

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
**«БУРЯТСКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ» (ГБПОУ «БРИЭТ»)**

**УТВЕРЖДАЮ**

\_\_\_\_\_ А.Б. Аюшиева

Замдиректора БРИЭТ

\_\_\_\_\_ 2023г.

**Контрольно-оценочные средства  
по учебному предмету**

**ОУЦ.06**

**«Физическая культура»**

Фонда оценочных средств ОПОП по специальностям/ профессиям СПО

09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов»

09.02.06 «Информационные системы и программирование»

07. 43.01.09 «Повар, кондитер»

06 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»

г. Улан-Удэ

2023

Контрольно-оценочные средства предмета ОУП. 06. «Физическая культура» (разработан на основе ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г., с учетом изменений, внесенных Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации № 732 от 12 августа 2022 года, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 09.02.07. «**Информационные системы и программирование**», утвержденного приказом №1547 Минобрнауки РФ от 09.12. 2016 г, по специальности 09.02.06 « **Сетевое и системное администрирование**» ,утвержденного приказом №519 Министерством просвещения России от 10.07.2023г, по профессии 43.01.09 Повар, Кондитер, утвержденного приказом Минобрнауки от 9 декабря 2016 г, специальности 09.01.03. «**Оператор информационных систем и ресурсов**», утвержденного приказом №974 Минобрнауки РФ от 11.11. 2022 г, положений Федеральной образовательной программы СОО (ФОП СОО), утвержденной приказом Министерства Просвещения РФ №1014 от 23 ноября 2022 г., с учетом **Примерной рабочей программы** общеобразовательной дисциплины «Физическая культура, разработанной ФГБОУ ДПО «ИРПО» и утвержденной 30.11.2022, соответствии с локальным актом «Положение о ФОС» с рабочей программой учебного предмета.

**Разработчик:**

**ГБПОУ «БРИЭТ»** преподаватель физической культуры **Г.П. Дмитриев**

**Рассмотрено на заседании цикловой комиссии ООП**

Протокол № 1\_ от 04. 09. 2023 года

Председатель ЦК ООП \_\_\_\_\_ Бадмацыренова В.В.

## Содержание

### 1. Паспорт КОС

1.1 Область применения контрольно- оценочных средств	-.
1.2. Планируемые образовательные (предметные) результаты, основные показатели оценки (из рабочей программы УД).	5.
1.3. Осваиваемые компетенции в рамках изучения учебного предмета	8
<b>1. КОС для осуществления входного контроля.....</b>	<b>9</b>
<b>2. КОС для осуществления рубежного контроля.....</b>	<b>11</b>
<b>3. КОС для промежуточной аттестации по учебному предмету .....</b>	<b>14</b>

## 1. Паспорт контрольно-оценочных средств

### 1.1. Область применения контрольно- оценочных средств

Контрольно- оценочных средств используются для оценивания образовательных (предметных) результатов по предмету «Физическая культура». Контрольно- оценочных средств призваны выявить уровень компетенций и умение студентов применять полученные знания в практической деятельности в рамках входного, текущего (рубежного) контроля и промежуточной аттестации (дифференцированного зачета).

### 1.2 Планируемые образовательные(предметные результаты) ,основные показатели оценки

ПР 1.	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПР 2.	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР 3.	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ПР 4.	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР 5.	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

ОК 04	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,
-------	--

	динамики физического развития и физических качеств;
--	---

ОК 08	<p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>
-------	---

## 2. КОС для осуществления входного контроля

### Входной тест

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Входной контроль по предмету «Физическая культура» проводится с целью оценки уровня умений, навыков студентов 1 курса для определения физических возможностей обучаемых.

Входной контроль проводится в тестовой форме.

Тесты охватывают различные физические качества, в них включены упражнения для определения быстроты, выносливости, силы, координации.

Для входного контроля используются следующие тестовые упражнения:

- челночный бег 3\*10 м;
- подтягивания на перекладине (юноши на высокой; девушки на низкой);
- прыжки в длину с места;
- упражнение на равновесие (закрыв глаза, стойка на одной ноге, руки на пояс).

Выполнение каждого тестового задания оценивается по пятибалльной шкале в соответствии с нормативами, предусмотренными для

студентов 1 курса.

**Цель: определить уровень базовой подготовки обучающихся по физкультуре**

### ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Тест		Оценка		
		5	4	3
Челночный бег 3*10 м. (сек.)	ю.	7,4	7,7	8,1
	д.	8,2	8,5	8,9
Подтягивания на перекладине (юноши на высокой; девушки на низкой), кол-во раз	ю.	10	8	6
	д.	15	10	6
Прыжки в длину с места, см	ю.	220	200	180
	д.	170	160	150

### АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБЩИЙ АНАЛИЗ

Предмет: Физическая культура

Группа: Студентов по списку:

Присутствовало:

«5»-

«4»-

«3»-

«2»-

процент успеваемости -

процент качества –

### ДЕТАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

Ошибки	Количество допустивших ошибки, чел	%
Не уложились в норматив		

челночный бег		
Не подтянулись		
Подтянулись, но не уложились в норматив		
Не уложились в норматив прыжки в длину с места		
Плохо координированы		

**Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы (входной контроль)**

**Тесты**

**Оценка в баллах**

**5**

**4**

**3**

1. Прыжок в длину с места (см)

215

200

190

2. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)

13

11

8

3. Координационный тест — челночный бег 310 м (с)

7,3

8,0

8,3

## 2. КОС для осуществления рубежного контроля

### 3. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предлагаемые материалы предназначены для зачетного занятия, которое проводится в тестовой форме. Предлагаемые задания в тестовой форме по предмету «Физическая культура» составлены в соответствии с федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений РФ к дисциплине и предназначены для студентов первого курса. Задания сформулированы кратко и четко, исключены повторы, малопонятные, редко употребляемые и неизвестные термины, затрудняющие восприятие смысла. Задания составлены как приложение к рабочей программе в полном соответствии с требованиями, предъявляемыми к знаниям и умениям студентов. Задания составлены в соответствии с программой учебного предмета по всем темам .

### III. Типовые задания для оценки освоения учебного предмета

#### 1 курс

##### Раздел программы: Гимнастика.

Оценивается техническая подготовка выполнения строевых, ОРУ, вольных и акробатических упражнений по следующим критериям:

«5» - упражнения выполнены технически правильно; команды выполняются четко, согласование собственных действий с действиями коллектива.

«4» - упражнения выполнены технически правильно, не совсем уверенно; команды выполняются неуверенно, согласует действия в группе.

«3» - упражнения выполнены правильно, но с напряжением, недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки; команды выполняет с ошибками, не всегда согласует действия с группой.

«2» - упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно; не слышит команд, сбивает действия коллектива.

##### Раздел программы: Легкая атлетика.

- Прыжок на результат девушки 190см-«5»; 180см-«4»; 170см-«3»; юноши 230см-«5»; 225см-«4»; 220см-«3» Прыжок с места на технику выполнения.

##### Тесты (бег)

100 м: девушки 16,8 с –«5»; 17,0с - «4»; 17,8с - «3»; юноши 14,7 с –«5»; 14,8с - «4»; 15,4с - «3»

2000 м: девушки 11,20мин-«5»; 11,30 мин- «4»; 13,0 мин – «3»

3000 юноши 13,20мин-«5»; 14,30 мин- «4»; 15,0 мин – «3»

4х10 м: девушки 10.2 с-«5»; 10,6с - «4»; 10,8с - «3» юноши 9,9 с-«5»; 10,1с - «4»; 10,2с - «3»

##### Раздел программы: спортивные игры.

**Баскетбол.** Техника перемещений и владения мячом в тройках. Тактические действия в нападении. Быстрый прорыв. Учебная игра.

Выполнение броска и передача мяча с противодействием противника.

- Ведение мяча с броском в баскетбольное кольцо (на всей площадке) 5 атак:

*Девушки* 4 -«5»; 3-«4»; 2-«3». *Юноши* 5 - «5»; 4-«4»; 3-«3».

- Выполнение штрафных бросков мяча в баскетбольное кольцо из 10:



Девушки – «5» - 6; «4» - 4; «3» - 2. Юноши «5» - 8; «4» - 6; «3» - 4. .

- Правила игры – три вопроса по баскетболу или судейство игр:

Девушки 3 игры – «5»; 2 игры – «4»; 1 игра – «3» Юноши 3 игры – «5»; 2 игры – «4»; 1 игра – «3»

**Волейбол.** Техника нападающего удара, постановка блока. Верхняя прямая подача в заданную зону. Групповые действия в защите. Учебная игра. Выполнение нападающего удара с передачи партнера. Верхняя передача в прыжке (10). подача на линию нападения, линию защиты. Из 5-ти 3 точные.

- Прием снизу над собой (высота полёта мяча не менее 1м), стоя в круге диаметром 2м (количество раз).
- Прием снизу над собой – 12 - «5», 10 - «4», 8 - «3».
- Прием снизу в парах - 18 - «5», 16 - «4», 12 – «3».
- Верхняя прямая подача мяча в заданную зону (из 5 подач):

юноши	«5» - 5	«4» - 4	«3» - 3
девушки	«5» - 5	«4» - 4	«3» - 3

- Прямой нападающий удар в заданную зону (из 5 попыток):

«5» - 5; «4» - 4; «3» - 3.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для девушек**

Таблица 1

		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м, с	16.8	17.0	17.8
2.	Бег 2000 м, с	11.20	11.30	13.00

## Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для юношей

1	2	3	4	5
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м, с	14.7	14.8	15.4
2.	Бег 3000 м, мин, с	13.20	14.30	15.0
3.	Прыжок в длину с/м, см	230	225	220
4.	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	130	110	90
5.	Челночный бег 4x10, с	9.9	10.1	10.2
6.	Наклоны ниже опоры, см	18	12	7
7.	Разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25	20	15
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	50	40	35
9.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	25	15	10

1.

### 2. КОС для промежуточной аттестации

3. Промежуточная аттестация является одной из основных форм контроля учебной деятельности студентов, позволяет выявить соответствие уровня подготовки студентов требованиям ФГОС СПО, обеспечивает оперативное управление учебной деятельностью студента и ее корректировку.
4. Задачами промежуточной аттестации являются:
  - определение соответствия уровня и качества подготовки студентов требованиям к результатам освоения ОПОП, наличия умений самостоятельной работы;
  - повышение ответственности каждого педагогического работника за результаты своей профессиональной деятельности.
5. Целью промежуточной аттестации является оценка степени соответствия качества подготовки обучающихся требованиям ФГОС СПО, которая осуществляется в двух основных направлениях:
  - оценка уровня освоения дисциплин;

- оценка общих и профессиональных компетенций.
6. Formой промежуточной аттестации по физической культуре являются зачеты или дифференцированные зачеты, которые проводятся каждый семестр и не учитываются при подсчете допустимого количества зачетов/дифференцированных зачетов в учебном году, завершает освоение программы по физической культуре дифференцированный зачет

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

### *Промежуточная аттестация*

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики

### **Комплексы упражнений**

#### **Дифференцированный зачет (тестовое задание)**

**Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации**

**Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями**

**Комплексы упражнений Практические задания**

**Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения**

**Комплексы упражнений Практические задания**

Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки

Комплексы упражнений Практические задания

Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

Практические задания

Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма

Контрольные нормативы

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни

## Тестовые задания

### Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности

## Тестовые задания

### Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

#### 2.7 Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации

##### Оборудование:

- комплект тестовых заданий по количеству обучающихся;
- комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

##### Текст задания

#### Дифференцированный зачет №1

##### Выполните тестовое задание

##### 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. 7м
- 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

**Время на подготовку и выполнение:**

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

### **Дифференцированный зачет №2**

**Выполните тестовое задание**

**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 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-Плесида
- 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

**Время на подготовку и выполнение:**

подготовка 5 мин.;  
выполнение 20 мин.;  
оформление и сдача 5 мин.;  
всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл. За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0

