

**Комплект  
контрольно-оценочных средств  
по учебной дисциплине  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**


Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.16 Технология машиностроения, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 июля 2024 года N 444 укрупненной группы подготовки 15.00.00 Машиностроение

Комплект контрольно-оценочных средств может быть использован в дополнительном профессиональном образовании.

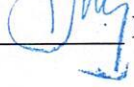
Организация разработчик: ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»  
Нижнетагильский технологический и институт  
Нижнетагильский машиностроительный техникум

Разработчик: преподаватель НТМТ А.В. Панова первой квалификационной категории  
Преподаватель НТМТ А.А. Ерешко

Комплект контрольно-оценочных средств обсужден и одобрен на заседании цикловой комиссии общеобразовательного, социально-экономического, математического и естественнонаучного цикла

Протокол № 2 Председатель ЦК  Ведерникова Е.В.  
«19» 03 2025 г.

Комплект контрольно-оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании Учебно-методического Совета НТИ (филиала) УрФУ

Протокол № 4 Председатель УМС  М.В. Миронова  
«13» 04 2025 г.

Согласовано:

Начальник УО



О.Н. Дейнес

Методист



Е.Ю.Зарубина

## **1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств**

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

КОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета, зачета.

КОС разработаны на основании следующих документов:

- основной профессиональной образовательной программы по специальности
- программы учебной дисциплины «Физическая культура».



В результате оценки осуществляется проверка следующих объектов:

Таблица 1

Объекты оценивания		Показатели	Критерии	Тип задания; № задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
Предметные результаты отражают					
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);		Практическое выполнение нормативов по разделу «Лёгкая атлетика».	Нормативные требования по разделам программы. Приложение.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину. Бег на средние и длинные дистанции. Метание гранаты.	Зачет.
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;		Практическое выполнение нормативов по разделу «Лыжная подготовка».		Гимнастика: Строевая подготовка. Силовая подготовка.	
3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;		Практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Баскетбол».		Баскетбол: Броски в кольцо. Тактические взаимодействия. Игра.	
		Практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Волейбол».		Волейбол: Передачи мяча, подачи мяча. Тактические взаимодействия. Игра.	
		Овладение знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя		Лыжная подготовка:	

	специальную литературу.		Упражнения по овладению техникой лыжных ходов. Спуски, торможения, подъемы. Передвижение по дистанции.	
--	-------------------------	--	--	--



## **2. Комплект контрольно-оценочных средств**

2.1 Обязательным условием допуска к контрольным упражнениям является:

1. Систематическое посещение учебных занятий по физической культуре в часы, предусмотренные учебным планом.
2. Прохождение медицинского обследования в установленные сроки, осуществление самоконтроля за состоянием своего здоровья и физического развития.
3. Наличие спортивной одежды и обуви, соответствующей погодным условиям и виду спорта.

**По итогам обучения в 4,6 семестре выставляется зачет**

Контрольные упражнения (задания) выполняются в течение учебного года на практических занятиях по следующим разделам программы:

1. Легкая атлетика
2. Гимнастика
3. Лыжная подготовка
4. Баскетбол
5. Волейбол

Контрольные упражнения установлены согласно учебной программе (Приложение)

Место проведения зачета выбирается в зависимости от раздела программы:

1. Спортивный зал
2. Стадион
3. Лыжная база

Оборудование и инвентарь:

1. Секундомеры, рулетка, эстафетные палочки, гранаты.
2. Брусья, перекладина, маты.
3. Мячи баскетбольные, волейбольные.
4. Тренажеры и тренажерные устройства, отягощения.
5. Лыжный инвентарь.

Контрольные упражнения (задания) и зачеты проводятся при соблюдении правил техники безопасности.

2.2 Студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, которые доступны им по состоянию здоровья согласно Приложению.

2.3 Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре, выполняют письменную работу в виде реферата.

### **Требования к написанию реферата:**

Объем реферата - 10-20 страниц - сюда не включаются титульный лист и возможные приложения. Шрифт Times New Roman, кегль (или размер шрифта) - 14, интервал (расстояние между строчками) — 1,5. Поля - стандартные для Microsoft Word 3-1,5-2-2.

### **Структура реферата:**

содержание (или оглавление);

введение;

несколько глав (от 2 до 5);

заключение;

список литературы (или библиографический список).

Защиту реферата студент осуществляет на зачетном уроке в конце семестра.

### **Примерная тематика рефератов:**

1. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
2. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих во время занятий физическими упражнениями и спортом. Признаки переутомления, перетренировки и меры их предупреждения.
3. Современные системы физических упражнений прикладной направленности.
4. Физические способности человека.
5. Основы физической и спортивной подготовки.
6. Профессионально - прикладная физическая подготовка.



7. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

**Рекомендации по проведению оценки.**

Объекты оценивания	Показатели	Критерии	Оценка, 0-5
<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Лёгкая атлетика»	Приложение	0-5
	практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Гимнастика»		0-5
	практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Лыжная подготовка»		0-5
	практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Баскетбол»		0-5
	практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Волейбол»		0-5
<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	точность определения понятия «Физическая культура»		0-1
	полнота определения целей и задач предмета «Физическая культура»		0-1
	правильность применения педагогических принципов при овладении умениями и навыками		0-1
	полнота воспроизведения материала по социально-биологическим основам физической культуры и спорта		0-1
	точность определения понятий: психофизиологическая характеристика труда, утомление, усталость, реакция самочувствия		0-1
	рациональность выбора методики оценки работоспособности, усталости, утомления, средств физической культуры для их направленной коррекции		0-1
	правильность определения условий по профилактике травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний		0-1
	правильность определения физических		

	<p>(двигательных) качеств человека</p> <p>рациональность выбора методики развития физических качества</p> <p>полнота определения методов и принципов спортивной подготовки</p> <p>рациональность выбора форм и средств ППФП по выбранной специальности</p> <p>полнота определения «Здоровый образ жизни», основные факторы ЗОЖ, правильная организация режима труда студента</p> <p>рациональность выбора методов закаливания</p>		
--	---	--	--

### Критерии оценивания

Максимальное количество баллов по каждому практическому критерию – 5.

Максимальное количество баллов по каждому теоретическому критерию – 1.

Максимальное количество баллов (определяется произведением количества практических критериев на 5, теоретических критериев на 1) - 32.

### Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
более 65	20-23 (3)	зачтено
менее 65	менее 20 (2)	Не зачтено



## **2.5. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы, используемых в аттестации:**

### **Печатные издания:**

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для общеобразовательных организаций. -9-е изд., М: «Просвещение» 2021
2. Физическая культура: учебное пособие для студентов среднего профессионально образования/Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палктиевич Г.И. – 15-е изд., стер. - М.: Академия, 2015 г.
3. Бишаева А.А. Физическая культура (текст): учебник для начального и среднего профессионального образования, 2-е изд., 304с. испр. и доп. – М.: Академия, 2010г.
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
5. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

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

1. Адейеми, Д.П. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова. — Электрон. дан. — Екатеринбург: УрФУ, 2014. — 40 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98692>.
2. Добрынин, И.М. Лыжная подготовка студентов в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.М. Добрынин. — Электрон. дан. — Екатеринбург : УрФУ, 2015. — 124 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98695>. — Загл. с экрана.
3. Добрынин, И.М. Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.М. Добрынин, В.А. Шемятихин. — Электрон. дан. — Екатеринбург : УрФУ, 2016. — 99 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98706>.
4. [www.физическая-культура.рф](http://www.физическая-культура.рф) - Сайт по физической культуре
5. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
6. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование».
7. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)- Официальный сайт Олимпийского комитета России

### **Дополнительные источники:**

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов. - М.: Издательство; Центр “Академия”, 2001г.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование (текст): учебное пособие для вузов. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2009.

### **Периодические издания:**

1. Газета «Российская газета»
2. Газета «Областная газета»



### Контрольные упражнения для оценки двигательной подготовленности студентов по разделам:

Контрольные упражнения для оценки двигательной подготовленности студентов по разделам:

Контрольные упражнения для оценки двигательной подготовленности студентов по разделу «Легкая атлетика».

Виды упражнений	Курс обучения	Уровень результатов					
		Юноши			Девушки		
		высокий	средний	низкий	Высокий	средний	Низкий
Бег 100м	II III, IV	14.2 13.6	14.8 14.4	15.6 15.2	16.6 16.2	18.0 17.5	19.0 18.8
Бег 2000м (дев). 3000м (юн).	II III, IV	13.00 12.20	14.00 13.30	б/вр б/вр	11.30 11.00	12.00 11.30	б/вр б/вр
Прыжки в длину с разбега (м)	II III, IV	4.20 4.40	4.00 4.20	3.80 4.00	3.20 3.45	3.00 3.20	2.90 3.00
Прыжки в длину с места	II III, IV	235 240	215 225	200 210	180 185	160 170	145 145
Метание гранаты с разбега	II III, IV	32 36	30 34	28 32	20 22	14 20	12 15

Условия выполнения контрольных упражнений

Выполнение легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания) согласно правилам соревнований учрежденных Федерацией легкой атлетики России.

### Контрольные упражнения для оценки двигательной подготовленности студентов по разделу «баскетбол».

Виды упражнений	Курс обучения	Уровень результатов					
		низкий		средний		высокий	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1. Передача мяча на точность, количества за 30 секунд	II III, IV	11 13	9 11	14 15	12 13	15 20	13 18
2. Бросок в движении, количество попаданий из 5 бросков	II III, IV	2 2		3 3		4 4	
3. Ведение без зрительного контроля (по кругу) сек.	II III, IV	10.0 12.0	8.0 10.0	12.0 14.0	10.0 12.0	14.0 16.0	2.0 14.0



4. Штрафные броски.	II	2	3	4			
	III, IV	2	3	4			
5. Челночный бег (3x10м)	II	8,3	9,1	7,6	8,8	7,2	8,3
	III, IV	8,2	9,0	7,5	8,7	7,1	8,2

Условия выполнения контрольных упражнений.

2. Броски мяча после ведения: II курс - ведение мяча в беге, III, IV курсы - ведение мяча в беге 2 броска с права, 2 броска с лева, 1 бросок по центру.

4. Штрафные броски, количество попаданий - II курс из 6 бросков, III-IV курс из 5 бросков.

**Контрольные упражнения для оценки двигательной подготовленности студентов по разделу «Волейбол».**

Вид упражнений	Курс обучения	Уровень результатов		
		низкий	средний	высокий
1. Верхняя передача мяча в парах.	II	25	28	30
	III, IV	35	38	40
2. Нижняя передача мяча в парах.	II	25	28	30
	III, IV	35	38	40
3. Подачи мяча.	II	3	4	5
	III, IV	3	4	5

Условия выполнения контрольных упражнений.

1-2. При выполнении передач оценивается техника выполнения и результативность.

**Контрольные упражнения для оценки двигательной подготовленности студентов по разделу «Гимнастика».**

Виды упражнений	Курс обучения	Уровень результатов					
		Юноши			Девушки		
		высокий	средний	низкий	Высокий	средний	Низкий
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши). Сгибание и разгибание рук в упоре, руки на гимнастической скамейке (девушки).	II III, IV	20	30	35			
		25	35	40	8	9	11
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши).	II III, IV						
		8	10	12			
	III, IV	10	14	16			
					110	130	140
Прыжки со скакалкой за 1 минуту (девушки).	II III, IV				110	150	160
Подъем ног из виса на перекладине (юноши).	II III, IV	10	12	14			
		12	14	16			

Подъем туловища из положения лежа на спине (юноши)	II III, IV	60 70	- -	- -			
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (девушки).	II III, IV				25 25	30 35	35 40
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).	II III, IV	8 9	10 11	12 13			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки).	II III, IV				8 10	10 12	12 14

1-4. Упражнения выполняются по правилам ВФСК ГТО.

**Контрольные упражнения для оценки двигательной подготовленности студентов по разделу «Лыжная подготовка»**

Вид упражнений	Уровень результатов		
	высокий	средний низкий	низкий
1. попеременный двухшажный ход	Согласованное движение рук и ног. Правильный вынос палок. Законченный толчок рукой и ногой	Незначительное нарушение в согласованности движений рук и ног	Значительное нарушение в согласованности движений рук и ног
2. Одновременный одношажный ход (основной способ)	Движение рук и ног выполняются плавно, слитно. Четко заканчивается толчок палками и совпадающая с ним приставка ноги.	Незначительное нарушение в согласованности движений рук и ног. При скользящем шаге нет наката.	Значительное нарушение в согласованности движений рук и ног. Отсутствие хорошей координации.
3. Одновременный бесшажный ход.	Движение рук и ног выполняется слитно, заканчивается толчком палками	Незначительное нарушение в движении рук	Значительное нарушение в движении рук
4. Спуск с горы в основной стойке	Правильная стойка. Уверенное прохождение спуска.	Неуверенное прохождение спуска	Прохождение спуска с падением
5. Спуски со склонов с выполнением торможения «плугом»	Торможение выполняется с середины склона	Торможение выполняется на выкате со склона	Торможение выполняется после прохождения склона
6. Торможение и поворот плугом	Торможение и поворот выполняются с середины склона	Торможение и поворот выполняются на выкате со склона	Торможение и поворот



7. Торможение упором	Торможение освоено		Незначительные ошибки	Торможение выполнено при выходе со склона
8. Бег на лыжах 3 км (дев.)	II	18.30	19.00	19.30
	III, IV	17.30	18.30	19.00
9. Бег на лыжах 5 км (юн.)	II	24.30	26.30	31.00
	III, IV	23.30	25.30	30.00
10. Марш-бросок или скандинавская ходьба 6 км (юн.)	II	36	38	40
	III, IV	34	36	38
11. Марш-бросок или скандинавская ходьба 3 км (дев.)	II	21	23	24
	III, IV	19	21	23

#### Условия выполнения контрольных упражнений

- 1-3. Попеременные и одновременные хода выполняются на хорошо укатанной учебной лыжне.
- 4-7. Спуск с горы, повороты в движении, торможении проводятся на хорошо укатанном склоне 25-30°
- 8-9. Прохождение дистанции 3-5 км по правилам, утвержденным Федерацией лыжного спорта России.

#### Контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

1. Бег 100 м (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) – без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Подтягивание на перекладине (юноши)
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки)
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки)
7. Бег на лыжах без учета времени (девушки – 2000 м, юноши – 3000 м).
8. Броски в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
9. Прием и передача волейбольного мяча (юноши и девушки).
10. Метание гранаты (юноши и девушки).