

Министерство образования, науки и молодёжной политики  
Краснодарского края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края  
«Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта»

Комплект оценочных средств

по дисциплине

ОП.05 Физическая культура

в рамках программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
(ППКРС) по профессии СПО:

08.01.18 Электромонтажник электрических сетей  
и электрооборудования

Кропоткин, 2022 г.

РАССМОТРЕНО  
методической комиссией  
безопасности жизнедеятельности и  
физической культуры  
протокол №1 «31» августа 2022 г.  
Председатель \_\_\_\_\_ Шаталина Е.К.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о директор ГБПОУ «КТТ и ЖТ»  
«31» августа 2022 г.  
\_\_\_\_\_ В.А. Шахбазян

Рассмотрен  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от «31» августа 2022г.

Комплект оценочных средств по дисциплине ОП.05 Физическая культура для профессии среднего профессионального образования 08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования, разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии 08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 701 от 2 августа 2013 года, зарегистрированный Министерством юстиции (рег № 29498 от 20 августа 2013 г.), с изменениями приказ №389 от 9 апреля 2015г, зарегистр. в Минюсте 8 мая 2015г №37216, укрупненной группы профессий 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта, квалификационной характеристики ЕТКС, 2014 №102, слесарь по ремонту автомобилей 4 разряда, №244 оператор заправочных станций (3-й разряд), рабочей программы по дисциплине ФК.00 Физическая культура, разработанной преподавателями ГБПОУ «КТТ и ЖТ» Смирновым В.В., Шаталиной Е.К. в соответствии с положением № 32 «Об оценочных средствах для текущего контроля и промежуточной аттестации в ГБПОУ «КТТ и ЖТ», положения № 35 «О периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБПОУ «КТТ и ЖТ», утвержденных приказом директора техникума от 20.02.2015 г. № 60/1.

Организация разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта».

Разработчики: Смирнов Виталий Владимирович преподаватель ГБПОУ «КТТ и ЖТ».

Рецензенты:

\_\_\_\_\_   
подпись

\_\_\_\_\_   
подпись

Зверюков В.В.  
Преподаватель физической культуры  
ГБПОУ «Кропоткинский медицинский  
колледж»  
Преподаватель по физической культуре по виду  
спорта  
Квалификация по диплому  
Сова Е.Е.

Преподаватель физической культуры  
ГБПОУ «Кропоткинский медицинский  
колледж»  
Преподаватель по физической культуре и спорту  
Квалификация по диплому

## 1. Общие положения

1. Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.05 «Физическая культура».

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>
Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Знать основы здорового образа жизни

## 3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

<b>Наименование элемента умений или знаний</b>	<b>Виды аттестации</b>	
	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
У1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка выполнения заданий на практических занятиях	Дифференцированный зачет
З1. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка по результатам устного опроса	Дифференцированный зачет
З2. Знать основы здорового образа жизни	Оценка по результатам устного опроса	Дифференцированный зачет

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

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания		
	У1	31	32
<b>Раздел 1.</b> Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности			
Тема 1.1. . Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Оценка выполнения задания		
Тема 1.2. Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.	Оценка выполнения задания		
Тема 1.3 Выполнения упражнений на тренажёрах	Оценка выполнение контрольных нормативов		
<b>Раздел 2.</b> Основы здорового образа жизни			
Тема 2.1. «Упражнения на развитие выносливости»	Оценка выполнение контрольных нормативов		
Тема 2.2. Упражнения на развитие силы»	Оценка выполнение контрольных нормативов		
Тема 2.3. «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте»	Оценка выполнение контрольных нормативов		
<b>Раздел 3.</b> Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ( Лёгкая атлетика).			
Тема 3.1. Тема «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных	Оценка выполнение контрольных нормативов		

заболеваний электромонтажника»			
Тема 3.2 Тема «Кросс по пересеченной местности»	Оценка выполнение контрольных нормативов		
Тема 3.3 Тема «Бег на 150 м в заданное время»	Оценка по результатам устного опроса		
Тема 3.5 Тема :«Прыжки в длину способом «согнув ноги»»	Оценка выполнение контрольных нормативов		
Тема 3.6 Тема «Метание гранаты в цель»	Оценка выполнение контрольных нормативов		
Тема 3.8 «Челночный бег 3x10»	Оценка выполнение контрольных нормативов		
Тема 3.18 «Подтягивание на перекладине»	Оценка выполнение контрольных нормативов		
Тема 3.22 Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время»	Оценка выполнение контрольных нормативов		

**5. Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной аттестации.**

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания		
	У1	31	32
<b>Раздел 1</b> Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности			
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	оценка выполнения контрольных нормативов		
Тема 1.2. Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения,	оценка выполнения контрольных нормативов		

направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.			
Тема 1.3 Выполнения упражнений на тренажёрах	оценка выполнения контрольных нормативов		
<b>Раздел 2. Основы здорового образа жизни</b>			
Тема 2.1. Тема 2.1. «Упражнения на развитие выносливости»	оценка выполнения контрольных нормативов		
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ( Лёгкая атлетика).</b>			
Тема 3.1. Тема «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний электромонтажника»	оценка выполнения контрольных нормативов		
Тема 3.2 Тема «Кросс по пересеченной местности»	оценка выполнения контрольных нормативов		
Тема 3.3 Тема «Бег на 150 м в заданное время»	оценка выполнения контрольных нормативов		
Тема 3.5 Тема :«Прыжки в длину способом «согнув ноги»»	оценка выполнения контрольных нормативов		
Тема 3.6 Тема «Метание гранаты в цель»	оценка выполнения контрольных нормативов		

## **6. Структура контрольного задания**

### **6.1. Текст задания**

*6.1.1.Выполнение обязательных контрольных заданий для определения и оценки уровня физической подготовленности.*

Примерные обязательные контрольные задания:

- Бег 30 м
- Бег 60 м
- Бег 100 м
- Челночный бег 3X10 м
- Прыжки в длину с места
- Метание гранаты (500гр девушки и 700гр юноши)
- Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек
- Бег 3000м
- Бег 2000м
- Наклон вперед из положения стоя
- Подтягивание на перекладине
- Выполнение основных приемов, используемых при игре в баскетбол

*6.1.2.Выполнение реферата( по выбору).*

Темы:

- Взаимосвязь физической культуры и спорта с выбранной профессией.
- Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
- Прикладная физическая культура при малоподвижном и однообразном труде.
- Основные принципы составления комплексов производственной гимнастики по профессии.
- Виды оздоровительной физической культуры.
- Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека.
- Питание, его значение при занятиях физической культурой и спортом.

Методические рекомендации по выполнению реферата:

Реферат – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного выступления содержания научной работы, результатов изучения научной проблемы, обзор соответствующих литературных и других источников. Как правило, реферат имеет научно-информационное назначение.

Это самостоятельная работа обучающегося и студента, в которой раскрывается суть исследуемой проблемы, изложение материала носит проблемно-тематический характер, показываются различные точки зрения на проблему. Содержание реферата должно быть логичным.

Выбор темы реферата определяется студентами самостоятельно в соответствии с перечнем тем рефератов. Темы рефератов разрабатывает преподаватель учебной дисциплины.

Реферат, как правило, содержит следующие структурные элементы:

1. титульный лист
2. оглавление
3. введение
4. основная часть
5. заключение
6. список использованных источников
7. приложения (при необходимости)

*Титульный лист* оформляется в соответствии с требованиями учебного заведения. В *оглавлении* приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во *введении* дается общая характеристика реферата: обоснование темы реферата, ее актуальность, значимость; перечисление вопросов, рассматриваемых в реферате; определение целей и задач работы; обзор источников и литературы. Введение должно быть кратким.

В *основной* части излагается содержание темы. Эту часть рекомендуется разделить на 2 - 4 вопроса, раскрывающих сущность проблемы. Увеличивать число вопросов не следует, так как это приведет к их поверхностной разработке или значительному превышению объема реферата. Изложение каждого вопроса надо четко ограничивать с тем, чтобы можно было ясно видеть, где начинается и где заканчивается их освещение.

Содержание основной части должно точно соответствовать теме реферата и полностью её раскрывать.

Обязательным для реферата является логическая связь между главами и последовательное развитие основной темы на протяжении всей работы, самостоятельное изложение материала, аргументированность выводов. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники.

В *заключении* подводятся итоги и даются обобщенные основные выводы по теме реферата. Заключение должно кратко характеризовать решение всех поставленных во введении задач и достижение цели реферата. В заключении студент также может изложить собственные впечатления и мнения, указать те проблемные вопросы, которые остались невыясненными и заслуживают дополнительного исследования.



Список использованных источников является составной частью работы и отражает степень изученности рассматриваемой проблемы. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их должно быть не менее 5-7.

В приложения следует относить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы, графики, схемы, инструкции, формы документов и т.п.). Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах.

Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов.

## 6.2. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение контрольных нормативов	
31. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	соответствует требованиям к защите реферата	
32. Знать основы здорового образа жизни	соответствует требованиям к защите реферата	

**Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы**

### Юноши

Вид задания	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1 Прыжки в длину с места (см)	220	195	180	меньше 180
2 Метание гранаты 700 гр. (м)	34	32	30	меньше 30
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7	меньше 7
4 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	8	6	меньше 6
5 Челночный бег 3 x 10 м/с.	7,3	8,0	8,2	больше 8,2
6 Прыжки через скакалку за	120	110	100	меньше 100

1 мин. (кол-во раз)				
7 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	45	40	35	меньше 35
8 Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	7	5	3	меньше 3
9 Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,0	7,0	6,0	меньше 6,0
10 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	13,5	14,0	14,5	больше 14,5
11 На скоростную выносливость 1000 м (мин./сек.)	3,40	3,50	4,10	больше 4,10
12 На общую выносливость – бег 3000 м (мин./сек.)	15,00	15,30	16,00	больше 16,00
13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 спортивной аэробики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

**Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы**

**Девушки**

Вид задания	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1 Прыжки в длину с места (см)	190	175	160	меньше 160
2 Метание гранаты 500 гр. (м)	20	18	16	меньше 16
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	12	9	7	меньше 7
4 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	130	120	110	меньше 110
6 Челночный бег 3x10 м/сек.	8,4	8,7	9,3	больше 9,3
7 Вис на перекладине, (сек).	25	20	15	меньше 15
8 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	меньше 30
9 Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,0	меньше 6
10 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	16,5	16,7	17,0	больше 17,0

11 На скоростную выносливость 500 м (мин./сек.)	1,55	2,05	2,15	больше 2,15
12 На общую выносливость, бег 2000 м (мин./сек.)	10,50	11,10	11,30	больше 11,30
13 Гимнастический комплекс упражнений:  1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 ритмической гимнастики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

### Критерии оценки при обучении волейболу

Упражнения	Критерии Оценки	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Серийные передачи мяча снизу над собой 10 раз	1 высота передачи не ниже 1,5 м; 2 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3 отскок мяча под прямым углом; 4 количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4	10-8 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Передачи мяча в парах через сетку	1 количество передач; 2 правильное выполнение стойки и перемещений к мячу, выхода к мячу; 3 точность передач	50 передач с соблюдением всех критериев	40 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1, 2.	30 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.	менее 30 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.
Передачи мяча сверху над собой (10 раз). Комбинированные передачи - одна сверху над собой, одна снизу (10 раз)	1 высота передачи не ниже 1 м; 2 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3 отскок мяча под прямым углом; 4 количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4.	10 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4.	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4.
Прием мяча снизу с подачи	1 точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3, 2;  2 мяч принят и остался в игре на	из 5 подач 5 приемов без ошибок	из 5 подач 5 приемов, не выполнен критерий 2	из 5 подач 4 приема, не выполнены критерии 2, 4	из 5 подач 2 приема, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4

	своей площадке или перелетел на противоположную; <b>3</b> правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу; <b>4</b> количество приемов.				
Верхняя подача в зону	1 попадание мяча точно в зону	из 5 попыток 5 подач без ошибок	4	3	2

Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.

### Критерии оценки при обучении баскетболу

Упражнения	Критерии Оценки	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м	<b>1</b> синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; <b>2</b> отскок мяча; <b>3</b> количество передач	18 передач – юноши, 16 передач – девушки без ошибок с первой попытки	16 передач – юноши, 14 передач – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 3	16 передач – юноши, 14 передач – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 3	менее 16 передач – юноши, 14 передач – девушки, не выполнены критерии 1, 2, 3
Бросок в движении из 10 попыток	<b>1</b> правильное ведение мяча, <b>2</b> выполнение двух шагов, <b>3</b> отталкивание толчковой ногой, <b>4</b> хорошая скорость выполнения упражнения	из 10 попыток 8 попаданий - юноши, 8 – девушки без ошибок	из 10 попыток 7 попаданий - юноши, 7 – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2, 3	из 10 попыток 6 попаданий - юноши, 6 – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 4, 3	из 10 попыток 6 попаданий - юноши, 6 – девушки с 3-4 ошибками, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Штрафной бросок 10 попыток	попадание в корзину	из 10 попыток 6 попаданий без ошибок	5	4	меньше 4
Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	техника и скорость выполнения	7,4 – 7,6 - юноши, 8,4 – 8,6 - девушки	8,0 – 7,7 – юноши, 9,5 – 9,0 – девушки	8,0 – 8,3 – юноши, 9,4 – 9,7 – девушки	больше 8,3 – юноши, больше 9,7 – девушки

Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.

## Текст задания

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

**1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:**

- а. ловкостью
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

**2. Плоскостопие приводит к:**

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

**3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:**

- а. трех игроков
- б. четырех игроков
- в. пяти игроков

**4. При переломе плеча шиной фиксируют:**

- а. локтевой, лучезапястный суставы
- б. плечевой, локтевой суставы
- в. лучезапястный, локтевой суставы

**5. К спортивным играм относится:**

- а. гандбол
- б. лапта
- в. салочки

**6. Динамическая сила необходима при:**

- а. толкании ядра
- б. гимнастике
- в. беге

**7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:**

- а. 5 м
- б. 7 м
- в. 6,25 м

**8. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.**

- а. открытый
- б. закрытый с вывихом
- в. закрытый

**9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:**

- а. пятнадцати дней
- б. десяти дней
- в. пяти дней

**10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:**

- а. углеводы
- б. жиры

в. белки

**11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:**

- а. Древний Египет
- б. Древний Рим
- в. Древняя Греция

**12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:**

- а. стрельба
- б. баскетбол
- в. бег

**13. Мужчины не принимают участие в:**

- а. керлинге
- б. художественной гимнастике
- в. спортивной гимнастике

**14. Самым опасным кровотечением является:**

- а. артериальное
- б. венозное
- в. капиллярное

**15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:**

- а. хоккей с мячом
- б. сноуборд
- в. керлинг

**16. Нарушение осанки приводит к расстройству:**

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрение

**17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:**

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

**18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:**

- а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

**19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:**

- а. гимнастика
- б. керлинг
- в. бокс

**20. Энергия для существования организма измеряется в:**

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

Тестовое задание №2

**1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:**

- а. быстротой
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

**2. Нарушение осанки приводит к расстройству:**

- а. сердца, легких
- б. памяти

в. зрения

**3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:**

- а. мяч засчитан
- б. мяч не засчитан
- в. переподача мяча

**4. При переломе голени шину фиксируют на:**

- а. голеностопе, коленном суставе
- б. бедре, стопе, голени
- в. голени

**5. К подвижным играм относятся:**

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

**6. Скоростная выносливость необходима занятиях:**

- а. боксом
- б. стайерским бегом
- в. баскетболом

**7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:**

- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
- б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
- в. поместить пострадавшего в холод

**8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:**

- а. Лейк-Плесиде
- б. Солт-Лейк-Сити
- в. Пекине

**9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:**

- а. 30 км
- б. 20км
- в. 12 км

**10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:**

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

**11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:**



- а. 776 г. до н.э.
- б. 876 г. до н.э.
- в. 976 г. до н.э.

**12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:**

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

**13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:**

- а. батут
- б. гимнастика
- в. керлинг

**14. Под физической культурой понимается:**

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

**15. Кровь возвращается к сердцу по:**

- а. артериям
- б. капиллярам
- в. венам

**16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:**

- а. Хуан Антонио Самаранчу
- б. Пьеру Де Кубертену
- в. Зевсу

**17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:**

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

**18. Длина круговой беговой дорожки составляет:**

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

**19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:**

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

**20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:**

- а. 243 см
- б. 220 см
- в. 263 см

Тестовое задание №3

**1. Под физической культурой понимается:**

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

**2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:**

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

**3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.**

- а. красный
- б. синий
- в. белый

**4. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.**

- а. за 4 часа
- б. за 30 мин
- в. за 2 часа

**5. Размер баскетбольной площадки составляет:**

- а. 20 х 12 м
- б. 28 х 15 м
- в. 26 х 14 м

**6. Длина круговой беговой дорожки составляет:**

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

**7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:**

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

**8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:**

- а. 243 м
- б. 220 м
- в. 263 м

**9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.**

- а. 1960 г
- б. 1980 г
- в. 1970 г

**10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала ..... золотых медалей.**

- а. 22
- б. 5
- в. 30

**11. В баскетболе играют ..... периодов и .... минут.**

- а. 2x15 мин
- б. 4x10 мин
- в. 3x30 мин

**12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:**

- а. 3-5 мин
- б. 5-7 мин
- в. 15-20 мин

**13. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.**

- а. нарушает
- б. стимулирует
- в. ускоряет

**14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:**

- а. затылком, ягодицами, пятками
- б. затылком, спиной, пятками
- в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

**15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:**

- а. двойной длине стадиона
- б. 200 м
- в. одной стадии

**16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:**

- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
- б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

**17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:**

- а. беге на 100 м
- б. беге на 1000 м
- в. в хоккее

**18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:**

- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
- б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
- в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

**19. Вес баскетбольного мяча составляет:**

- а. 500-600 г
- б. 100-200 г
- в. 900-950 г

**20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:**

- а. звучит свисток, игра останавливается
- б. игра продолжается
- в. игрок удаляется

Тестовое задание №4

**1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:**

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

**2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:**

- а. сколиозу
- б. головной боли
- в. плоскостопию

**3. При переломе предплечья фиксируется:**

- а. локтевой, лучезапястный сустав
- б. плечевой, локтевой сустав
- в. лучезапястный, плечевой сустав

**4. Быстрота необходима при:**

- а. рывке штанги
- б. спринтерском беге
- в. гимнастике

**5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:**

- а. наложить шину
- б. наложить шину и повязку
- в. наложить повязку

**6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:**

- а. спринтерский бег
- б. стайерский бег
- в. плавание

**7. В спортивной гимнастике применяется:**

- а. булава
- б. скакалка
- в. кольцо

**8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:**

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

**9. Темный цвет крови бывает при ..... кровотечении.**

- а. артериальном
- б. венозном
- в. капиллярном

**10. Плоскостопие приводит к:**

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

**11. При переломе плеча шиной фиксируют:**

- а. локтевой, лучезапястный суставы
- б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

**12. Динамическая сила необходима при:**

- а. беге
- б. толкании ядра
- в. гимнастике

**13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.**

- а. закрытый
- б. открытый
- в. закрытый с вывихом

**14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:**

- а. белки
- б. жиры
- в. углеводы

**15. Мужчины не принимают участие в:**

- а. спортивной гимнастике
- б. керлинге
- в. художественной гимнастике

**16. Нарушение осанки приводит к расстройству:**

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

**17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:**

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

**18. Скоростная выносливость необходима в:**

- а. боксе
- б. стайерском беге
- в. баскетболе

**19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:**

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

## 20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

- а. батут
- б. гимнастика
- в. керлинг

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
<b>Знания:</b> роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.

<p>основ здорового образа жизни</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
-------------------------------------	---



**Рецензия**  
**на комплект оценочных средств по дисциплине**  
**ОП.05 Физическая культура**

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура по профессии среднего профессионального образования 08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования

Содержит: 1) паспорт комплекта оценочных средств: область применения и сводные данные об объектах оценивания, основных показателях оценки результатов и их критериев, типах заданий, форма аттестации; 2) комплект оценочных средств: задания для входного и текущего контроля, задания для проведения дифференцированного зачета.

Задания по дисциплине представлены следующими видами: устный опрос, самостоятельная работа, тестирование, сдача нормативов.

В комплект оценочных средств включены задания для практических занятий, а так же эталоны ответов и критерии оценивая различных видов заданий.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенных в представленный комплект, отвечают основным принципам формирования общих и профессиональных компетенций.

Комплект представляет собой в целом качественный продуманный материал, который структурирован в соответствии с содержанием рабочей программы учебной дисциплины.

Разработанный и представленный для рецензии комплект контрольно-оценочных средств рекомендуется к использованию в учебном процессе ГБОУ «КТТ и ЖТ».

Рецензент:

\_\_\_\_\_

подпись

Зверюков В.В.  
Преподаватель физической культуры  
ГБПОУ «Кропоткинский медицинский  
колледж»  
Преподаватель по физической культуре по  
виду спорта  
Квалификация по диплому

**Рецензия**  
**на комплект оценочных средств по дисциплине**  
**ОП.05 Физическая культура**

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура по профессии среднего профессионального образования 08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования

Содержит: 1) паспорт комплекта оценочных средств: область применения и сводные данные об объектах оценивания, основных показателях оценки результатов и их критериев, типах заданий, форма аттестации; 2) комплект оценочных средств: задания для входного и текущего контроля, задания для проведения дифференцированного зачета.

Задания по дисциплине представлены следующими видами: устный опрос, самостоятельная работа, тестирование, сдача нормативов.

В комплект оценочных средств включены задания для практических занятий, а так же эталоны ответов и критерии оценивая различных видов заданий.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенных в представленный комплект, отвечают основным принципам формирования общих и профессиональных компетенций.

Комплект представляет собой в целом качественный продуманный материал, который структурирован в соответствии с содержанием рабочей программы учебной дисциплины.

Разработанный и представленный для рецензии комплект контрольно-оценочных средств рекомендуется к использованию в учебном процессе ГБОУ «КТТ и ЖТ».

Рецензент:

\_\_\_\_\_   
подпись

Сова Е.Е.  
Преподаватель физической культуры  
ГБПОУ «Кропоткинский медицинский  
колледж»  
Преподаватель по физической культуре  
и спорту  
Квалификация по диплому



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890538

Владелец Шахбазян Вера Арамовна

Действителен с 27.09.2023 по 26.09.2024