЕЙ**

Рассмотрено и одобрено на заседании
ц /к профессий и специальностей
укрупненной группы 23.00.00
Техника и технологии
наземного
транспорта
Протокол № 10
от «29» мая 2025 г.

Председатель ц/к _____ Шейнова С.Ф.

2025 г.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Трубчевский политехнический техникум»

Разработчик:

Мартынов А.И., преподаватель ГБПОУ «ТПТ»

1. Общие положения

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура. Данные контрольно-измерительные материалы составлены на основании Федерального Государственного образовательного стандарта , программы «Физическая культура» разработанной руководителем физвоспитания, утвержденной заместителем директора по учебной работе и одобренной на заседании цикловой комиссии

КОС включают контрольные средства для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

2. Результаты освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен **уметь**: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- основы здорового образа жизни.

3. Комплект контрольно-оценочных средств для оценивания результатов освоения учебной дисциплины

3.1. Задания для проведения дифференцированного зачета

Форма дифференцированного зачета: тестирование

Условия выполнения задания

1. Место выполнения задания – кабинет «Спортивный зал».
2. Максимальное время выполнения задания: 40 минут.

Тестовые задания.

1. Кто основал современные Олимпийские игры :

- а) Хуан Антонио Саморанч;
- б) Жак Рогг;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Мишель Бреаль.

2. Начальная фаза прыжка в длину с разбега?

- а) разбег;
- б) полет и приземление;
- в) отталкивание.

3. Длина марафонского бега составляет:

- а) 42 км 196 м;
- б) 42 км 195 м;
- в) 42 км 192 м.

4. Исходным положением для метания является?

- а) разбег;
- б) скрестный шаг;
- в) выпад.

5. Вид спорта, известный как «королева спорта»:

- а) лёгкая атлетика;
- б) стрельба из лука;
- в) художественная гимнастика.

6. Для себя, лыжи выбираю так:

деревянные лыжи,

- а) положу их на пол, встану на них и просуну листок бумаги, а палки ниже плеча;
- б) поставлю лыжи вертикально, они должны быть выше руки на 20 см;
- в) лыжи стоят вертикально и должны доставать до середины ладони, палки на 4-5 см выше плеча.

7. Экстренное торможение на лыжах:

- а) «плугом»;
- б) на параллельных лыжах;
- в) лечь на бок или сесть (падением).

8. Самый распространённый лыжный ход:

- а) попеременный четырехшажный ход;
- б) одновременный бесшажный ход;

в) попеременный двухшажный ход.

9 Самый быстрый лыжный ход:

- а) одновременный бесшажный ход;
- б) одновременный одношажный ход;
- в) одновременный двухшажный ход.

10. Что называется дистанцией:

- а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
- б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
- в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

11. Что такое интервал:

- а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
- б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
- в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

12. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:

- а) энергичное отталкивание ногами;
- б) опора головой о мат;
- в) прижимание к груди согнутых ног;
- г) «круглая» спина.

13. Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках:

- а) пережат с «откидыванием» плеч и головы назад;
- б) локти широко расставлены;
- в) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;
- г) сгибание в тазобедренных суставах.

14. Размер баскетбольной площадки:

- А) 13 х 26м;
- Б) 15 х 28;
- В) 14 х 29;
- Г) 15 х 30.

15. Высота кольца от уровня пола составляет:

- А) 2 м 00 см;
- Б) 2 м 30 см;
- В) 3 м 05 см;
- Г) 3 м 30 см.

16. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки:

- А) 7;
- Б) 3;

В) 6;

Г) 5.

17. Игровое время в баскетболе состоит из:

А) 4 периода по 10 мин;

Б) 4 периода по 12 мин;

В) 4 периода по 8 мин;

Г) 4 периода по 5 мин.

18. Размер площадки по волейболу:

А) 18 х 7 м;

Б) 18 х 8 м;

В) 18 х 9 м;

Г) 18 х 4 м.

19. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:

А) 5 человек;

Б) 6 человек;

В) 7 человек;

Г) 8 человек.

20. Кто такой игрок «либеро» :

А) нападения;

Б) защиты;

В) запасной;

Г) подающий.

Оценка выполнения тестовых заданий:

От 0 до 4 баллов- оценка «2»(неудовлетворительно);

От 5 до 9 баллов- оценка «3» (удовлетворительно);

От 10 до 14 баллов – оценка «4» (хорошо);

От 15 до 20 баллов –оценка «5» (отлично).

ОТВЕТЫ

1	В
2	А
3	Б
4	В
5	А
6	В
7	В
8	В
9	Б
10	А
11	Б
12	Б
13	Б
14	Б
15	В
16	Г
17	А
18	В
19	Б
20	Б

**Итоговая аттестационная работа
по физической культуре.**

Номер задания	Вариант ответа
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	

**Форма дифференцированного зачета: сдача контрольных нормативов
согласно календарно-тематического планирования.**

**Требования к физической подготовленности учащихся
Контрольные нормативы**

1 курс	оценка	5	4	3
Бег 100 м.	Ю. Д.	15,3 17,2	15,8 17,5	16,5 18,0
Бег 1000 м 500 м.	Ю. Д.	3,40 2,00	3,50 2,05	3,55 2,15
Бег 3000 м. 2000 м.	Ю. Д.	13,50 12,00	14,30 12,50	16,00 14,00
Прыжок в длину с разбега	Ю. Д.	4,30 3,75	4,00 3,40	3,80 3,10
Прыжок в высоту	Ю. Д.	1,20 1,10	1,15 1,05	1,10 1,00
Подтягивание	Ю. Д.	9 8	7 10	6 12
Подъем туловища за 1 мин.	Ю. Д.	40 30	35 22	30 18
Сгибание и разгибание рук в упоре	Ю. Д.	20 10	17 8	15 7
Прыжок с места в длину	Ю. Д.	215 165	210 145	205 140
Метание гранаты	Ю. Д.	29 20	25 16	23 14
Марш-бросок 6, 3 км.	Ю. Д.	32 23	36 25	38 27
Сгибание рук в упоре на брусьях	Ю.	12	10	8

2 курс	оценка	5	4	3
Бег 100 м.	Ю. Д.	15,0 17,0	15,3 17,3	16,0 17,9
Бег 1000 м 500 м.	Ю. Д.	3,35 2,00	3,45 2,05	3,55 2,10
Бег 3000 м. 2000 м.	Ю. Д.	13,50 11,30	14,00 12,30	15,30 13,30
Прыжок в длину с разбега	Ю. Д.	4,40 3,85	4,10 3,50	3,90 3,20
Прыжок в высоту	Ю. Д.	1,25 1,15	1,20 1,10	1,15 1,05
Подтягивание	Ю. Д.	11 13	10 11	8 9
Подъем туловища за 1 мин.	Ю. Д.	45 35	40 27	35 20
Сгибание и разгибание рук в упоре	Ю. Д.	25 11	20 9	18 8
Прыжок с места в длину	Ю. Д.	220 180	215 165	210 145
Метание гранаты	Ю. Д.	32 21	28 17	25 15
Марш-бросок 6, 3 км.	Ю. Д.	32 21	34 23	36 25
Сгибание рук в упоре на брусьях	Ю.	14	12	10

3 курс		5	4	3
Бег 100 м.	Ю. Д.	14,5 16,8	15,0 17,0	15,5 17,8
Бег 1000 м 500 м.	Ю. Д.	3,30 1,55	3,40 2,00	3,50 2,10
Бег 3000 м. 2000 м.	Ю. Д.	13,00 11,20	13,50 11,30	14,30 13,00
Прыжок в длину с разбега	Ю. Д.	4,60 3,90	4,20 3,55	3,70 3,25
Прыжок в высоту	Ю. Д.	1,30 1,20	1,25 1,10	1,20 1,05
Подтягивание	Ю. Д.	12 15	10 12	8 10
Подъем туловища за 1 мин.	Ю. Д.	45 38	40 30	35 25
Сгибание и разгибание рук в упоре	Ю. Д.	30 13	25 11	20 9
Прыжок с места в длину	Ю. Д.	230 180	220 170	210 165
Метание гранаты	Ю. Д.	34 23	32 18	27 16
Марш-бросок	Ю. Д.	30 19	32 21	34 23
Сгибание рук в упоре на брусьях	Ю.	15	14	12

4 курс		5	4	3
Бег 100 м.	Ю.	14,5	15,0	15,5
	Д.	16,8	17,0	17,8
Бег 1000 м 500 м.	Ю.	3,30	3,40	3,50
	Д.	1,55	2,00	2,10
Бег 3000 м. 2000 м.	Ю.	13,00	13,50	14,30
	Д.	11,20	11,30	13,00
Прыжок в длину с разбега	Ю.	4,60	4,20	3,70
	Д.	3,90	3,55	3,25
Прыжок в высоту	Ю.	1,30	1,25	1,20
	Д.	1,20	1,10	1,05
Подтягивание	Ю.	12	10	8
	Д.	15	12	10
Подъем туловища за 1 мин.	Ю.	45	40	35
	Д.	38	30	25
Сгибание и разгибание рук в упоре	Ю.	30	25	20
	Д.	13	11	9
Прыжок с места в длину	Ю.	230	220	210
	Д.	180	170	165
Метание гранаты	Ю.	34	32	27
	Д.	23	18	16
Марш-бросок	Ю.	30	32	34
	Д.	19	21	23
Сгибание рук в упоре на брусьях	Ю.	15	14	12

Норма оценивания

При оценивании физического упражнения главное внимание обращается на соответствие выполнения техники и результата выпускником требованиям государственного стандарта основного общего образования.

Каждое физическое упражнение выпускника оценивается отдельно по пятибалльной шкале. Общая оценка за практическую часть выводится из оценок за выполнение каждого физического упражнения и является их средним арифметическим.

Форма дифференцированного зачета: самостоятельная работа по написанию доклада.

Темы докладов по физической культуре.

1. Здоровье человека, его значимость и значимость для профессиональной деятельности.
2. Современное состояние здоровья молодёжи.
3. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
4. Рациональное питание.
5. Режим в учебной и трудовой деятельности.
6. Организация занятий упражнениями различной направленности.
7. Коррекция фигуры.
8. Основные признаки утомления.
9. Врачебный контроль.
10. Самоконтроль. Его содержание.
11. Массаж и само массаж при физическом и умственном утомлении.
12. Лечебная физическая культура при вегето - сосудистой дистонии.
13. Лечебная физическая культура при гастрите.
14. Лечебная физическая культура при сколиозе.
15. Лечебная физическая культура при плоскостопии.
16. Физические способности человека: сила.
17. Физические способности человека: выносливость.
18. Физические способности человека: быстрота, гибкость, ловкость.
19. Атлетическая гимнастика.
20. Ритмическая гимнастика.

Общая оценка за предмет «Физическая культура»

выводится из оценок за выполнение теоретической и практической частей и является их средним арифметическим.

Используемая литература:

Основные источники:

1. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Г.И. Погадаев. -М. : Дрофа, 2021. -316с.
2. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И. Мишин.- М. : Наука, 2020.-272с.
3. Коваленко, Т.Г. Основы теории знаний в системе физического воспитания: учеб. пособие / Министерство образования РФ, Т.Г. Коваленко, О.А. Моисеева. Волгоград: ГУ, -2021.-226 с.
4. Полиевский, С.А., Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева-М. : Дрофа, 2022. - 272с.
5. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ - Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. 2-е изд., перераб. и доп. - М., 2019.
6. Железняк, В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др. - М. : Академия, 2021г. - 272с.
7. Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич - М. : Высшая школа 2021.-385с.
8. Физическая культура: учебник - М. : Высшая школа, 2021 г. - 249с.
9. Физическая культура: программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Учебное пособие. Мин. Образ. РФ. Изд.: Дрофа. 2021г. -80с.
10. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К.Холодов, В.С. Кузнецов.. - М. : Академия, 2019. -142 с.

Дополнительные источники:

1. Яковлев, Н.Н. Биохимическая характеристика разминки и тренировочных занятий. Биохимия спорта / Н.Н. Яковлев. - М.,: 2021.-268с.
2. Колбаиов, В.В. Валеология/ В.В. Колбанов.- СПб.,: 2022.-338с.
3. Белов, В.И. Валеология / здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович.-М.: Академия, 2019.-365с.
4. Абрамова, Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова. - М. : Академия, 2019.-289с.
5. Малахов, Г.П. Движение, дыхание, закаливание / Г.П. Малахов.- СПб., 2022.-Соковня-Семеиова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь : учебное пособие/ И.И. Соковня-Семенова.- М., 2019.- 541с.
6. Жуков, М.Н. Подвижные игры/ М.Н. Жуков- М. : Дрофа., 2022.-297с.
7. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и президиума РАО от 16 июля 2002 г. № 2715/227/116/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных

учреждениях Российской Федерации».

8. Решетников, Ы.В. Физическая культура: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. М. : Мастерство, 2022. - 148 с.

9. Сулова, Ф.П. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ Олимпийского резерва / под общ. ред. Ф.П.Сулова, Ж.К.Холодова. - М. : Академия., 2019.-418с.

П.Нестеров, А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика / А.А. Нестеров, И.С. Борчуков, М.: Академия, 2019.-512с.