

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Южно-Уральский государственный колледж»

**РАССМОТРЕНО**

Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_/Козицына Е.С.  
подпись председателя ПЦК

«09» июня 2023 г.

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

\_\_\_\_\_ОГСЭ.05\_\_\_\_\_ Физическая культура\_\_\_\_\_  
( наименование)

Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
по специальности СПО

**09.02.07 Информационные системы и программирование**  
(код и наименование)

г. Челябинск, 2023

Разработчик:

ГБПОУ «ЮУГК»

(место работы)

преподаватель

(занимаемая должность)

О.И. Уфимцева

(инициалы, фамилия)

Эксперты:

\_\_\_\_\_

(место работы)

\_\_\_\_\_

(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_

(инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_

(место работы)

\_\_\_\_\_

(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_

(инициалы, фамилия)

## Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....	5
1.1. Область применения .....	5
1.2. Система контроля и оценки освоения программы УД.....	7
1.2.1. Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины .....	7
2. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы .....	7
3. Задания для оценки освоения умений и усвоения знаний.....	10

## 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

### 1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств, предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины (далее УД) программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) по профессии (профессиям) / специальности (специальностям) СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование

**Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:**

1. Формирование элементов профессиональных компетенций (ПК) и элементов общих компетенций (ОК):

Таблица 1.

<b>Профессиональные и общие компетенции</b>	<b>Показатели оценки результата</b>	<b>Средства проверки (№№ заданий)</b>
1	2	3
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Знать способы организации собственной деятельности. Уметь организовывать собственную деятельность. Владеть приёмами организации деятельности. Знать типовые методы и способы решения профессиональных задач. Уметь эффективно и качественно оценивать решение профессиональных задач.	№ 1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 15, 16, 20, 21, 30
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Знать принципы работы в команде. Уметь эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами, потребителями. Владеть технологией общения	№ 6, 7, 8, 12, 13, 14, 27, 28, 29,31
ОК 08 Использовать средства физической культуры	Знать роль физической культуры в	

культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных	№ 3, 7, 9, 10, 11, 13, 17, 28, 31
---	---	-----------------------------------

## 2. Освоение умений и усвоение знаний

Таблица 2.

<b>Освоенные умения, усвоенные знания</b>	<b>Показатели оценки результата</b>	<b>№№ заданий для проверки</b>
1	2	3
уметь: -У1-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	-правильный выбор способа разрешения проблемы в соответствии с заданными критериями; - владение механизмом целеполагания, планирования, организации, анализа, рефлексии, самооценки успешности собственной деятельности и коррекции результатов.	№ 2, 4, 5, 9, 10, 11, 15, 30
знать: -З1-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- владение способами физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки.	№ 1, 9, 20
-З2-основы здорового образа жизни	– позитивная динамика достижений в процессе освоения курса; – результативная самостоятельная работа.	№ 1, 10, 15, 21

## 1.2 Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

### 1.2.1. Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины

Итоговый контроль освоения учебной дисциплины Физическая культура является зачет. Условием допуска к зачету является положительная аттестация по дисциплине.

Зачет проводится в виде выполнения практических заданий – спортивных упражнений в соответствии с нормативами.

Предметом оценки освоения учебной дисциплины являются умения и знания, формирование общих компетенций.

### **Критерии оценивания**

#### **- критерии оценки успеваемости по основным знаниям**

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует понимание изученного материала, логично его излагает, приводя примеры из практики и своего опыта.

Оценка «4» - выставляется за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применять знания на своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

#### **- критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие конкретных физических (двигательных) способностей или качеств (утренней гимнастики, разминки), может самостоятельно организовывать место занятий, подобрать и применять в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и дать оценку.

Оценка «4» - имеются небольшие неточности и незначительные ошибки в осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - допускаются грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации места занятия, подборе инвентаря, удовлетворительно контролирует ход выполнения.

Оценка «2» - обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

## **- критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)**

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в надлежащем темпе, легко и точно.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно четко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведшие к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно с грубыми ошибками, неуверенно, неточно.

## **2. Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

### ***Основные источники:***

1. 1. Кузнецов, В. С. Физическая культура (СПО): учебник - (Среднее профессиональное образование)/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий - Кнорус, 2020.- 256 с.
2. 2. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие/ А. А. Бишаева – Кнорус, 2021.- 300с.
3. 3. Забелкина, Е. Ю. Практические задания по учебной дисциплине «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций/ Е. Ю. Забелкина - Челябинск: Изд-во ГБУ ДПО ЧИРПО, 2020. - 356с.

### ***Дополнительные источники:***

4. 1. Магомедов, Р. Р. Фитбол-аэробика и степ-аэробика : учебно-методическое пособие / Р. Р. Магомедов, Н. Н. Голякова, О. А. Голяков ; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь : СГПИ, 2019. — 176 с. — ISBN 978-5-907161-31-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.
5. 2. Краснов, С. В. Легкая атлетика : методические указания / С. В. Краснов, Д. А. Аксенов. — Самара : СамГАУ, 2022. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система
6. 3. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система
7. 4. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система
8. 5. Григорьева, И. В. Физическая культура. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО заочной формы обучения :

- учебное пособие / И. В. Григорьева. — Воронеж : ВГЛТУ, 2021. — 112 с. — ISBN 978-5-7994-0429-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.
9. 6. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.
10. 7. Учебное пособие по дисциплине Физическая культура (теоретический раздел) : учебное пособие / составитель Н. М. Малаев. — Брянск : Брянский ГАУ, 2017. — 91 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.
11. 8. Леньшина, М. В. Командные спортивные игры в программах по физической культуре : учебное пособие / М. В. Леньшина. — Воронеж : ВГИФК, 2020. — 19 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.

### **Интернет ресурсы:**

12. 1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
13. 2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
14. 3. Сайт общественной молодежной организации «Российский спортивный союз молодежи (РосМолСпорт)» <http://rosmolsport.ru/rate>
15. 4. Официальный сайт Министерства по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области <http://www.chelsport.ru>
16. 5. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) <http://gto.ru>

## **Задания для оценки умений и усвоения знаний**

### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

№	Виды упражнений	пол	1 курс			2 курс			3курс		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег 100м (сек)	М	15,7	15,2	14,8	15,6	15,1	14,6	15,4	14,9	14,4
		Ж	18,7	18,2	17,7	18,9	18,4	17,9	18,7	18,2	17,7
	Бег 500м (мин)	Ж	2,10	2,00	1,50	2,05	2,00	1,45	2,05	2,00	1,45
	Бег 1000м (мин)	М	3,45	3,30	3,15	3,40	3,25	3,10	3,40	3,25	3,10
	Бег 2000м (дев)//3000м (юн) (мин)	М	б/у врем	15,30	15,00	б/у врем	14,40	14,10	б/у врем	14,00	13,20
		Ж	б/у врем	12,20	11,50	б/у врем	13,30	13,00	б/у врем	13,40	13,10
2.	Прыжок в длину с места (см)	М	180	195	210	195	210	225	200	220	235
		Ж	140	155	170	150	165	180	160	175	190
3.	Челночный бег	М	8,2	7,9	7,5	8,3	8,0	7,6	8,5	8,2	7,9



	3*10м(сек)	Ж	9,0	8,8	8,1	9,2	8,9	8,3	9,5	9,1	8,5
4.	Подтягивание на перекладине	М	6	10	12	7	11	14	8	11	14
5.	Метание спортивного снаряда 500гр (дев)//700гр (юн) (м)	М	27	29	35	29	35	37	30	34	36
		Ж	вес снаряда 150гр (дев.и юн.)			12	16	20	13	16	20
			17	20	25						
6.	Отжимание в упоре лежа	М	20	31	42	20	32	44	20	32	44
		Ж	8	10	14	9	12	15	9	12	15
7.	Пресс за 1 мин	М	30	35	40	35	40	45	35	40	45
		Ж	30	35	40	35	40	45	35	40	45
8.	Прыжки на скамейку за 30 сек	М	26	30	32	28	30	33	26	29	32
		Ж	23	25	28	24	26	28	23	25	28
9.	Подъем ног в висе на перекладине (согнув ноги)	М	10	13	16	10	15	20	10	15	20
		Ж	10	15	20	10	20	25	10	25	30
10.	Складка ноги вместе (или стоя на скамейке) (см)	М	+6	+8	+13	+6	+8	+13	+6	+8	+11
		Ж	+7	+10	+16	+8	+11	+16	+7	+10	+14
11.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	М	110	130	160	130	145	160	130	150	170
		Ж	125	145	160	130	145	160	130	150	170
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ											
12. Баскетбол	Штрафной бросок (из 5)	М	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5
		Ж									
	Ведение мяча «восьмёркой» с броском в корзину (сек)	М	27,0	25,0	23,0	25,0	23,0	21,0	23,5	21,5	19,5
		Ж	29,0	27,0	25,0	27,0	25,0	23,0	24,5	22,5	20,5
13. Волейбол	Подача мяча (из 5)	М	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5
		Ж									
	Передача мяча над собой	М	6	8	12	10	13	16	12	16	20
		Ж									

14.	Футбол	Набивание мяча ногой	М	20	25	35	20	30	40	20	35	50
			Ж	15	25	35	15	25	35	20	30	40
		Удар по воротам	М	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5
			Ж									
15.	Настольный теннис	Владение ракеткой (набивание)	М									
			Ж	50	100	150	70	120	170	90	140	190
16.	Бадминтон	Владение ракеткой (удары в парах; одной рукой с вращением)	М									
			Ж	20	30	40	30	40	50	30	45	50
17.	Большой теннис	Владение ракеткой (удары в стену)	М									
			Ж	15	20	25	20	25	30	20	30	35
		Набивание ракеткой (одной рукой с вращением)	М	15	25	35	20	30	40	20	35	50
			Ж									

### Описание нормативов (заданий):

#### 1. Бег 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

#### Бег 0,5; 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

#### 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно

обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Обучающийся принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания ногами до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Обучающему предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

### *3. Челночный бег 4х10 м.*

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Обучающийся, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) обучающиеся бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Обучающийся стартуют по 2 человека.

### *4. Подтягивание из виса на высокой перекладине.*

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Обучающийся подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5

секунды, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунды ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

#### *5. Метание мяча и спортивного снаряда.*

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды (гранаты) весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности обучающихся.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».

Обучающийся выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

Обучающиеся 1 курса выполняют метание мяча весом 150 г, 2-3 курса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию метания;
- 2) снаряд не попал в «коридор»;
- 3) попытка выполнена без команды спортивного преподавателя (судьи)

#### *6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание).*

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу, выполняется из ИП: упор, лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не

более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Обучающийся, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 секунды, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

*7. Поднимание туловища из ИП лежа на спине (пресс).*

Поднимание туловища из ИП лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Обучающийся выполняет максимальное количество подъёмов за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подъёмов туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;

4) смещение таза.

#### 8. *Прыжки на скамейку.*

Прыжки на скамейку выполняются на любой ровной поверхности с твёрдым покрытием. Скамейка ставится вдоль стены на расстоянии 50 см от неё. Обучающийся принимает ИП: стоя ноги вместе, лицом к скамейке, и выполняет наскок на скамейку и спрыгивание с неё в ИП двумя ногами одновременно, в течение 30 секунд. Возможно краткое касание стены руками.

Засчитывается количество правильно выполненных прыжков на скамейку.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отталкивание ногами поочередно;
- 2) касание стены руками более 0,5 с,
- 3) дополнительное подпрыгивание перед толчком.

#### 9. *Подъём ног в висе на высокой перекладине (или шведской стенке).*

Подъём ног в висе на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Подъём осуществляется до угла не менее 90 градусов и согнутыми в коленях ногами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) поднимание ног рывками или с махами туловища (раскачивание);
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунды в верхней точке подъёма;
- 4) поочередное поднимание ног;
- 5) наклон головы назад.

#### 10. *Наклон вперед, из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье (гибкость).*

Наклон вперед, из положения стоя с прямыми ногами, выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу обучающийся

по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье обучающийся по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 секунд.

#### *11. Прыжки через скакалку.*

Прыжки через скакалку проводятся на любой ровной поверхности с твёрдым покрытием. Обучающийся выполняет по команде прыжки на двух ногах через скакалку, в течение 1 минуты. Если обучающийся «запнулся», то он продолжает выполнять упражнение до окончания времени.

#### *12. Баскетбол.*

Выполнение нормативов по баскетболу проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке с твердым, ровным покрытием и стандартной разметкой баскетбольной площадки, при наличии баскетбольных щитов с корзинами (стандартных размеров).

##### *Штрафной бросок.*

Обучающийся встает на линию штрафного броска и выполняет бросок баскетбольного мяча в корзину с места. Обучающийся выполняет 5 бросков, засчитаются - попадания мяча в корзину. Обучающемуся предоставляется 3 попытки. Засчитывается попытка, с наибольшим количеством попаданий в корзину. Бросок может быть выполнен одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) технически неправильно выполненный бросок;
- 2) заступ за линию броска.

*Ведение мяча «восьмёркой» с бросками мяча в корзину.*

Для выполнения данного задания обучающийся с баскетбольным мячом встаёт на лицевую линию баскетбольной площадки справа от кольца, в точке пересечения трехсекундной зоны и лицевой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) обучающийся стартует с ведением правой рукой в направлении к ближней окружности и огибает её, двигаясь «против часовой стрелке». Далее, меняя ведущую руку на левую, передвигается с ведением левой рукой к средней окружности и огибает её «по часовой стрелке». Снова, сменив ведущую руку на правую, передвигается к третьей окружности и огибает её «против часовой стрелке». Проходит под щит и выполняет бросок мяча в корзину. Далее, двигаясь по прямой к противоположному щиту, так же выполняет бросок мяча в корзину из-под щита. После касания мяча корзины или щита секундомер останавливается. Необходимо выполнить задание с максимальной скоростью движения и точными бросками в обе корзины (с попаданием в корзины).

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) технически неправильно выполненный бросок в корзину;
- 2) технически неправильно выполненное ведение мяча;
- 3) непопадание в корзину;
- 4) время выполнения задания больше установленного нормативом.

### 13. Волейбол.

Выполнение нормативов по волейболу проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке с твердым, ровным покрытием и стандартной разметкой волейбольной площадки, при наличии волейбольной сетки (стандартных размеров).

*Верхняя передача мяча над собой.*

Обучающийся выполняет верхнюю передачу над собой в средней (основной) стойке. Высота полета мяча не меньше 1 м от головы. Необходимо выполнить максимальное количество верхних передач, без падения мяча. Возможно небольшое перемещение по площадке. Обучающемуся предоставляется 3 попытки. Засчитывается попытка с наибольшим количеством правильно выполненных верхних передач.

Ошибки (попытка не засчитывается):



- 1) технически неправильно выполненная верхняя передача;
- 2) падение мяча на площадку;
- 3) слишком большой радиус (зона) перемещений по площадке.

#### *Подача мяча.*

Обучающийся выполняет 5 подач волейбольного мяча (любым видом подачи: верхней, нижней, прямой, боковой). Ему предоставляются 3 попытки. Засчитывается попытка с наибольшим попаданием мяча в обозначенную зону противоположной половины волейбольной площадки.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) технически неправильно выполненная подача мяча;
- 2) непопадание в зону удара мяча;
- 3) заступ за лицевую линию, при подаче.

#### *14. Футбол.*

Выполнение нормативов по футболу проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке с твердым, ровным покрытием, при наличии футбольных ворот.

##### *Набивание мяча ногой.*

Обучающийся выполняет набивание футбольного мяча ногами. Касание мяча возможно ступней и бедром правой, левой ноги. Необходимо выполнить максимальное количество касаний мяча, без падения мяча на площадку. Обучающемуся предоставляются 3 попытки.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) падение мяча на площадку;
- 2) касание мяча руками.

##### *Удар по воротам.*

Обучающийся выполняет 5 ударов ногами по мячу в ворота. Необходимо выполнить максимальное количество попаданий в ворота. Предоставляется 3 попытки.

#### *15. Настольный теннис.*

Выполнение нормативов по настольному теннису проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке с твердым, ровным покрытием, при наличии стола для настольного тенниса.

*Набивание мяча ракеткой (с вращением ракетки и без).*

Обучающийся выполняет набивание мяча (жонглирование) поверхностью ракетки так, чтобы мяч не упал на площадку. Необходимо выполнить максимальное количество ударов (касаний) мяча поверхностью ракетки. Высота полета мяча не ниже 30 см от поверхности ракетки. Упражнение выполняется с вращением ракетки (тыльной и лицевой стороной) и без него. Предоставляется 3 попытки.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) падение мяча на площадку;
- 2) касание мяча руками;
- 3) касание мяча дважды одной стороны ракетки (при выполнении упражнения с вращением).

#### *16. Бадминтон.*

Выполнение нормативов по бадминтону проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке с твердым, ровным покрытием, при наличии стандартной бадминтонной сетки.

*Набивание волана ракеткой (с вращением ракетки и без).*

Обучающийся выполняет набивание волана (жонглирование) струнной поверхностью ракетки так, чтобы волан не упал на площадку. Необходимо выполнить максимальное количество ударов (касаний) волана струнной поверхностью ракетки. Высота полета волана не ниже 50 см от поверхности ракетки. Упражнение выполняется с вращением ракетки (тыльной и лицевой стороной) и без него. Предоставляется 3 попытки.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) падение волана на площадку;
- 2) касание волана руками;
- 3) касание волана дважды одной стороны ракетки (при выполнении упражнения с вращением).

#### *17. Большой теннис.*

Выполнение нормативов по большому теннису проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке с твердым, ровным покрытием, при наличии стандартной сетки для большого тенниса.

*Набивание мяча ракеткой (с вращением и без).*

Обучающийся выполняет набивание мяча (жонглирование) струнной поверхностью ракетки так, чтобы мяч не упал на площадку. Необходимо выполнить максимальное количество ударов (касаний) мяча струнной поверхностью ракетки. Высота полета волана не ниже 50 см от поверхности ракетки. Упражнение выполняется с вращением ракетки (тыльной и лицевой стороной) и без него. Предоставляется 3 попытки.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) падение волана на площадку;
- 2) касание волана руками;
- 3) касание волана дважды одной стороны ракетки (при выполнении упражнения с вращением).

*Удары мяча в стену.*

Обучающийся принимает положение ИП основной (средней) стойки теннисиста с ракеткой в руках, лицом к стене, на расстоянии 5-7 м от неё. Выполняет удары мяча в стену. Мяч после касания со струнной поверхностью ракетки должен удариться о стену, затем, отскочив от неё, удариться о площадку. Только после этого можно снова наносить удар по мячу ракеткой. Необходимо выполнить максимально количество ударов мяча о стену. Предоставляется 3 попытки.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) технически неправильно выполненный удар по мячу ракеткой;
- 2) касание мяча 2 и более раз о площадку после отскока от стены;
- 3) касание мяча площадки после удара ракеткой.

### **Вопросы к зачету**

1. Правила игры в баскетбол.
2. Правила игры в волейбол.
3. Правила игры в бадминтон.
4. Правила игры в настольный теннис.
5. Правила игры в большой теннис.
6. Аэробика. Виды аэробики.
7. Правила игры в футбол.
8. Атлетическая гимнастика. Виды силовых тренировок.
9. Лыжная подготовка.

10. ОРУ. Виды комплексов ОРУ.
11. ППФП в режиме трудового дня специалиста.
12. Русские народные виды спорта.

### **Вопросы к дифференцированному зачету**

1. Дайте определение физической культуры и здорового образа жизни.
2. Перечислите основные составляющие ЗОЖ.
3. Оптимальный режим дня.
4. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.
5. Техника безопасности во время занятий физической культурой и спортом.
6. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья человека.
7. В чём заключается общекультурное и социальное значение физической культуры.
8. Физическая культура народов мира.
9. Профессионально-прикладная физическая культура.
10. Олимпийское движение.

**ГБПОУ «ЮУГК»**  
**ПЕРЕЧЕНЬ**  
**контрольно-оценочных средств и методических материалов**

по учебной дисциплине (МДК, ПМ) ОГСЭ.05 Физическая культура  
для специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Наименование разделов, тем, занятий учебной дисциплины (МДК)	№ п/п	Контрольно-оценочные средства  (задания для выполнения практических и лабораторных работ, задачи, упражнения, тестовые задания, вопросы для сам. работы, диктанты (технический, терминологический, орфографический), вопросы для контрольной работы, экзаменационные вопросы и т.п.)	Знания, Умения (З, У)*	ПК **	ОК***	Методические материалы  (методические указания для выполнения практических и лабораторных работ, для самостоятельной работы, курсового проектирования, рефератов и т.д.)	Примечание (количество вариантов, заданий...)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1 год обучения</b>							
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>							
<b>Тема 1.1</b> <b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	1	Выполнение реферата, доклада, сообщения	31, 32		ОК01 ОК 04 ОК 08	Методические указания по написанию и оформлению реферата Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом Методические указания по самостоятельной работе	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>							

<b>Тема 2.1. Техника бега</b>	2 3	Беговые нормативы. Эстафетный бег.	У1		OK01 OK 04 OK 08	1 Методические указания по выполнению нормативов	
<b>Тема 2.2 Техника прыжка в длину</b>	4	Прыжковые нормативы.	У1		OK01 OK 04 OK 08	2 Методические указания по выполнению нормативов	
<b>Тема 2.3 Техника метания</b>	5	Нормативы по метанию спортивного снаряда.	У1		OK01 OK 04 OK 08	5 Методические указания по выполнению нормативов	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>							
<b>Тема 3.1. Баскетбол</b>	6 7 8	Судейство. Тактика игры. Технические действия.	У1 31		OK01 OK 04 OK 08	12 Методические указания по выполнению нормативов	
<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая культура в достижении высоких профессиональных результатов</b>							
<b>Тема 4.1 Сущность и содержание профессионально-прикладной физической культуры в достижении высоких профессиональных результатов</b>	9  10  11	Составление и выполнение одному и с группой комплекса производственной гимнастики. Составление и выполнение комплекса упражнений на определённую группу мышц. Составление и выполнение комплекса упражнений по профилактики профессиональных заболеваний.	У1, 31,32		OK01 OK 04 OK 08		
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>							
<b>Тема 5.1</b>	12	Судейство.	У1		OK01		

Волейбол	13 14	Тактика игры. Технические действия.	31		ОК 04 ОК 08	13 Методические указания по выполнению нормативов	
Раздел 6. Общая физическая подготовка							
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	15	Контрольные нормативы по ОФП.	У1 ,32		ОК01 ОК 04 ОК 08	2,3,4,6,7,8,9,10,11 Методические указания по выполнению нормативов	
	16	Составление комплекса упражнений.					
	17	Проведение разминки с группой.					
Раздел 7. Аэробика							
Тема 7.1 Аэробика	30	Составление и выполнение связки.	У1		ОК01 ОК 04 ОК 08		
	31	Работа с группой (проведение части занятия)					
Раздел 8. Гимнастика							
Тема 8.1 Гимнастика	20	Составление и выполнение комплекса строевых упражнений с группой.	У1, 31,32		ОК01 ОК 04 ОК 08		
	21	Составление и выполнение произвольной акробатической комбинации.					
Раздел 9. Легкая атлетика							
Тема 9.1. Техника бега	22	Беговые нормативы.	У1		ОК01 ОК 04 ОК 08	1 Методические указания по выполнению нормативов	
	23	Эстафетный бег.					
2 год обучения							
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности							
Тема 1.1. Социально-	1	Выполнение реферата, доклада, сообщения	31, 32		ОК01 ОК 04	Методические указания по написанию и оформлению реферата	

биологические основы физической культуры.					ОК 08	Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой и спортом Методические указания по самостоятельной работе	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>							
Тема 2.1. Техника бега	2 3	Беговые нормативы. Эстафетный бег.	У1		ОК01 ОК 04 ОК 08	1  Методические указания по выполнению нормативов	
Тема 2.2 Техника прыжка в длину	4	Прыжковые нормативы.	У1		ОК01 ОК 04 ОК 08	2  Методические указания по выполнению нормативов	
Тема 2.3 Техника метания	5	Нормативы по метанию спортивного снаряда.	У1		ОК01 ОК 04 ОК 08	5  Методические указания по выполнению нормативов	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>							
Тема 3.1 Футбол	27 28 29	Судейство. Тактика игры. Технические действия.	У1 31		ОК01 ОК 04 ОК 08	14  Методические указания по выполнению нормативов	
<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая культура в достижении высоких профессиональных результатов</b>							
Тема 4.1 Сущность и содержание профессионально-прикладной физической культуры в достижении высоких профессиональных результатов	9	Составление и выполнение одному и с группой комплекса производственной гимнастики.	У1, 31,32		ОК01 ОК 04 ОК 08		
	10	Составление и выполнение комплекса упражнений на определённую группу мышц.					
	11	Составление и выполнение					



		комплекса упражнений по профилактики профессиональных заболеваний.					
Раздел 5. Общая физическая подготовка							
Тема 5.1. Общая физическая подготовка	15	Контрольные нормативы по ОФП.	У1 ,32		ОК01 ОК 04 ОК 08	2,3,4,6,7,8,9,10,11 Методические указания по выполнению нормативов	
	16	Составление комплекса упражнений.					
	17	Проведение разминки с группой.					
Раздел 6. Аэробика							
Тема 6.1 Аэробика	30	Составление и выполнение связки.	У1		ОК01 ОК 04 ОК 08		
	31	Работа с группой (проведение части занятия)					
Раздел 7. Гимнастика							
Тема 7.1 Гимнастика	20	Составление и выполнение комплекса строевых упражнений с группой.	У1, 31,32		ОК01 ОК 04 ОК 08		
	21	Составление и выполнение произвольной акробатической комбинации.					

Преподаватель \_\_\_\_\_

### Перечень знаний и умений из рабочей программы:

У1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

31 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
32 - основы здорового образа жизни.

***Примечание: № по порядку переносится в таблицы КОС (колонка средства контроля)***