

**Комплект
контрольно-оценочных средств
по учебному предмету**

ОУП. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Нижний Тагил,
2025 г.

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413

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

Комплект контрольно-оценочных средств обсужден и одобрен на заседании цикловой комиссии

Протокол № 2 Председатель ЦК  Е.В. Ведерникова

« 19 » 03 2025г.

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

Протокол № 4 Председатель УМС  М.В. Миронова

« 13 » 04 2025г.

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 учебного предмета «Физическая культура».

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

КОС разработаны на основании следующих документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413;
2. Рабочей программы учебного предмета «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 А).	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 заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;		Практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Гимнастика». Практическое выполнение нормативов по разделу «Лыжная подготовка».		Гимнастика: Строевая подготовка. Силовая подготовка. Баскетбол: Броски в кольцо. Тактические взаимодействия. Игра.	
3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;		Практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Баскетбол». Практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Волейбол».		Волейбол: Передачи мяча, подачи мяча. Тактические взаимодействия. Игра. Лыжная подготовка: Упражнения по овладению	

<p>4)владение упражнениями функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5)владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>Овладение знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу.</p>		<p>техникой лыжных ходов. Спуски, торможения, подъемы. Передвижение по дистанции.</p>	
--	--	--	---	--

2. Комплект контрольно-оценочных средств

2.1 Задания для проведения зачета по предмету «Физическая культура».

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.

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 А).

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, медицинболы.
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 А.

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 (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).

Во введении реферата указывается: актуальность темы реферата; цель работы; задачи, которые нужно решить, чтобы достигнуть указанной цели; краткая характеристика структуры реферата (введение, три главы, заключение и библиография); краткая характеристика использованной литературы.

Объем введения для реферата - 1-1,5 страницы.

Главы реферата могут делиться на параграфы. Главы можно заканчивать выводами.

В заключении должны быть ответы, на поставленные во введении задачи и дан общий вывод. Объем заключения реферата - 1-1,5 стр.

Каждая из этих частей начинается с новой страницы. Заголовки указанных частей реферата пишутся заглавными буквами и размещаются по центру строки. Между заголовком и последующим текстом должна быть пустая строка.

Заголовок параграфа пишется строчными буквами с заглавной, размещается «по ширине страницы» и с отступом красной строки. Пропуска строки между заголовком параграфа и последующим текстом не делается. Главы и параграфы реферата нумеруются. Точка после номера не ставится. Номер параграфа реферата включает номер соответствующей главы, отделяемый от собственного номера точкой, например: «1.3». Заголовки не должны иметь переносов и подчеркиваний, но допускается выделять их «жирностью» или курсивом.

Текст реферата размещается с центрированием «по ширине страницы». Абзацы выделяются красной строкой с отступом не менее 1,5 см.

Реферат должен иметь сквозную нумерацию страниц. Титульный лист считается, но номер на нем не ставится. Номер страницы проставляется по-разному, чаще всего - в верхнем правом углу.

Рисунки и таблицы (если они есть) в реферате также нумеруются

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.

2.4. Пакет экзаменатора

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 А).

Рекомендации по проведению оценки.

Объекты оценивания	Показатели	Критерии	Оценка, 0-5
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 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
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;			

<p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Волейбол»		0-5
	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 самочувствие		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		
	полнота определения «Здоровый образ жизни», основные факторы ЗОЖ, правильная организация режима труда студента		

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
не менее 65	не менее 20	зачтено
менее 65	менее 20	не зачтено

2.5. Перечень рекомендуемых учебных изданий, используемых в аттестации:

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для общеобразовательных организаций. -9-е изд., М: «Просвещение» 2021
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для НПО и СПО. -2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия 2010г.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для СПО. – М.: Академия, 2002г.
4. 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>. — Загл. с экрана.
5. 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.
6. 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>. — Загл. с экрана.
7. 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>
8. 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>

Дополнительные источники:

1. Гимнастика. Под ред. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Учебник для студентов вузов. – М.: Академия, 2001.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: АСТ Астрель, 2003.
3. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. – Волгоград: Учитель, 2008
4. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. – М.: Астрель, 2002
5. Спортивные игры. Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. – М.: Академия, 2002

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

Контрольные упражнения для оценки двигательной подготовленности студентов по разделам:

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

Виды упражнений	Курс обучения	Уровень результатов					
		Юноши			Девушки		
		высо- кий	сред- ний	низ- кий	Высо- кий	сред- ний	Низкий
Бег 100м	I	14.8	15.2	15.6	17.0	18.2	18.8
Бег 500 м (дев). 1000 м (юн).	I	3.40	4.00	4.20	2.00	2.10	2.20
Бег 2000м (дев). 3000м (юн).	I	14.00	15.00	16.00	11.40	12.30	13.00
Прыжки в длину с разбега (м)	I	4.00	3.90	3.60	3.00	2.80	2.60
Метание гранаты с разбега	I	30	28	26	18	12	10

Условия выполнения контрольных упражнений

3. 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	I	10	8	12	10	13	11
2. Ведение без зрительного контроля (по кругу) сек.	I	5.0	3.0	8.0	6.0	12.0	10.0
3. Бросок в движении, количество попаданий из 5 бросков	I	3		4		5	

4.Челночный бег (3х10м)	I	8.4	9.2	7.7	8.9	7.3	8.4
-------------------------	---	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Условия выполнения контрольных упражнений.

3.При выполнении бросков оценивается техника выполнения и результативность. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча: I курс - ведение мяча шагом.

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.	I	15	18	20
2. Нижняя передача мяча в парах.	I	15	18	20
3. Поддачи мяча.	I	3	4	5

Условия выполнения контрольных упражнений.

1-2. Верхняя и нижняя передачи мяча оценивается не только количество, но и качество выполнения.

3. Поддача мяча: I курс – в площадку.

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

Виды упражнений	Курс обучения	Уровень результатов			
		низкий		средний	
		Ю	Д	Ю	Д
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.(юноши)	I	15		20	
Сгибание и разгибание рук в упоре, руки на гимнастической скамейке (девушки)		6		8	
2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши)	I	6		8	
Прыжки со скакалкой за 1 минуту (девушки)		100		110	
3.Подъем ног на перекладине (юн)	I	10		12	
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту		20		25	

(девушки)				
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)	I	6	8	10
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки)		6	8	10

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 постановка 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 (девушки)	I	19.00	19.30	20.00
9. Бег на лыжах 5 км (юноши)	I	26.00	28.00	32.00

Условия выполнения контрольных упражнений

1-3. Попеременные и одновременные хода выполняются на хорошо утрамбованной учебной лыжне.

4-7. Спуск с горы, повороты в движении, торможении проводятся на хорошо утрамбованном 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).