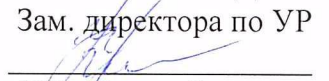


Министерство образования Московской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Электростальский колледж»

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР

  
И.В. Краснобельмова  
« 31 » августа 2020г.

**Комплект контрольно-оценочных средств**  
**по дисциплине БД.04 Физическая культура**  
общеобразовательного цикла  
в рамках основной профессиональной образовательной программы  
**по профессии 15.01.19 Наладчик контрольно-измерительных приборов и**  
**автоматики**

Разработчики:

**преподаватель: Орлова Л.В.**

г.о.Электросталь  
2020 год

## 1. Общие положения

1. Комплект контрольно-оценочных средств (далее – КОС) разработан на основе Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол № 2/16-з от 28 июня 2016 г.);

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме:

- аттестация по текущим оценкам
- тестирование
- практические занятия (отработка физических упражнений, нормативов)
- защита докладов, рефератов и презентаций, программ и комплексов физических упражнений (самостоятельная работа)
- контрольные зачеты
- зачет по итогам обучения

### План-график проведения текущего контроля и промежуточной аттестации:

<i>Вид контроля</i>	<i>Время проведения</i>
Защита докладов, рефератов и презентаций, программы и комплексы физических упражнений (самостоятельная работа) (в рамках текущего контроля)	В процессе освоения рабочей <b>общеобразовательной программы</b> учебной дисциплины: По темам: - <i>Реферат на тему:</i> Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. - <i>Доклад (презентация) по теме:</i> Физическая культура и ЗОЖ в обеспечении моего здоровья. - <i>Доклад (презентация) по теме:</i> Роль физической культуры в профессиональной деятельности специалиста. - Разработать программу активного отдыха в ходе профессиональной деятельности; - Разработать индивидуальный комплекс физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (осанка, зрение и т.п.); - Разработать комплексы утренней и вводной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности; - Разработать комплекс производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности; - Разработать индивидуальную оздоровительную программу двигательной активности с учетом профессиональной направленности.
Аттестация по текущим оценкам	В рамках текущего и комбинированного контроля, практических занятий.

Тестирование	В рамках промежуточного контроля в разделе: Тестирование уровня физической подготовленности (УФП).
Практические занятия	<p>В рамках промежуточного контроля по темам в рамках совместного обучения:</p> <p><b>Легкая атлетика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег на короткие дистанции и эстафетный бег.</li> <li>- Бег на средние дистанции.</li> <li>- Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег.</li> <li>- Техника метания легкоатлетических снарядов.</li> <li>- Прыжки в длину. Прыжки в высоту.</li> </ul> <p><b>Игровая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Волейбол</li> <li>- Баскетбол.</li> <li>- Настольный теннис</li> <li>- Дартс.</li> </ul> <p><b>Атлетическая гимнастика (Силовая подготовка)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Силовая подготовка без отягощений.</li> <li>- Силовая подготовка с отягощениями (тренажеры, штанги, гантели).</li> <li>- Комплексы силовых упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями, на развитие основных групп мышц.</li> </ul> <p><b>Спортивная гимнастика, акробатика.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение и совершенствование комплекса акробатических упражнений.</li> <li>- Изучение и совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического козла и коня.</li> <li>- Изучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на параллельных гимнастических брусьях.</li> </ul> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника лыжных ходов.</li> <li>- Техника поворотов, подъемов, спусков, торможений и преодоления препятствий при движении на лыжах.</li> <li>- Техника и тактика скоростного бега на лыжах.</li> </ul> <p><b>Плавание.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Виды и техника плавания, основы поведения на воде и оказание П.М.П. при утоплениях.</li> <li>- Изучение и совершенствование техники плавания</li> <li>- Совершенствование техники плавания в соревновательном режиме.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>для юношей:</b></p> <p><b>Основы единоборств (греко-римская борьба).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- История греко-римской борьбы, основные правила и приемы.</li> <li>- Изучение приёмов в положении борцовского моста.</li> <li>- Изучение приёмов в положении партера.</li> <li>- Изучение техники приёмов переводом из стойки в</li> </ul>

	<p>партер.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение разных комбинаций приёмов: из стойки-партер- на борцовский мост</li> <li>- Совершенствование техники изученных приёмов на борцовском мосту и в партере.</li> <li>- Изучение технике приёмов (бросков) в стойке.</li> <li>- Совершенствование техники бросков и комбинаций приемов в греко-римской борьбе. Учебная борьба с соперником по упрощенным правилам.</li> </ul> <p><b>Спортивная гимнастика, акробатика.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение и совершенствование комплексов гимнастических упражнений на гимнастической перекладине.</li> <li>- Изучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на гимнастическом коне.</li> </ul> <p><b>Атлетическая гимнастика (Силовая подготовка)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гиревая подготовка.</li> <li>- Техника лазания по канату и подтягивания к перекладине</li> </ul> <p><b>- Игровая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Мини-футбол, футзал.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>для девушек:</b></p> <p><b>Ритмическая гимнастика.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гимнастические комплексы упражнений на гимнастических ковриках.</li> <li>- Гимнастические комплексы упражнений со скакалкой.</li> <li>- Гимнастические комплексы упражнений по степ - аэробике.</li> <li>- Гимнастические комплексы упражнений с обручами.</li> <li>- Гимнастические комплексы упражнений на фитнес – шарах.</li> </ul> <p><b>Игровая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бадминтон.</li> </ul>
Контрольныезачеты	<p>по итогам совместного обучения по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег – 3км. (юноши), 2км. (девушки).</li> <li>- Контрольная игра в волейбол (юноши, девушки).</li> <li>- Контрольная игра в баскетбол (юноши, девушки).</li> <li>- Контрольная игра в настольный теннис(юн. дев.).</li> <li>- Контрольная игра в мини-футбол (юноши).</li> <li>- Контрольные игры в бадминтон (девушки).</li> <li>- Учебная борьба (схватка) в партере и б/мосту– 3мин. - Борьба с соперником по правилам греко-римской борьбы- 3мин. (юноши).</li> <li>- Техника лыжных ходов(юноши, девушки).</li> <li>- Бег на лыжах – 5 км. (юноши), 3км. (девушки).</li> <li>- Заплыв на 50м (25м * 2) любым способом (без времени), (юноши, девушки).</li> </ul>

## 2. Организация контроля и оценки освоения общеобразовательной программы учебной дисциплины «Физическая культура»

При изучении учебной дисциплины «Физическая программа» предусмотрены следующие виды **текущего контроля** знаний, обучающихся:

- практические занятия по темам изучаемой дисциплины, с целью проверки усвоения изучаемого материала.

- защита докладов, рефератов, презентаций, программ и комплексов физических упражнений- домашних заданий (внеаудиторная самостоятельная работа)

– контроль знаний по индивидуальным или групповым домашним заданиям с целью проверки правильности их выполнения, умения обобщать пройденный материал и публично его представлять, прослеживать логическую связь между темами курса.

Для проведения **промежуточного контроля** проводится тестирование уровня физической подготовленности (УФП).

**Итоговый контроль** по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета, для подготовки к которому обучающиеся заранее знакомятся с перечнем вопросов по дисциплине.

## 3. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Критерии оценивания теоретических знаний обучающегося (оцениваются по 5-ти балльной системе)

**Оценка выставляется:**

*«5» - если учащийся полно и точно излагает изученный материал, дает правильное определение предметных понятий, обнаруживает понимание материала по вопросам задания.*

*«4» - если учащийся полно и точно излагает изученный материал, дает правильное определение предметных понятий, обнаруживает понимание материала по вопросам задания, но допускает при изложении материала 1-2 ошибки, которые сам же и исправляет.*

*«3» - если учащийся обнаруживает знание и понимание изученного материала, но излагает материал неполно, непоследовательно и допускает неточности в определении понятий или формулировке понятий, не умеет достаточно глубоко обосновать свои суждения. Или недостаточно полно отвечает на все вопросы задания.*

*«2» - если учащийся обнаруживает незнание большей части изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, допускает речевые ошибки в изложении материала задания. Или не отвечает ни на один из поставленных вопросов.*

**Примечание:**

*- если учащийся не отвечает на вопросы данного задания, то ему может быть предложено взять другую карточку-задание, но оценка в этом случае при положительном ответе выставляется на балл ниже.*

**Практические занятия и критерии их оценивания(юноши)**

Примечания	Упражнения и комплексы	«5»	«4»	«3»	
тестирование	Прыжок в длину с места Подъем туловища (пресс) 1 мин. Подтягивание к перекладине Отжимание от пола (б/времени) Бег 60 м	220 см 35 раз 12 раз 35 раз 8.5 сек	200 см 25 раз 6 раз 25 раз 9.5 сек	до200см до 25раз до 6 раз до 25раз 10сек	
Легкая атлетика стадион	Скорость, координация, быстрота				
	а) челночный бег 3x10	7.5 сек	8 сек	9 сек	
	б) бег 30 м (низкий старт)	4.5 сек	5 сек	6 сек	
	Бег 100 м	14.7 сек	15 сек	16 сек	
	Бег 400 м	1,15 м	1,20 м	1,30м	
	Эстафетный бег 4x100 м	1,0 м	1,10 м	1,20 м	
	Эстафетный бег 4x400	5,10	5,20	5,30	
	Бег- 1000 м	3.40 мин	4мин	5 мин	
	Бег- 3000 м	14мин	15мин	18мин	
	Метание мяча в вертикальную цель (зал) (5 бросков)	3попадани я	2попадан.	0- 1попадан.	
	Метание гранаты в горизонт. цель (20 м, 700г.) (3 броска)	3попадани я	2попадан.	0- 1попадан.	
	Метание гранаты на дальность (700г)	32 м	28 м	25 м	
	а) метание диска б) метание копья г) толкание ядра	25 м 25 м 15м	20 м 20 м 12м	до 20 до 20 до 12м	
	Спортивный зал	Прыжок в длину с разбега	4,3 м	4.0 м	3,7м
а. прыжки на скакалке 25сек б. прыжки на скакалке 1 мин в. прыжки на скакалке на выносливость		55 раз 110 раз 4 мин	45 раз 90 раз 3 мин	До 45раз До 80раз 2 мин	
Прыжки в высоту		125 см	120 см	110см	
Силовая подготовка		Толчок пр./л. рукой гирю 16 кг. (гиря8 кг)	12/10 (24/20)	10/8 (20/16)	8/6 (16/12)
		Рывок пр./л. рукой гирю 16кг(гиря 8кг)	20/15 (40/30)	15/10 (30/20)	10/5 (20/10)
	Жонглирование пр./л. рукой гирей 16 кг (8кг)	10 раз (20раз)	8 раз (16раз)	6 раз (12раз)	
	а. Подъем туловища- пресс на накл. доске	30 раз	25 раз	До 25	
	б. подтягивание на спец. турнике	15 раз	10 раз	До 10	
	в. отжимание на брусьях	15 раз	10 раз	До 10	
	г. приседание на ноге (прав./лев.)	15/15 раз	10/10 раз	До 10/10	
	д. подъем туловища (спина)	30 раз	25 раз	До 25	
	Лазание по канату	весь	половина	попытка	
	а) Жим лежа штанги от груди (50% с/в) б) приседание со штангой (50% с/в) в) рывок штанги вверх стоя (50% с/в) г) сгибание рук со штангой стоя (25%с/в)	15 раз 15 раз 15 раз 15 раз	10 раз 10 раз 10 раз 10 раз	До 10 раз До 10 раз До 10 раз До 10 раз	

	д) разгибание рук со штангой стоя(25%с/в) е) становая тяга (50%с/в)	15 раз 15 раз	10 раз 10 раз	
	Комплекс упражнений на тренажерах, со штангой и с гантелями	15 упр.	12 упр.	Менее 10 упр.
Спортивная гимнастика	Комплекс упр. на низкой перекладине: подъем с переворотом с вися, подъем с переворотом с перекладины оборот назад из упора, выход силой, соскок.	Без ошибок	Одна ошибка	Две и более ошибок
	Комплекс упр. на высокой перекладине: подъем с переворотом с вися, подъем с переворотом с перекладины, оборот назад из упора, выход силой с колена, соскок после разворота в вися с раскачкой.	Без ошибок	Одна ошибка	Две и более ошибок
	Комплекс опорных прыжков: прыжок ноги врозь, прыжок над козлом ноги согнув под себя по 5 прыжков.	Без ошибок	Одна ошибка	Две и более ошибок
	Комплекс гимнастических упражнений на брусьях: 5 махов ногами над брусьями, переход, стойка на плечах, переход кувырок вперед, боковые махи ногами, равновесия, соскок назад.	Без ошибок	Одна ошибка	Две и более ошибок
	Комплекс гимнастических упражнений на гимнаст. коне: стойка на руках, мах правой ногой вперед и назад, мах левой ногой вперед и назад, мах правой и левой вперед, потом назад, уголок, соскок с перемахом ноги	Без ошибок	Одна ошибка	Две и более ошибок.
Акробатика	Акробатический комплекс упражнений: 2 кувырка вперед, стойка на голове, выход в стойку, 2 кувырка назад, кувырок в березку, выход в стойку разгибом с плеч, г/мост, 2 колеса.	Без ошибок	Одна ошибка	Две и более ошибок
Греко-римская борьба	Приемы в партере и на борцовском мосту, приемы и контрприемы в стойке, учебные поединки в партере и в стойке.	Без ошибок	Одна ошибка	Две и более
Лыжная подготовка	Техника лыжной ходьбы: одновременные и попеременные, одношажные и двушажные, коньковый и др.	Без ошибок	Одна ошибка	Две и более ошибок
	Техника подъемов, спусков и торможений на лыжах при спуске с горки	Без ошибок	Одна ошибка	Две и более ошибок
	Бег на лыжах 1,25 км	7.5 мин	8.5 мин	10 мин
	Бег на лыжах 2,5 км	15 мин	17 мин	20 мин

	Бег на лыжах 5 км	28 мин	29 мин	32мин
Игровая подготовка	Зачетные игры в волейбол а) прием передача б) подача мяча в площадку	4-5 побед	2-3 победы	0-1 победа
	Зачетные игры в баскетбол, а) ведение б/мяча б) броски в кольцо	4-5 побед	2-3 победы	0-1 Побед
	Зачетные игры в наст/теннис Личное первенство	4-5 побед	2-3 победы	0-1 Побед
	Зачетные игры в футбол	4-5 побед	2-3 победы	0-1 Побед
Плавание	Плавание (без времени любым способом)	50 м	25 м	до 25 м

### Практические занятия и критерии их оценивания (девушки)

Примечания	Упражнения и комплексы	«5»	«4»	«3»
тестирование	Прыжок в длину с места	180см	170 см	до170см
	Подъем туловища (пресс) 1мин.	35 раз	25 раз	До 25раз
	Подтягивание к перекладине	15 раз	10 раз	До 10раз
	Наклон вперед	15см	10 см	До 5см
	Бег 60 м	9 сек	10 сек	Св.11сек
	Бег 6 мин			
Легкая атлетика стадион	Скорость, координация, быстрота а) челночный бег 3x10 б) бег 30 м (низкий старт)	8.2 сек 4.9- 5сек	8.5-9.0сек 5.3- .8сек	Св.9сек Св. 6 сек
	Бег 100 м	17.0 сек	17.5сек	Св.18сек
	Бег 400 м	1,20 м	1,30 м	Св.1,30
	Эстафета 4x100м	1,10 мин	1,15 мин	1,25 мин
	Эстафета 4x400м	6,00 мин	6,10 мин	6,30 мин
	Бег 1000м	7мин	8мин	Св.8мин
	Бег 2000м	12мин	13мин	14мин
	Метание мячом в вертикальную цель (5 бросков)	3 попадания	2 попадан.	1-0 попадан.
	Метание гранаты в горизонт.Цель (15м -3 броска)	3 попадания	2 попадан.	1-0 попадан.
	Метание гранаты на дальность	19 м	16 м	14 м
	Метание копья	15м	12м	До 10м
	Метание диска	15м	12м	До 10м
	Толкание ядра	10м	8м	До 8м
	Прыжок в длину с разбега	3.6 м	3,4 м	До 3,4м
	прыжки на скакалке 25 сек	55 раз	50 раз	До 50раз
	прыжки на скакалке 1 мин	120 раз	110 раз	До 110
	прыжки на скакалке на выносливость	5 мин	4 мин	3мин
прыжки на большой скакалке(восьмерка)	10 раз	8раз	5 раз	
Прыжки в высоту	110 см	105 см	До105см	
Атлетическая гимнастика	Лазание по канату			
	Подъем корпуса на спец. скамье	25 раз	20 раз	15 раз



Без отягощений	(спина) Подъем корпуса на наклонной доске (пресс)	25 раз	20 раз	15 раз	
	Приседание на одной ноге (на пр./лев ноге), (пистолет)	12/12м	10/10 м	8/8 м	
	Метание набивного мяча 1 кг сидя из-за головы	7м	6м	5м	
	С отягощением (на тренажерах, со штангой и гантелями)	Упражнения на развитие мышц пресса и поясничного пояса	8упр.	6 упр.	До 5упр.
		Упражнения на развитие мышц рук и плечевых мышц и шеи	8упр.	6 упр.	До 5упр.
Упражнения на развитие грудных мышц и мышц спины		8упр.	6 упр.	До 5упр.	
	Упражнения на развитие мышц ног	8упр.	6 упр.	До 5упр.	
	Силовой комплекс на тренажерах, со штангой и гантелями	15 упр.	10 упр.	Менее 10 упр.	
Ритмическая гимнастика	Гимнастические комплексы упражнений на гимнастических ковриках.	Без ошибок	1-2 ошибки	Свыше 2 ошибок	
	Гимнастические комплексы упражнений со скакалкой.	Без ошибок	1-2 ошибки	Свыше 2 ошибок	
	Жонглирование 1-2 мячами(5упражнений)	Без падений	1-2падения	Свыше 2пад.	
	Гимнастические комплексы упражнений по степ - аэробике.	Без ошибок	1-2 ошибки	Свыше 2 ошибок	
	Гимнастические комплексы с 1-2 гимнастическими обручами	Без ошибок	1-2 ошибки	Свыше 2 ошибок	
	Гимнастические комплексы упражнений на фитнес – шарах.	Без ошибок	1-2 ошибки	Свыше 2 ошибок	
Спортивная гимнастика	Комплекс опорных прыжков:прыжок на колени и соскок, прыжок ноги врозь, прыжок над г/козлом ноги согнув под себя по 3 прыжка каждого вида.	Без ошибок	Одна ошибка	Две и более ошибок	
	Комплекс гимнастических упражнений на брусьях: 5 махов ногами над брусьями, переход, стойка на брусьях (равновесие), переход на стойки упором прогнувшись вперед и назад, боковые махи ногами, 2 равновесия сидя, соскок вперед.	Без ошибок	Одна ошибка	Две и более ошибок	
Акробатика	Акробатический комплекс упражнений: 2 кувырка вперед, выход в стойку,2 кувырка назад, кувырок в березку, выход в стойку кувырком вперед, г/ мост со стойки, колесо.	Без ошибок	Одна ошибка	Две и более	
Лыжная подготовка	Техника лыжной ходьбы: одновременные и попеременные, одношажные и двушажные, коньковый и др.	Без ошибок	Одна ошибка	Две и более ошибок	
	Техника подъемов, спусков и торможений на лыжах при спуске с горки	Без ошибок	Одна ошибка	Две и более ошибок	
	Бег на лыжах 1.5 км	12 мин	15 мин	18 мин	

	Бег на лыжах 3 км	24 мин	30 мин	Без врем
Игровая подготовка	Зачетные игры в волейбол а) прием передача б) подача мяча в площадку	4-5 побед	2-3 победы	0-1 победа
	Зачетные игры в баскетбол, а) ведение б/мяча б) броски в кольцо	4-5 побед	2-3 победы	0-1 Побед
	Зачетные игры в наст/теннис Личное первенство	4-5 побед	2-3 победы	0-1 Побед
	Зачетные игры в бадминтон Личное и парное первенство	4-5 побед	2-3 победы	0-1 Побед
Плавание	Плавание (без времени любым способом)	50 м	25 м	до 25 м

### **Печатные издания**

#### **Основные источники:**

1. Решетников Н.В. Физическая культура. 0 М., «Академия», 2017г. (176с.)
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., «Академия» 2015
3. Виленский М.Я. В44 Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2015. — 216 с. — (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-04313-4; УДК 796(075.32)

#### **Дополнительные источники:**

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
- 2 Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
- 4 Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012

#### **Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Физическая культура: учебник для студ. учрежд. средн. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - 14-е изд., испр. - М.: ОИЦ «Академия», 2014. – 176 с. (эл.ресурс).