

Министерство образования и науки РТ  
ГАПОУ «Казанский радиомеханический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

 Н.А. Коклюгина

« 20 » 04 2023 г.

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

ОУД 12 Физическая культура

код и наименование

основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)  
по ППСЗ

09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»

код и наименование

Казань, 2023

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по СПССЗ 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование» программы учебной дисциплины ОУД 12 Физическая культура»»

Разработчики:

ГАПОУ КРМК

преподаватель

О.П. Попова

\_\_\_\_\_  
(место работы)

\_\_\_\_\_  
(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

РАССМОТРЕНО

Предметной цикловой комиссией

Протокол № 8 от «05» 04 2023г.

Председатель ПЦК 

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке
3. Оценка освоения учебной дисциплины:
  - 3.1. Формы и методы оценивания
  - 3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины
4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине
5. Приложение.

## 1. Паспорт

### Место дисциплины в структуре ППСЗ

Учебная дисциплина ОУД 12 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы ППСЗ в соответствии ФГОС СПО.

### Общие положения

Результаты освоения дисциплины

Освоение содержания дисциплины ОУД 12 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### Личностных:

Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; .

Л2 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; .

Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; .

Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессиональных оздоровительных средств и методов двигательной активности; .

Л5 формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; .

Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; .

Л7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; .

Л8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; .

Л9 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; .

Д10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; .

Л11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; .

Л12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; . готовность к служению Отечеству, его защите; .

**метапредметных:**

М1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; .

М2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; .

М4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; .

М5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; .

М6 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; .

**предметных:**

П1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; .

П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; .

П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; .

П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; .

П5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Личностные результаты воспитания:**

ЛР 1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.

ЛР 9 Сознующий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к

физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

ЛР 19 Способный справляться с физическими нагрузками, обладающий стрессоустойчивостью, способствующий разрешению явных и скрытых конфликтов интересов, возникающих в результате взаимного влияния личной и профессиональной деятельности. Осознающий ответственность за поддержание морально-психологического климата в коллективе.

ЛР 21 Соблюдающий правила ТБ и охраны труда.

ЛР 23 Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении мероприятий, принимающий ответственность за их результаты.

Формой аттестации по учебной дисциплине является - дифференцированный зачет.

**Паспорт  
фонда оценочных средств  
по дисциплине ОУД 12 Физическая культура**

№ раздела	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1 курс , 1 семестр			
1	Теоретическая подготовка	Л 1-12 М 3,4,6 П2,3 ЛР 1,9,19,21,23	Теоретическое тестирование
2	Легкая атлетика	Л1-12 М1,2,3 П1,2,3,4,5 ЛР 1,9,19,21,23	Теоретическое тестирование Контрольные нормативы физической подготовленности
3	Футбол	Л1-112 М1,2,3 П1,2,3,4,5 ЛР 1,9,19,21,23	Теоретическое тестирование Контрольные нормативы физической подготовленности
4	Волейбол	Л1-12 М1,2,3,6 П1,2,3,4,5 ЛР 1,9,19,21,23	Теоретическое тестирование Контрольные нормативы физической подготовленности
5	Баскетбол	Л1-12 М1,2,3 П1,2,3,4,5 ЛР 1,9,19,21,23	Теоретическое тестирование Контрольные нормативы физической подготовленности
6	Общефизическая подготовка	Л1-1 М1,2,3	Теоретическое тестирование Контрольные нормативы физической подготовленности

		П1,2,3,4,5 ЛР 1,9,19,21,23	
7	Гимнастика	Л1-12 М1,2,3 П1,2,3,4,5 ЛР 1,9,19,21,23	Теоретическое тестирование Контрольные нормативы физической подготовленности
1 курс, 2 семестр			
1	Теоретическая подготовка	Л1-12 М1,2,3,6 П1,2,3,4,5 ЛР 1,9,19,21,23	Теоретическое тестирование
2	Лыжная подготовка	Л1-12 М1,2,3,6 П1,2,3,4,5 ЛР 1,9,19,21,23	Теоретическое тестирование Контрольные нормативы физической подготовленности
3	Общефизическая подготовка	Л1-1 М1,2,3 П1,2,3,4,5 ЛР 1,9,19,21,23	Теоретическое тестирование Контрольные нормативы физической подготовленности
4	Гимнастика	Л1-12 М1,2,3 П1,2,3,4,5 ЛР 1,9,19,21,23	Теоретическое тестирование Контрольные нормативы физической подготовленности
5	Баскетбол	Л1-12 М1,2,3 П1,2,3,4,5 ЛР 1,9,19,21,23	Теоретическое тестирование Контрольные нормативы физической подготовленности
6	Волейбол	Л1-12 М1,2,3,6 П1,2,3,4,5 ЛР 1,9,19,21,23	Теоретическое тестирование Контрольные нормативы физической подготовленности
7	Футбол	Л1-112 М1,2,3 П1,2,3,4,5 ЛР 1,9,19,21,23	Теоретическое тестирование Контрольные нормативы физической подготовленности
8	Легкая атлетика	Л1-12 М1,2,3 П1,2,3,4,5 ЛР 1,9,19,21,23	Теоретическое тестирование Контрольные нормативы физической подготовленности

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке на зачёте.

2.1. В результате промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих результатов:

Результаты обучения	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
<i>Личностные:</i>		
<p>Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; .</p> <p>Л2 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; .</p> <p>Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессиональных оздоровительных средств и методов двигательной активности; .</p> <p>Л5 формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; .</p> <p>Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; .</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины.</p>	<p>Фронтальный опрос, тестовые задания, педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений</p> <p>Оценка теоретической подготовленности, методико-практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.</p>



<p>Л7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; .</p> <p>Л8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; .</p> <p>Л9 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; .</p> <p>Д10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; .</p> <p>Л11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.; .</p> <p>Л12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; . готовность к служению Отечеству, его защите;</p>		
<p><b>Метапредметные:</b></p>		

<p>М1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике; .</p> <p>М2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>М3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; .</p> <p>М4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; .</p> <p>М5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; .</p> <p>М6 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; .</p>	<p>Освоение техники различных упражнений.</p>	<p>Фронтальный опрос, тестовые задания, педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений</p> <p>Оценка теоретической подготовленности, методико-практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.</p>
<p><b>Предметные:</b></p>		

<p>П1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; -</p> <p>П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; -</p> <p>П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; -</p> <p>П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; -</p> <p>П5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Оценка показателей упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p>	<p>Фронтальный опрос, тестовые задания, педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений</p> <p>Оценка теоретической подготовленности, методико-практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.</p>
---	--	--

<b>Личностные результаты</b>		<b>Формы и методы контроля и оценки результатов воспитания</b>
ЛР 1	<p>Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательное единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий</p>	<p>Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса</p>

	<p>ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.</p>	
ЛР 9	<p>Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию.</p> <p>Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.</p>	<p>Оценка наблюдения</p> <p>Оценка тестирования</p> <p>Оценка устного опроса</p>
ЛР 19	<p>Способный справляться с физическими нагрузками, обладающий стрессоустойчивостью, способствующий разрешению явных и скрытых конфликтов интересов, возникающих в результате взаимного влияния личной и профессиональной деятельности. Осознающий ответственность за поддержание морально-психологического климата в коллективе</p>	<p>Оценка наблюдения</p> <p>Оценка тестирования</p> <p>Оценка устного опроса</p>
ЛР 21	<p>Соблюдающий правила ТБ и охраны труда.</p>	<p>Оценка наблюдения</p> <p>Оценка тестирования</p> <p>Оценка устного опроса</p>
ЛР 23	<p>Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении мероприятий, принимающий ответственность за их результаты.</p>	<p>Оценка наблюдения</p> <p>Оценка тестирования</p> <p>Оценка устного опроса</p>

### 3. Оценка освоения учебной

дисциплины:

#### 3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат личностные, метапредметные, предметные результаты.  
**Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)**

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые результаты (личностные, метапредметные, предметные)	Форма контроля	Проверяемые результаты (личностные, метапредметные, предметные)	Форма контроля	Проверяемые результаты (личностные, метапредметные, предметные)
Раздел 1 Теоретические знания			Теоретическое тестирование	Л 1-12 МП 3,4,6 П2,3 ЛР 1,9,19,21,23	Дифференцированный зачет	Л 1-12 МП 3,4,6 П2,3 ЛР 1,9,19,21,23
Раздел 2 Легкая атлетика	Практические нормативы	Л1-12 МП1,2,3 П1,2,3,4,5 ЛР 1,9,19,21,23	Практические нормативы	Л1-12 МП1,2,3 П1,2,3,4,5 ЛР 1,9,19,21,23	Дифференцированный зачет	Л 1-12 МП 1-6 П1-5 ЛР 1,9,19,21,23
Раздел 3 Футбол	Практические нормативы	Л1-12 МП1,2,3 П1,2,3,4,5 ЛР 1,9,19,21,23	Практические нормативы	Л1-12 МП1,2,3 П1,2,3,4,5 ЛР 1,9,19,21,23	Дифференцированный зачет	Л 1-12 МП 1-6 П1-5 ЛР 1,9,19,21,23
Раздел 4 Баскетбол	Практические нормативы	Л1-12 МП1,2,3 П1,2,3,4,5 ЛР 1,9,19,21,23	Практические нормативы	Л1-12 МП1,2,3 П1,2,3,4,5 ЛР 1,9,19,21,23	Дифференцированный зачет	Л 1-12 МП 1-6 П1-5 ЛР 1,9,19,21,23
Раздел 5 Волейбол	Практические нормативы	Л1-12 МП1,2,3 П1,2,3,4,5 ЛР 1,9,19,21,23	Практические нормативы	Л1-12 МП1,2,3 П1,2,3,4,5 ЛР 1,9,19,21,23	Дифференцированный зачет	Л 1-12 МП 1-6 П1-5 ЛР 1,9,19,21,23
Раздел 6 Гимнастика	Практические нормативы	Л1-12 МП1,2,3 П1,2,3,4,5 ЛР 1,9,19,21,23	Практические нормативы	Л1-12 МП1,2,3 П1,2,3,4,5 ЛР 1,9,19,21,23	Дифференцированный зачет	Л 1-12 МП 1-6 П1-5 ЛР 1,9,19,21,23
Раздел 7 ОФП	Практические нормативы	Л1-12 МП1,2,3 П1,2,3,4,5 ЛР 1,9,19,21,23	Практические нормативы	Л1-12 МП1,2,3 П1,2,3,4,5 ЛР 1,9,19,21,23	Дифференцированный зачет	Л 1-12 МП 1-6 П1-5 ЛР 1,9,19,21,23
Раздел 8 Лыжная подготовка	Практические нормативы	Л1-12 МП1,2,3 П1,2,3,4,5 ЛР 1,9,19,21,23	Практические нормативы	Л1-12 МП1,2,3 П1,2,3,4,5 ЛР 1,9,19,21,23	Дифференцированный зачет	Л 1-12 МП 1-6 П1-5 ЛР 1,9,19,21,23

## **3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины.**

### **3.2.1 Теоретическое тестирование**

#### **Тест «Физическая культура и спорт»**

- 1** Какого цвета олимпийские кольца
  - белые
  - желтое, зеленое, черное, красное, голубое
  - желтое, зеленое, черное, красное, коричневое
- 2** Волейбольная команда на площадке
  - 6 человек
  - 7 человек
  - 4 человека
- 3** На стадионе нужно бежать
  - по часовой стрелке
  - против часовой стрелке
  - не имеет значения
- 4** При игре в баскетбол можно вести мяч
  - рукой
  - ногой
  - головой
- 5** При занятиях гимнастикой нужно провести разминку
  - только рук
  - только ног
  - всех частей тела
- 6** Олимпийские игры делятся на
  - осенние и весенние
  - зимние и летние
  - не делятся
- 7** Игра в волейбол начинается
  - по выстрелу
  - по команде «марш»
  - по свистку судьи
- 8** Во время выполнения метания нужно
  - не выходить в сектор для метания, не стоять рядом с метаемым
  - помогать метаемому
  - не имеет значения
- 9** При игре в баскетбол можно
  - бить соперника
  - вести игру по возможности без контакта с соперником
  - хватать соперника за руки
- 10** Частоту сердечных сокращений (пульс) измеряют на
  - плече
  - запястье или сонной артерии
  - за ушами
- 11** Как следует рассматривать здоровый образ жизни
  - как дань моде
  - как форму поведения, сохраняющую здоровье
  - как рациональное питание
- 12** Одна партия при игре в волейбол проводится до счета
  - 15
  - 21
  - 25
- 13** Какое упражнение в гимнастике предназначено только для девушек
  - на бревне
  - на кольцах
  - на коне с ручками

- 14 При игре в баскетбол мяч
- бросают руками в корзину
  - ведут ногами
  - отбивают ракеткой
- 15 С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду прилегающую к телу
- один раз в месяц
  - один раз в 10 дней
  - после каждой тренировки
- 16 Сколько времени продолжается первый прием солнечной ванны
- 5-7 мин.
  - 2-3 ч
  - 5-6 ч
- 17 Какова цель утренней гимнастики
- ускорить полное пробуждение организма
  - выступить на Олимпийских играх
  - вовремя успеть на первый урок в школе
- 18 К чему приводит плохая осанка
- к снижению аппетита
  - к развитию быстроты, силы и выносливости
  - к смещению органов грудной полости
- 19 Что служит причиной травматизма во время занятий физической культурой и спортом
- выполнение упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями
  - громкое музыкальное сопровождение
  - отсутствие врача или медицинской сестры

#### Тест по разделу «Баскетбол».

1. Что означает слово «баскетбол»? \_\_\_\_\_
2. С чего начинается игра в баскетбол? \_\_\_\_\_
3. Сколько времени продолжается игра в баскетбол?
  - а) 4\*8мин      б) 3\*15 мин      в) 4\*10мин
4. Сколько человек в составе команды должно быть на площадке во время игры в баскетбол?
  - а) 6 чел.      б) 7чел.      в) 5 чел.      г) 4чел.
5. Бывает ли в баскетболе «ничья»? \_\_\_\_\_
6. Сколько очков начисляется в баскетболе при попадании в кольцо со штрафного броска?
  - а) 3      б) 1      в) 2
7. Что такое «фол» в баскетболе?
  - а) наказание за нарушение правил
  - б) удаление игрока
  - в) выход мяча за пределы площадки
8. Что из перечисленного не является нарушением правил в баскетболе ?
  - а) пробежка
  - б) бросок мяча
  - в) прыжок с мячом
  - г) пронос мяча





9. Движение или положение занимающегося, в котором плечи находятся выше точек опоры  
1) вис            2) упор            3) подъем            4) наклон
10. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела занимающегося спиной к опоре  
1) вис            2) стойка            3) упор            4) мост
11. Положение занимающегося, с выставлением опорной ноги с одновременным ее сгибанием  
1) присед            2) выпад            3) наклон            4) сед
12. Вращательное движение тела занимающегося, с последовательным касанием пола отдельными частями тела с переворотом через голову  
1) кульбит            2) колесо            3) кувырок            4) перекат

### Тест по разделу «Легкая атлетика»

- Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?  
а) ходьбу и бег;  
б) прыжки и метания;  
в) опорные прыжки и прыжки на батуте;  
г) многоборье.
- Устройство, используемое на старте бегунами на короткие дистанции называется \_\_\_\_\_
- К бегу с естественными препятствиями не относится ...  
а) бег по пересечённой местности;  
б) марафонский бег;  
в) кросс
- Укажите вид прыжков, который используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?  
а) прыжок в длину с разбега;  
б) тройной прыжок;  
в) прыжок в длину с места;  
г) прыжок в высоту с разбега;  
д) прыжок с шестом.
- Грамотный прыгун в длину и высоту с разбега знает длину своего разбега. Она измеряется...  
а) метрами;  
б) ступнями;  
в) «на глазок»;  
г) беговыми шагами
- Приземление в прыжки в длину с разбега осуществляется...  
а) на маты;  
б) в воду;  
в) в песок;  
г) в прыжковую яму.
- В лёгкой атлетике в качестве снарядов для метания не используют...  
а) мяч, молот;  
б) диск, гранату;

- в) лимонку, бумеранг;
- г) копье, ядро.

1. Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований...
  - а) результат засчитывается;
  - б) разрешается дополнительный бросок;
  - в) попытка засчитывается, а результат нет;
  - г) спортсмен снимается с соревнований.
  
2. При самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой наиболее эффективным является контроль над физической нагрузкой по...
  - а) частоте дыхания;
  - б) частоте сердечных сокращений;
  - в) самочувствию;
  - г) чрезмерному потоотделению.

10. Сколько ступеней в современном комплексе ГТО

- а) 3;
- б) 7;
- в) 10;
- г) 11.

11. Перечислите нормативы вашей ступени ГТО

---

---

---

---

---

---

---

---

### Тест по разделу «Волейбол».

1. Размеры волейбольной площадки?  
а) 24\*12м б) 18\*9м в) 16\*9м
2. Игрок, стоящий в каком номере выполняет подачу?  
\_\_\_\_\_
3. Ошибкой при подаче будет (отметить все позиции)?
  - а) удар по неподвижному мячу
  - б) касание мяча сетки
  - в) заступ лицевой линии
4. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?
  - а) нападающий
  - б) связующий
  - в) передающий
5. Игрок четвертой зоны переходит в зону номер...  
а) 3 б) 5 в) 2
6. До какого счета ведется партия при счете 24:24?
  - а) до преимущества в 2а очка
  - б) до 25
  - в) до явного преимущества
7. Может ли игрок второй линии осуществлять нападающий удар (отметить все позиции)?
  - а) может, без прыжка

- б) нет
- в) в прыжке отталкиваясь за линией нападения

8. Сколько касаний могут выполнить игроки одной команды?

- а) 2
- б) 3
- в) хоть сколько

9. В игре из 3х партий, в скольких партиях нужно одержать победу, чтоб выиграть игру?

- а) в 2х
- б) в 3х
- в) в 1ой

10. Как называются линии, ограничивающие волейбольную площадку?

---

### 3.2.2 Практические нормативы

#### Легкая атлетика.

- Выполнить нормативы: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование
- Выполнить нормативы: бег 100 м.
- Выполнить нормативы: эстафетный бег 4\*100 м.
- Выполнить нормативы: бег по прямой с различной скоростью
- Выполнить нормативы: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)
- Выполнить нормативы: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

#### Лыжная подготовка

- Выполнить нормативы: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные
- Выполнить нормативы: преодоление подъемов и препятствий
- Выполнить нормативы: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни
- Выполнить нормативы: элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

Выполнить нормативы: прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)

#### Гимнастика

- Выполнить акробатическую комбинацию
- Выполнить комплекс упражнений с предметами

#### Волейбол

- Выполнить нормативы: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар
- Выполнить нормативы: прием мяча снизу двумя руками, передача в парах.
- Выполнить нормативы: блокирование, тактика нападения, тактика защиты.

#### Баскетбол

- Выполнить нормативы: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)
- Выполнить нормативы: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват
- Выполнить нормативы: приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты

#### Футбол

- Выполнить нормативы: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке
- Выполнить нормативы: остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения

**ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физи-ческие способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10м (сек)	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (м)	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Гиб-кость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
5	Сило-вые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из висалежа, количество раз девушки	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**ПРИМЕРНЫЕ контрольные нормативы для 1 курса**

Виды движений	девушки			юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на короткие дистанции: 60 м.	9,8	10,2	11,4	8,5	9,0	9,5
100 м.	16,0	16,8	17,8	13,5	14,0	14,5

Кросс						
500м.	1.55	2.05	2.20	-	-	-
1000м.	4.30	5.10	6.00	3.30	3.50	4.10
2000м.	10.20	10.40	11.10	7.20	7.50	8.20
3000м.	б/у врем.	-	-	12.30	13.20	14.00
Лыжные гонки						
3км.	18.00	19.00	21.00	-	-	-
5км.	-	-	-	24.00	25.30	26.30.
Рывок гири 16 кг (количество раз)	-	-	-	35	25	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	10	9	36	18	10
Поднимание туловища, из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 30 сек.)	30	25	20	38	32	28
Волейбол ( кол-во раз)						
-верхняя прямая подача (из 3-х)	3	2	1	3	2	1
-верхняя передача над собой	8	6	5	10	8	6
Баскетбол ( 10 попыток, кол-во раз)						
- штрафной бросок	4	3	2	5	4	3
- бросок из под щита после ведения	7	6	4	8	7	5

**\* Требования к результатам обучения учащихся специальной медицинской группы**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища из положения лежа на спине (сед), руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши -3 км, девушки -2 км (без учета времени);
- ходьба (бег) на лыжах: юноши - 3км, девушки - 2 км (без учета времени)

#### **4. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине**

Предметом оценки являются личностные, метапредметные, предметные результаты. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов: практические нормативы, теоретические тестирования, рефераты.

Критерием освоения обучающимися учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений. Зачет и оценка за семестр по предмету «Физическая культура» выставляется по данным текущего и итогового контроля по основным разделам программы.

При выставлении зачета и оценки принимается во внимание степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой, упражнений и тестов, определяющих уровень физической подготовленности обучающихся.

Преподаватель имеет право, как повышать, так и понижать учебный норматив в зависимости от индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе.

К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую физическую подготовку. Контрольные упражнения и нормативы выполняются в условиях соревнований.

Обучающиеся, в случае невыполнения ими по объективным причинам определенных контрольных упражнений и нормативов в установленные сроки по решению руководителя физического воспитания и заключению врача могут быть положительно аттестованы при условии регулярного посещения ими учебных занятий.

Если обучающийся, имеющий основную медицинскую группу, по объективным причинам не может вместе со всеми сдать один из учебных нормативов программы, разрешается временно выставить ему зачет и оценку за технику выполнения данного упражнения.

Оценка успеваемости обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, выполняют требования, разработанные для данной медицинской группы\*. За выполнение этих требований студентам выставляется «зачет».

### **I. ПАСПОРТ**

**Назначение:**

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» по ППКРС / ППССЗ

09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»

#### Результаты освоения дисциплины

Освоение содержания дисциплины ОУД 12 «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

##### **Личностных:**

- Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; .
- Л2 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; .
- Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; .
- Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессиональных оздоровительных средств и методов двигательной активности; .
- Л5 формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; .
- Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; .
- Л7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; .
- Л8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; .
- Л9 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; .
- Д10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; .
- Л11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; .
- Л12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; . готовность к служению Отечеству, его защите; .

##### **метапредметных:**

- М1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; .
- М2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- М3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; .

М4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; .

М5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; .

М6 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; .

#### **предметных:**

П1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; .

П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; .

П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; .

П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; .

П5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **Личностные результаты воспитания:**

. ЛР 1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.

ЛР 9 Сознующий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

ЛР 19 Способный справляться с физическими нагрузками, обладающий стрессоустойчивостью, способствующий разрешению явных и скрытых конфликтов интересов, возникающих в результате взаимного влияния личной и профессиональной



деятельности. Осознающий ответственность за поддержание морально-психологического климата в коллективе.

ЛР 21 Соблюдающий правила ТБ и охраны труда.

ЛР 23 Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении мероприятий, принимающий ответственность за их результаты.

**Вопросы для дифференцированного зачета**  
по дисциплине ОУД 12 Физическая культура

**Теоретическая часть**

- Рассказать об основах здорового образа жизни, значении физической культуры в обеспечении здоровья
- Привести основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

**Учебно-методические знания**

- Рассказать о простейших методиках самооценки работоспособности, усталости, утомления
- Привести методику составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности
- Рассказать о массаже и самомассаже при физическом и умственном утомлении
- Привести физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки
- Составить и привести примеры комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики
- Рассказать о самоконтроле и его основных методах
- Привести методику определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств
- Рассказать об основных элементах тактики в лыжных гонках
- Рассказать о правилах соревнований по лыжным гонкам
- Привести примеры оказания первой помощи при травмах и обморожениях
- Привести примеры общеразвивающих упражнений
- Привести примеры упражнений для профилактики профессиональных заболеваний
- Привести примеры упражнений для коррекции зрения
- Привести примеры комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
- Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры, игре по упрощенным правилам волейбола, игре по правилам.
- Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры, игре по упрощенным правилам баскетбола, игре по правилам.
- Рассказать о правилах игры футбол, технике безопасности игры
- Рассказать об игре в футбол по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игре по правилам.

**Критерии оценки:**

- оценка **«отлично»** выставляется студенту, если он уверенно и правильно отвечает на поставленный вопрос, спокойно, без запинки, переключается на следующий вопрос, дает полное определение терминам;
- оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если возникают небольшие оплошности при ответе на вопросы, существует небольшая путаница в терминах или определение не достаточно полное;
- оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если его знания фрагментарные, разрозненные, но он владеет общими сведениями и знаниями по данному вопросу;
- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не знает большей части основного содержания изученной темы и допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий.