



Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»

«Сыктывкарса вör промышленность техникум»  
уджикасö велöдан канму учреждение

Утверждаю

Директор СПОУ «СЛТ»

И.Н. Герко

30.08.2019



Комплект

контрольно-оценочных средств по дисциплине

«Физическая культура»,

ФК «Физическая культура»

основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) СПО

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих

15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики

Разработчик: Осадчий А.И.

преподаватель дисциплин  
«Естественно-научного цикла,  
физкультуры и ОБЖ»

Эксперты от работодателя:

ООО «Параметр» ген. директор  Карбасов В.С.



Сыктывкар  
2019

## 1. Общие положения

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

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме **дифференцированного зачёта**. Итогом дифференцированного зачёта является оценка.

КОС разработаны на основании положений:

основной профессиональной образовательной программы СПО по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности:

15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики

программы учебной дисциплины «Физическая культура»

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов
<b>Умения:</b> 1.формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; 2.развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; 3.формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;	Контрольные нормативы
<b>Знать:</b> 1.овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; 2.овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; 3.освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; 4.приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.	



Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»

«Сыктывкарса вör промышленность техникум»  
уджсикасö велöдан канму учреждение

РАССМОТРЕНО  
на заседании МК «Естественно-научного цикла,  
физической культуры и ОБЖ»  
Протокол № 1 от «30» августа 2019 г.  
Председатель МК \_\_\_\_\_ В.В. Машковцева

### Контрольно-оценочных средств

<b>Форма контроля:</b>	промежуточная аттестация
<b>Форма промежуточной аттестации:</b>	Дифференцированный зачет
<b>Тип контрольного задания:</b>	Практический зачет
<b>Проверяемые результаты обучения:</b>	У 1 – 3, 3 1 - 4

### Контроль и оценка результатов освоения дисциплины учебные нормативы 1 курса

По освоению навыков, умений, двигательных качеств

		Нормативы		
		Отлично 5	Хорошо 4	Удовлетв. 3
Бег: девушки	100 метров	17.2	17.5	18.00
	500 метров	2.18	2.30	б/вр
	1000 метров	5.10	5.15	б/вр
	2000 метров	11.00	13.00	б/вр
Бег: юноши	100 метров	14.9	15.3	15.9
	500 метров	1.30	1.39	2.06
	1000 метров	3.45	3.50	б/вр
	2000 метров	8.30	8.40	б/вр
	3000 метров	12.30	14.00	б/вр
Подтягивание:	юноши	10	8	6
	девушки	15	8	5
Пресс на гимнастическом мате: девушки		30	22	18
	юноши	40	35	20
Отжимание: девушки		9	7	5
	юноши	35	30	25
Пресс» на высокой перекладине: юноши		7	5	3
БАСКЕТБОЛ:				
штрафные броски ( из 5):		3	2	1
	девушки	3	2	1
	юноши			

-ведение 2 шага и бросок в кольцо ( из 5):	5	4	3
девушки	5	4	3
юноши			
ВОЛЕЙБОЛ:			
подачи (из 5):	5	4	3
девушки	5	4	3
юноши			
-жонглирование:	5	4	3
девушки	10	9	8
юноши			
игра в парах через сетку:	5	4	3
девушки	10	9	8
юноши			
ФУТБОЛ:			
-набивание мяча ногой	12	10	8

### Учебные нормативы 2 курса

		Нормативы		
		отлично 5	Хорошо 4	Удовлет. 3
Бег: девушки	100 метров	17.0	17.3	17.9
	500 метров	2.15	2.25	б/вр
	1000 метров	5.05	5.12	б/вр
	2000 метров	11.30	12.30	б/вр
Бег: юноши	100 метров	14.8	15.0	15.17
	500 метров	1.25	1.32	2.00
	1000 метров	3.40	3.45	б/вр
	2000 метров	8.20	8.30	б/вр
	3000 метров	13.30	14.15	б/вр
Подтягивание:	юноши	13	11	6
	девушки	16	10	5
Пресс:	девушки	35	27	20
	юноши	45	40	35
Отжимание:	девушки	10	8	6
	юноши	40	35	30
Пресс» на высокой перекладине: юноши		7	5	3
БАСКЕТБОЛ: - штрафные броски ( из 5)				
девушки		3	2	1
юноши		3	2	1
-ведение 2 шага и бросок в кольцо ( из 5)	девушки	4	3	2
	юноши	5	4	3
ВОЛЕЙБОЛ: подачи (из 5)	девушки	5	4	3
	юноши	5	4	3
-жонглирование: девушки		6	5	4

юноши	10	9	8
-игра в парах			
девушки	6	5	4
юноши	10	9	8
ФУТБОЛ:			
-набивание мяча ногой	13	11	10

### Учебные нормативы 3 курса

		Нормативы		
		отлично 5	Хорошо 4	Удовлетв. 3
Бег. Девушки.	100 метров	16.8	17.0	17.8
	400 метров	2.00	2.15	б/вр
	1000 метров	4.20	4.40	б/вр
	2000 метров	11.00	11.40	б/вр
Бег. Юноши .	100 метров	14.7	14.8	15.4
	400 метров	1.05	1.18	б/вр
	1000 метров	3.37	3.42	б.вр
	2000 метров	8.10	8.30	б/вр
	3000 метров	13.20	14.00	б/вр
Подтягивание:	Юноши	13	11	8
	Девушки	18	15	10
Пресс (лежа на полу):	Девушки	35	30	27
	Юноши	50	45	40
Отжимание:	Девушки	13	12	11
	Юноши	45	40	35
«Пресс» на высокой перекладине. Юноши		13	10	8
БАСКЕТБОЛ. Штрафные броски ( из 5):				
	Девушки	3	2	1
	Юноши	3	2	1
Ведение 2 шага и бросок в кольцо ( из 6).				
	Девушки	6	5	4
	Юноши	7	6	5
ВОЛЕЙБОЛ. Подачи (из 6).				
	Девушки	6	5	4
	Юноши	10	8	6
Жонглирование.				
	Девушки	8	7	6
	Юноши	14	12	10
Игра в парах.				
	Девушки	8	7	6
	Юноши	12	10	9
ФУТБОЛ.				
	Набивание мяча ногой	15	12	10

### Тестовые задания

#### Тест №1

- Подтягивание на высокой перекладине

- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

#### Тест №2

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Баскетбол – штрафной бросок

#### Тест №3

- Подтягивание на высокой перекладине
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Волейбол – подача мяча через сетку

#### Тест №4

- Пресс на гимнастическом мате
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Волейбол – подача мяча через сетку

#### Тест №5

- Подтягивание на высокой перекладине
- Кувырок вперед
- Баскетбол – штрафной бросок

#### Тест №6

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Кувырок вперед
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

#### Тест №7

- Подтягивание на высокой перекладине
- Кувырок вперед
- Волейбол – жонглирование мяча над собой

#### Тест № 8

- Пресс на гимнастическом мате
- Кувырок вперед
- Волейбол – игра в парах через сетку

#### Тест № 9

- Подтягивание на высокой перекладине
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

#### Тест № 10

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Баскетбол – штрафной бросок

#### Тест №11

- Подтягивание на высокой перекладине
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Футбол – набивание мяча

#### Тест №12

- Подтягивание на высокой перекладине
- Кувырок вперед
- Футбол – набивание мяча

#### Тест №13

- Пресс на гимнастическом мате

- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Футбол – набивание мяча

Тест №14

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Тест №15

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Баскетбол – штрафной бросок

Тест №16

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Волейбол – подача мяча через сетку

Тест №17

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Волейбол – подача мяча через сетку

Тест №18

- Подтягивание на высокой перекладине
- Кувырок вперед
- Баскетбол – штрафной бросок

Тест №19

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Кувырок вперед
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Тест №20

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Кувырок вперед
- Волейбол – жонглирование мяча над собой

Тест №21

- Подтягивание на высокой перекладине
- Кувырок вперед
- Волейбол – игра в парах через сетку

Тест №22

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Тест №23

- Подтягивание на высокой перекладине
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Баскетбол – штрафной бросок

Тест №24

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Футбол – набивание мяча

#### Тест №25

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Кувырок вперед
- Футбол – набивание мяча

#### Тест №26

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Футбол – набивание мяча

#### Тест №27

- Сгибание и разгибание туловища лежа на полу руки за головой
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

#### Тест №28

- Сгибание и разгибание туловища лежа на полу руки за головой
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Баскетбол – штрафной бросок

#### Тест №29

- Сгибание и разгибание туловища лежа на полу руки за головой
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Волейбол – подача мяча через сетку

#### Тест №30

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Кувырок вперед
- Баскетбол – штрафной бросок

#### Тест №31

- Сгибание и разгибание туловища лежа на полу руки за головой
- Кувырок вперед
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

#### Тест №32

- Подтягивание на высокой перекладине
- Кувырок вперед
- Волейбол – жонглирование мяча над собой

#### Тест №33

- Сгибание и разгибание туловища лежа на полу руки за головой
- Кувырок вперед
- Волейбол – игра в парах через сетку

#### Тест №34

- Сгибание и разгибание туловища лежа на полу руки за головой
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

#### Тест №35

- Сгибание и разгибание туловища лежа на полу руки за головой
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Баскетбол – штрафной бросок

#### Тест №36

- Сгибание и разгибание туловища лежа на полу руки за головой
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях



- Футбол – набивание мяча

Тест №37

- Подтягивание на высокой перекладине
- Кувырок вперед
- Футбол – набивание мяча

Тест №38

- Сгибание и разгибание туловища лежа на полу руки за головой
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Футбол – набивание мяча

Тест №39

- Сгибание и разгибание туловища лежа на полу руки за головой
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Волейбол – подача мяча через сетку

Тест № 40

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Кувырок вперед
- Волейбол – подача мяча через сетку

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

## Для студентов

*Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др.* Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М., 2010.

*Барчуков И.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/под общ.ред. Г.В. Барчуковой. — М., 2011.

*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

*Гамидова С.К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

*Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

*Сайганова Е.Г., Дудов В.А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

## Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

*Бишаева А.А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

*Евсеев Ю.И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

*Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

*Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

*Манжелей И.В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

*Миронова Т.И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

*Тимонин А.И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

*Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П.* Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. — СПб., 2010.