

# **КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

## **САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КОЛЛЕДЖ МЕТРОПОЛИТЕНА И ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»**

РАССМОТРЕН И ПРИНЯТ  
на заседании Педагогического совета  
СПб ГБПОУ «Колледж метрополитена»  
протокол № 5 от 10.12. 2025 г.

УТВЕРЖДЕН  
Приказом директора СПб ГБПОУ  
«Колледж метрополитена»  
от 17.12.2025 г. № 1056

## **КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

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

#### **СГ.04 Физическая культура**

образовательной программы среднего профессионального  
образования

по специальности **11.02.19 Квантовые коммуникации**

|                                                                        |                                       |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Квалификация                                                           | Специалист по квантовым коммуникациям |
| Форма обучения                                                         | очная                                 |
| Уровень образования,<br>необходимый для приема на<br>обучение по ППССЗ | основное<br>общее образование         |
| Срок получения СПО по<br>ППССЗ                                         | 2 года 10 месяцев                     |

Санкт-Петербург  
2025

КОС учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» разработан на основе требований ФГОС СПО по специальности 11.02.19 «Квантовые коммуникации», утвержденного приказом Минпросвещения России от 13.07.2023 N 529.

Укрупненная группа специальностей и направлений подготовки– 11.00.00 Электроника, радиотехника и система связи  
Специальность – 11.02.19 Квантовые коммуникации

СОСТАВИТЕЛЬ:

Накитняк Е.В., преподаватель СПб ГБПОУ «Колледж метрополитена»

Программа рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии гуманитарных дисциплин, протокол № 3 от 09.12.2025.

## 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

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

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений, знаний, ОК:

| Код ПК, ОК                                                              | Умения                                                                                                                                                                                                                                                | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.2, ПК 1.4,<br>ПК 2.2, ПК 2.3,<br>ПК 3.1, ПК 3.4. | <u>Уметь:</u><br>организовывать работу коллектива и команды;<br>использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <u>Знать:</u><br>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;<br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;<br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

### 3.Оценка освоения учебной дисциплины

#### 3.1. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины «Физическая культура» по темам, видам контроля

Таблица 2.

| Элемент учебной дисциплины                      | Формы и методы контроля |                                         |                      |                                             |                          |                                         |
|-------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------|
|                                                 | Текущий контроль        |                                         | Рубежный контроль    |                                             | Промежуточная аттестация |                                         |
|                                                 | Форма контроля          | Проверяемые У, З, ОК, У                 | Форма контроля       | Проверяемые У, З, ОК                        | Форма контроля           | Проверяемые У, З, ОК,                   |
| Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Практические занятия    | ОК 3, ОК 4;<br>ОК 6; ОК 8.<br>У1, 31,32 | Практические занятия |                                             | ДЗ                       | У1,<br><br>ОК 3, ОК 4; ОК 6;<br>ОК 8.   |
| Раздел 2 . ППФП                                 | Практические занятия    | ОК 3, ОК 4;<br>ОК 6; ОК 8.<br>У1        | Практические занятия | У1,<br>31,<br>ОК 3, ОК 4;<br>ОК 6; ОК 8.    | ДЗ                       |                                         |
| Раздел 3.Гимнастика с основными акробатики      | Практические занятия    | ОК 3, ОК 4;<br>ОК 6; ОК 8.<br>У1, 31,32 | Практические занятия | У1,<br>31, 32<br>ОК 3, ОК 4;<br>ОК 6; ОК 8. | ДЗ                       |                                         |
| Раздел 4 Спортивные игры                        | Практические занятия    | ОК 3, ОК 4;<br>ОК 6; ОК 8.<br>У1, 31,32 | Практические занятия |                                             | ДЗ                       | ОК 3, ОК 4; ОК 6;<br>ОК 8.<br>У1, 31,32 |
| Раздел 5. Элементы единоборств                  | Практические занятия    | ОК 3, ОК 4;<br>ОК 6; ОК 8.<br>У1, 31,32 | Практические занятия | У1,<br>31,<br>ОК2,                          | ДЗ                       | 4                                       |
| Дифференцированный зачет                        |                         |                                         |                      |                                             | ДЗ                       | ОК 3, ОК 4; ОК 6;<br>ОК 8.<br>У1, 31,32 |

Матрица фонда оценочных средств

| Содержание учебного материала<br>по программе                     |          |          |    | уметь         |  |
|-------------------------------------------------------------------|----------|----------|----|---------------|--|
|                                                                   | З1       | З2       | У1 | 1             |  |
| Раздел 1. Легкая атлетика                                         | ТЗ<br>ФО | ТЗ<br>ФО |    | ФО<br>КУ1,2,3 |  |
| Раздел 2. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) |          |          |    |               |  |
| Раздел 3. Основы гимнастики акробатики                            | ТЗ       | ТЗ       | ПЗ | ПЗ4,10,16     |  |
| Раздел 4. Спортивные игры                                         |          |          |    |               |  |
| Раздел 5. Элементы единоборств                                    | ТЗ       | ТЗ       | КУ | ПЗ 6,12,18    |  |

Матрица оценочных средств

Кодификатор заданий

| Функциональный признак оценочного средства<br>(тип контрольного задания) | Код контрольного задания |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Контрольных нормативов                                                   | КН                       |
| Тест, тестовое задание                                                   | ТЗ                       |
| Практические занятия                                                     | ПЗ                       |
| Фронтальный опрос                                                        | ФО                       |
| Контрольные упражнения                                                   | КУ                       |

#### 4.Комплект оценочных средств

##### Учебные нормативы по легкой атлетике II курс.

| №п/п | Контрольные упражнения                                                                  | баллы             |       |       | баллы   |       |       |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------|-------|---------|-------|-------|
|      |                                                                                         | юноши             |       |       | девушки |       |       |
|      |                                                                                         | «5»               | «4»   | «3»   | «5»     | «4»   | «3»   |
| 1    | Бег 1000м, (мин., сек)                                                                  | 3,15              | 3,2   | 3,5   | 4,3     | 5,00  | 6,3   |
| 2    | Бег 500м, (мин., сек)                                                                   | -                 | -     | -     | 2,1     | 2,15  | 2,3   |
| 3    | Бег 2000м, (мин., сек)                                                                  | 8:20              | 9:20  | 9:45  | 10:00   | 11:20 | 12:05 |
| 4    | Бег 3000м, (мин., сек)                                                                  | 13,3              | 14.00 | 15.00 | -       | -     | -     |
| 5    | Бег 5000м, (мин., сек)                                                                  | Без учета времени |       |       | -       | -     | -     |
| 6    | Челночный бег 4*9м                                                                      | 9,5               | 9,7   | 9,9   | 9,8     | 10,2  | 11    |
| 7    | Челночный бег 3*18м                                                                     | 11,8              | 12    | 12,5  |         |       |       |
| 8    | Бег 30 метров                                                                           | 4,6               | 4,9   | 5,3   | 5       | 5,5   | 5,9   |
| 9    | Бег 60 метров                                                                           | 8,5               | 9,2   | 10    | 9,4     | 10    | 10,5  |
| 10   | Бег 100м, (сек)                                                                         | 14,8              | 15    | 15,7  | 17,0    | 17,3  | 17,9  |
| 11   | Прыжки на скакалке, за 30 секунд                                                        | 75                | 70    | 65    | 71      | 69    | 67    |
| 12   | Прыжок в длину с места, (см.)                                                           | 210               | 190   | 180   | 200     | 190   | 180   |
| 13   | Метание гранаты 700г., (ю) м,                                                           | 32                | 29    | 25    | -       | -     | -     |
| 14   | Метание гранаты 500г., (д), м                                                           | -                 | -     | -     | 22      | 20    | 16    |
| 15   | Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                                                | 17                | 15    | 12    |         |       |       |
| 16   | Сгибание, разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)                                     | 45                | 40    | 38    |         |       |       |
| 17   | Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой за 1 мин.,(кол-во раз) | 40                | 35    | 30    | 35      | 27    | 20    |

Зачетные упражнения и нормативы по профессионально – прикладной физической  
подготовке

| №<br>п/п | Упражнения                                                                       | Баллы |     |     |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-----|
|          |                                                                                  | «5»   | «4» | «3» |
| 1.       | Подтягивание на перекладине<br>(количество раз)                                  | 19    | 17  | 12  |
| 3.       | Сгибание и разгибание рук, в<br>упоре лежа (кол-во раз, касание<br>кубика)       | 45    | 40  | 38  |
| 4.       | Поднимание ног к перекладине<br>из виса (количество раз)                         | 15    | 13  | 10  |
| 7.       | Прыжок в длину с места (см)                                                      | 240   | 230 | 220 |
| 8.       | Жим штанги (30 кг) лежа<br>(количество раз)                                      | 15    | 10  | 8   |
| 9.       | Присед со штангой (30 кг)<br>(количество раз)                                    | 30    | 25  | 18  |
| 10.      | Тяга штанги (30 кг) с<br>возвышения (количество раз)                             | 15    | 10  | 8   |
| 11.      | «Складывание» лежа на спине<br>(количество раз)                                  | 20    | 18  | 15  |
| 12.      | Рывок гири (16 кг) одной рукой,<br>поочередно левой и правой<br>(количество раз) | 38    | 30  | 20  |
| 13.      | Толчок двух гирь (16 кг) двумя<br>руками от груди (количество раз)               | 15    | 10  | 8   |
| 14.      | «Угол» в упоре (сек)                                                             | 12    | 8   | 6   |

### **Контрольные нормативы III курс**

#### **Учебные нормативы по легкой атлетике.**

| №п/п | Контрольные упражнения                                                                | баллы |       |       |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
|      |                                                                                       | «5»   | «4»   | «3»   |
| 1.   | Бег 100м, (сек)                                                                       | 14,8  | 15,0  | 15,7  |
| 2.   | Бег 1000м, (мин., сек)                                                                | 3,15  | 3,20  | 3,50  |
| 4.   | Бег 3000м, (мин., сек)                                                                | 13,30 | 14.00 | 15.00 |
| 6.   | Прыжок в длину с места, (см)                                                          | 230   | 225   | 210   |
| 7.   | Челночный бег 4х9м,(мин., сек)                                                        | 9,3   | 9,7   | 10,2  |
| 8.   | Метание гранаты 700г., (ю) м,                                                         | 32    | 29    | 25    |
| 10   | Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                                              | 11    | 10    | 8     |
| 11   | Сгибание, разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)                                   | 32    | 27    | 22    |
| 12   | Поднимание туловища за 1мин из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз) | 52    | 47    | 42    |

Зачетные упражнения и нормативы по профессионально – прикладной физической подготовке

| №<br>п/п | Упражнения                                                                 | Баллы |     |     |
|----------|----------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-----|
|          |                                                                            | «5»   | «4» | «3» |
| 1.       | Подтягивание на перекладине (количество раз)                               | 12    | 10  | 8   |
| 2.       | Сгибание и разгибание рук в упоре (количество раз)                         | 12    | 10  | 8   |
| 3.       | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (количество раз)                   | 40    | 36  | 33  |
| 4.       | Поднимание ног к перекладине (количество раз)                              | 10    | 8   | 7   |
| 5.       | Подъем силой в упор на перекладине (количество раз)                        | 3     | 2   | 1   |
| 6.       | Рывок гири (16 кг) одной рукой, поочередно левой и правой (количество раз) | 15    | 10  | 8   |
| 7.       | Толчок двух гирь (16 кг) двумя руками от груди (количество раз)            | 15    | 10  | 8   |
| 8.       | «Складывание» лежа на спине (количество раз)                               | 15    | 10  | 8   |

**Контрольные нормативы IV курс**

Учебные нормативы по легкой атлетике.

| №п/п | Контрольные упражнения                                                                | баллы |       |       |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
|      |                                                                                       | «5»   | «4»   | «3»   |
| 1.   | Бег 100м, (сек)                                                                       | 14,8  | 15,0  | 15,7  |
| 2.   | Бег 1000м, (мин., сек)                                                                | 3,15  | 3,20  | 3,50  |
| 4.   | Бег 3000м, (мин., сек)                                                                | 13,30 | 14.00 | 15.00 |
| 6.   | Прыжок в длину с места, (см)                                                          | 230   | 225   | 210   |
| 7.   | Челночный бег 4х9м,(мин., сек)                                                        | 9,3   | 9,7   | 10,2  |
| 8.   | Метание гранаты 700г., (ю) м,                                                         | 32    | 29    | 25    |
| 10   | Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                                              | 11    | 10    | 8     |
| 11   | Сгибание, разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)                                   | 32    | 27    | 22    |
| 12   | Поднимание туловища за 1мин из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз) | 52    | 47    | 42    |

### Учебные нормативы по баскетболу.

| № | Содержание норматива                                                           | Баллы      |            |            |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|
|   |                                                                                | «5»        | «4»        | «3»        |
| 1 | Броски и ловля отскочившего от стены мяча с расстояния 3м. (за 30 сек).        | 25 бросков | 20 бросков | 15 бросков |
| 2 | Бросок мяча сбоку из-под щита на месте с расстояния 3м из 5 попыток.           | 3 броска   | 2 броска   | 1 бросок   |
| 3 | Штрафной бросок из 5 попыток.                                                  | 2 броска   | 1 бросок   | техника    |
| 4 | Ведение мяча вдоль боковых линий с последующим броском в корзину из 6 попыток. | 3 броска   | 2 броска   | 1 бросок   |

### Учебные нормативы по волейболу

| № п/п | Задания                                                                          | Баллы |     |     |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-----|
|       |                                                                                  | «5»   | «4» | «3» |
| 1.    | Верхняя передача мяча над собой (h – 1 м) в круге диаметром 2 м (количество раз) | 12    | 10  | 8   |
| 2.    | Нижняя прямая подача мяча (из 5 подач)                                           | 4     | 3   | 2   |
| 3.    | Прямая верхняя подача мяча (из 5 подач)                                          | 4     | 3   | 2   |

### Зачетные упражнения и нормативы по профессионально – прикладной физической подготовке

| № п/п | Упражнения                                                                 | Баллы |     |     |
|-------|----------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-----|
|       |                                                                            | «5»   | «4» | «3» |
| 1.    | Подтягивание на перекладине (количество раз)                               | 12    | 10  | 8   |
| 2.    | Сгибание и разгибание рук в упоре (количество раз)                         | 12    | 10  | 8   |
| 3.    | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (количество раз)                   | 40    | 36  | 33  |
| 4.    | Поднимание ног к перекладине (количество раз)                              | 10    | 8   | 7   |
| 5.    | Подъем силой в упор на перекладине (количество раз)                        | 3     | 2   | 1   |
| 6.    | Рывок гири (16 кг) одной рукой, поочередно левой и правой (количество раз) | 15    | 10  | 8   |
| 7.    | Толчок двух гирь (16 кг) двумя руками от груди (количество раз)            | 15    | 10  | 8   |
| 8.    | «Складывание» лежа на спине (количество раз)                               | 15    | 10  | 8   |

Зачетные упражнения и нормативы по профессионально – прикладной физической подготовке

| №<br>п/<br>п | Упражнения                                                                 | Баллы |     |     |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-----|
|              |                                                                            | «5»   | «4» | «3» |
| 1.           | Подтягивание на перекладине (количество раз)                               | 12    | 10  | 8   |
| 2.           | Сгибание и разгибание рук в упоре (количество раз)                         | 12    | 10  | 8   |
| 3.           | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (количество раз)                   | 40    | 36  | 33  |
| 4.           | Поднимание ног к перекладине (количество раз)                              | 10    | 8   | 7   |
| 5.           | Подъем силой в упор на перекладине (количество раз)                        | 3     | 2   | 1   |
| 6.           | Рывок гири (16 кг) одной рукой, поочередно левой и правой (количество раз) | 15    | 10  | 8   |
| 7.           | Толчок двух гирь (16 кг) двумя руками от груди (количество раз)            | 15    | 10  | 8   |
| 8.           | «Складывание» лежа на спине (количество раз)                               | 15    | 10  | 8   |

#### 4.1. Задания текущего контроля

Таблица 3.

##### Перечень объектов контроля

| Результаты обучения по дисциплине |                               | Текущий контроль успеваемости |                               | Промежуточная аттестация |       |
|-----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------|-------|
|                                   |                               | Устный опрос                  | Техника выполнения упражнений | Диф. зачет               | зачет |
| уметь                             | У1<br>ОК 3, ОК 4; ОК 6; ОК 8. |                               | +                             | +                        | +     |
| знать                             | 31<br>ОК                      | +                             | +                             | +                        | +     |
|                                   | 32<br>ОК 3, ОК 4; ОК 6; ОК 8. | +                             |                               | +                        | +     |

Основные формы проведения текущего контроля знаний на занятиях является: устный опрос, техника выполнения упражнений.

| Раздел/тема<br>Учебной дисциплины                                                 | Формы и методы текущего контроля успеваемости и оценки результатов обучения |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел1. Легкая атлетика</b>                                                   |                                                                             |
| Тема1.1. бег на короткие дистанции                                                | Устный опрос, техника выполнения упражнений на практических занятиях        |
| Тема1.2.бег на длинные дистанции                                                  | Техника выполнения упражнений на практических занятиях                      |
| <b>Раздел 2. ППФП</b>                                                             |                                                                             |
| Тема2.1.Развитие профессионально-физических качеств: быстроты,силы и выносливости | Устный опрос, техника выполнения упражнений на практических занятиях        |
| Раздел4. Атлетическая гимнастика                                                  | техника выполнения упражнений на практических занятиях                      |
| <b>Раздел3. Гимнастика с основными акробтики</b>                                  |                                                                             |
| Тема3.1.Гимнастика                                                                | Техника выполнения упражнений на практических занятиях                      |
| Тема 3.2. Акробатика                                                              | Техника выполнения упражнений на практических занятиях                      |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры</b>                                                  |                                                                             |
| Тема3.1.Техника игры волейбол                                                     | Техника выполнения упражнений на практических занятиях                      |
| Тема3.2. техника игры баскетбол                                                   | Техника выполнения упражнений на практических занятиях                      |
| Тема 3.3. техника игры мини-футбол                                                | Техника выполнения упражнений на практических занятиях                      |
| <b>Раздел5. Элементы единоборств</b>                                              |                                                                             |
| Тема 5.1. Элементы единоборств                                                    | Техника выполнения упражнений на практических занятиях                      |

#### **4.2. Материалы текущего контроля успеваемости**

Форма контроля устный опрос.

Вопросы:

1. Влияние физической культуры на здоровье человека
2. Правила ТБ на занятиях физической культуры.
3. Правила ТБ при занятиях плаванием.
4. Правила ТБ при выполнении упражнений на тренажерах
5. Правила ТБ при выполнении упражнений на гимнастических снарядах
6. Основные правила игры волейбол
7. Техника игры волейбол

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется за полный, правильный ответ на вопрос
- оценка «хорошо» за неполный, правильный ответ
- оценка «удовлетворительно» за непоследовательный, поверхностный ответ на вопрос
- оценка «неудовлетворительно» за неправильный ответ на вопрос

#### **4) Практическое занятие**

Форма контроля: техника выполнения упражнений на практических занятиях

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется если комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника выполнена правильно правила ТБ не нарушены
- оценка «хорошо» выставляется если комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника отдельных упражнений выполнена неправильно правила ТБ не нарушены
- оценка «удовлетворительно» выставляется если комплекс упражнений выполнен в неполном объеме, техника отдельных упражнений выполнена неправильно правила ТБ не нарушены
- оценка «неудовлетворительно» » выставляется если комплекс упражнений выполнен в неполном объеме, техника упражнений выполнена неправильно с нарушением ТБ

#### 4.3. Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированный зачет(в 8 семестре). Дифференцированный зачет предусматривает выполнение учебных нормативов.

#### 5. Условия проведения промежуточной аттестации

| № п/п | Наименование оценочного средства           | Краткая характеристика оценочного средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Представление оценочного средства в фонде                                                              |
|-------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | 2                                          | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4                                                                                                      |
| 1     | Сдача контрольных нормативов (контроль –К) | Вид учебной деятельности, направленный на формирование знаний умений, навыков по разделам программы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Практические занятия                                                                                   |
| 2     | Реферат                                    | Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.                                                                                                                                                          | Темы рефератов:<br>Физическая культура как социальное явление, как явление культуры<br>Легкая атлетика |
| 3     | Тест                                       | Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Фонд тестовых заданий                                                                                  |
| 4     | Творческое задание (презентация)           | Презентация – это способ представления информации. Презентация может представлять собой сочетание текста, ссылок, компьютерной анимации, графики, видео, музыки и звукового ряда, которые организованы в единую среду. Презентация имеет сюжет, сценарий и структуру, организованную для удобного восприятия информации. Отличительной особенностью презентации является её интерактивность, то есть создаваемая для пользователя возможность взаимодействия через элементы управления. | Темы: Основы здорового образа и стиля жизни<br>Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)           |

В таблице 1 показано распределение контрольных нормативов по группам здоровья учебной дисциплины «Физическая культура».

Таблица 1.

| № п/п | Контрольные нормативы                                 | Основная группа здоровья     | Подготовительная группа здоровья |
|-------|-------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| 1     | Силовая подготовка: подтягивание гири                 | 14,12,10<br>По таблице весов | 12,10,8<br>По таблице весов      |
| 2     | Пресс: за 1 мин                                       | 35,30,25                     | 30,25,20                         |
| 3     | скоростно-силовая подготовка на скакалке, за 1 минуту | 140,125,100                  | 130,110,90                       |
| 4     | Ловкость                                              | <u>полоса препятствий</u>    | <u>полоса препятствий</u>        |
| 5     | Гибкость                                              | Складка                      | Складка                          |

Для специальной медицинской группы и обучающихся, имеющих освобождение по состоянию здоровья на момент сдачи дифференцированного зачета, предусмотрены тесты по основным разделам программы (легкая атлетика и спортивные игры).

В таблице 2 показано распределение заданий теста по содержательным элементам учебной дисциплины «Физическая культура»

Таблица 2.

| Тема учебной дисциплины | Число заданий в тесте |
|-------------------------|-----------------------|
| Баскетбол               | 15                    |
| Волейбол                | 14                    |
| Футбол                  | 24                    |

В таблице 3 показано распределение заданий теста по проверяемым результатам обучения.

Таблица 3.

| Код проверяемых знаний | Число заданий в тесте | Код проверяемых умений | Число заданий в тесте |
|------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|
| У1,                    | 18                    | 31,31                  | -                     |
| У1,                    | 13                    | 31,31                  | -                     |
| У1,                    | 20                    | 31,32                  | -                     |

### 1.1. Распределение заданий по уровню сложности

В тестах используются задания базового и повышенного уровней сложности.

Тест базового уровня, часть А «Баскетбол».

Тесты повышенного уровня, части В и С «Волейбол», «Футбол. Мини-футбол».

В таблице 4 показано распределение заданий теста по уровню сложности.

Таблица 4.

| Уровень сложности заданий | Число заданий | Максимальный балл за задания данного уровня сложности | Процент максимального балла за задания данного уровня сложности от максимального балла за всю работу |
|---------------------------|---------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Базовый                   | 18            | 18                                                    | 70 %                                                                                                 |
| Повышенный                | 33            | 33                                                    | 30%                                                                                                  |
| <b>Итого:</b>             | <b>51</b>     | <b>51</b>                                             | <b>100%</b>                                                                                          |

### 1.2. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом

По каждому контрольному нормативу выставаются оценки «5», «4», «3». Обучающиеся выполняют нормативы в соответствии со своей группой здоровья. Минимальное количество баллов, подтверждающее освоение обучающимся учебной дисциплины составляет 10 баллов (более 50% выполненных контрольных нормативов).

50% - «3» - 13-17 баллов

70% - «4» - 18-22 баллов

90% - «5» - 23-25 баллов

Максимальный балл за все контрольные нормативы – 25.

### 1.3. Время выполнения контрольных нормативов и тестов

На выполнение всех контрольных нормативов дифференцированного зачета отводится 90 минут.

Примерное время на выполнение заданий тестов составляет:

1) Для заданий базового уровня сложности – от 1 до 2 минут;

2) Для заданий повышенной сложности – от 2 до 3 минут.

На выполнение всей работы отводится 90 минут.

#### **1.4. Дополнительные материалы и оборудование**

Для сдачи контрольных нормативов требуется: перекладина, 16 кг гиря, гимнастический мат, скакалка, гриф для атлетической гимнастики с блинами, ворот с весом 2,5 и 5 кг.

#### **Инструкция по выполнению работы для специальной медицинской группы**

На выполнение дифференцированного зачета по физической культуре отводится 2 урока (90 минут). Работа состоит из 51 тестового задания по спортивным играм, которые разделены на три части (А,В,С).

Часть А содержит 18 заданий по теме «Баскетбол». К каждому заданию даётся 3 варианта ответа, только один из которых верный.

Часть В содержит 13 заданий по теме «Волейбол». К каждому заданию даётся 3 варианта ответа, только один из которых верный.

Часть С включает 20 заданий по теме «Футбол. Мини-футбол». К каждому заданию даётся 3 варианта ответа, только один из которых верный. Внимательно прочитайте каждое задание и предлагаемые варианты ответа, если они имеются.

Отвечайте только после того, как вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответа.

Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если какое-то задание вызывает у вас затруднение, пропустите его и постарайтесь выполнить те, в ответах на которые вы уверены. К пропущенным заданиям вы можете вернуться, если у вас останется время.

За каждый правильный ответ даётся один балл. Баллы, полученные вами за выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

При выполнении заданий части А, в бланке ответов под номером выполняемого вами задания поставьте один из вариантов ответа.

### Тест по спортивной игре «Баскетбол»

- 1 Размеры баскетбольной площадки?  
а) 14\*28м                      б) 15\*30м                      в) 13\*28м
- 2 Сколько фолов можно получить в игре баскетбол?  
а) 4                              б) 5                              в) 6
- 3 Сколько шагов с мячом в руках можно сделать в игре баскетбол?  
а) 3                              б) 4                              в) 2
- 4 Сколько командных фолов можно получить в игре баскетбол?  
а) 6                              б) 7                              в) 8
- 5 Как называется нарушение правил в баскетболе?  
а) финт                      б) фол                      в) фри
- 6 Сколько вариантов двойного ведения в баскетболе?  
а) 1                              б) 2                              в) 3
- 7 Как вводится мяч в игру в баскетболе?  
а) А) из-за боковой              б) с центрального круга      в) из-под кольца
- 8 Сколько секунд можно находиться без мяча игроку нападения в секторе обороняющейся команды?  
а) 2                              б) 3                              в) 4
- 9 Сколько игроков в баскетбольной команде?  
а) 5                              б) 6                              в) 7
- 10 С какого места вводится мяч в игру после результативного броска по кольцу?  
а) из-за боковой              б) с центра площадки      в) из-под кольца
- 11 Сколько очков получает игрок после результативного штрафного броска?  
а) 1                              б) 2                              в) 3
- 12 В каком случае считается нарушение правила называемое «зоной»?  
а) А) если мяч пересёк среднюю линию от игрока нападающей команды и вернулся на свою половину поля  
б) Б) если мяч пересёк среднюю линию от игрока обороняющейся команды  
в) В) и в том и в другом случае
- 13 Сколько очков получает игрок после результативного броска с игры?  
а) 1                              б) 2                              в) 3
- 14 Родина баскетбола?  
а) США                      б) Китай                      в) Россия
- 15 Были ли игроки нашей страны Олимпийскими чемпионами по баскетболу?

в) несколько

В) 570-650гг.

B) 3M 15CM

в) сколько хочешь

|                       |      |
|-----------------------|------|
| Часть А Макс. – 18 б. |      |
| 1 -                   | 10 – |
| 2 –                   | 11 – |
| 3 –                   | 12 – |
| 4 –                   | 13 – |
| 5 –                   | 14 – |
| 6 –                   | 15 – |
| 7 –                   | 16 – |
| 8 –                   | 17 – |
| 9 –                   | 18 – |

При выполнении заданий части В, в бланке ответов под номером выполняемого вами задания поставьте один из вариантов ответа.

## Тест по спортивным играм «Волейбол»

- Размеры волейбольной площадки?  
а) 9\*18м                                  б) 10\*20м                                  в) 11\*22м
- До скольких очков длится партия в волейболе?  
а) 23                                        б) 24                                        в) 25
- Сколько игроков в волейбольной команде?  
а) 5                                         б) 6                                         в) 7
- С какого места вводится мяч в игру в волейболе?  
а) с правой стороны из-за лицевой линии  
б) с левой стороны из-за лицевой линии  
в) с любого места из-за лицевой линии
- Можно ли касаться сетки в игре волейбол?  
а) можно                              б) нельзя                              в) в каком-то отдельном случае
- Можно ли наступать на среднюю линию в игре волейбол?  
а) можно                              б) нельзя                              в) в каком-то отдельном случае
- Можно ли игроку второй линии выполнять нападающий удар с первой линии?  
а) можно                              б) нельзя                              в) в каком-то отдельном случае
- Какая страна является родиной волейбола?  
а) Япония                              б) США                              в) Куба
- Были ли игроки нашей страны Олимпийскими чемпионами по волейболу?  
а) да                                      б) нет                                      в) не один раз
- Сколько времени даётся на подачу в волейболе?  
а) 5сек.                                  б) 6сек.                                  в) 8сек.
- Какой вес волейбольного мяча?  
а) 300-350гр.                        б) 260-280гр.                        в) 400-450гр.
- Какова высота волейбольной сетки (мужской)?  
а) 2м 50см                              б) 2м 55см                              в) 2м 43см
- Сколько замен разрешается в волейболе?  
а) сколько хочешь                  б) в каждой партии не больше 6                  в) 5

|                       |      |
|-----------------------|------|
| Часть В Макс. – 13 б. |      |
| 1 -                   | 8 –  |
| 2 –                   | 9 –  |
| 3 –                   | 10 – |
| 4 –                   | 11 – |
| 5 –                   | 12 – |
| 6 –                   | 13 – |
| 7 –                   |      |

При выполнении заданий части С, в бланке ответов под номером выполняемого вами задания поставьте один из вариантов ответа.

Тест по спортивным играм «Футбол. Мини-футбол.»

1. Размеры футбольного поля?

- а) 60\*90м                                      б) 50\*100м                                      в) 60\*100м

2. Размеры мини-футбольной площадки?

- а) 42\*25м                                      б) 40\*25м                                      в) 42\*27м

3. Со скольких метров пробивается пенальти в футболе?

- а) 9м                                      б) 10м                                      в) 11м

4. Сколько игроков в футбольной команде?

- а) 9                                      б) 11                                      в) 12

5. В каком случае подаётся «угловой»?

- а) А) если мяч покинул лицевую линию от защитника  
б) Б) если мяч покинул лицевую линию от нападающего  
в) В) если мяч покинул лицевую линию от вратаря

6. В каком случае выполняется удар от ворот?

- а) А) если мяч покинул лицевую линию от вратаря  
б) Б) если мяч покинул лицевую линию от защитника  
в) В) если мяч покинул лицевую линию от нападающего

7. Может ли вратарь вводить мяч в игру с ноги в мини-футболе?

- а) да                                      б) нет                                      в) в каком-то отдельном случае

8. Может ли игрок дать пас своему вратарю для начала атаки в мини-футболе?

- а) да                                      б) нет                                      в) в каком-то отдельном случае

9. Со скольких метров пробивается пенальти в мини-футболе?

- а) 8м                                      б) 9м                                      в) 10м

10. Сколько игроков в команде по мини-футболу?

- а) 5                                      б) 6                                      в) 7

11. Ближе скольких метров нельзя пробивать штрафной в мини-футболе?

- а) 5м                                      б) 6м                                      в) 7м

12. Какая страна является родиной футбола?

- а) Англия                                      б) Аргентина                                      в) Бразилия

13. Какая страна является родиной мини-футбола?

а) Португалия

б) Россия

в) Бразилия

14. Были ли игроки нашей страны Олимпийскими чемпионами по футболу?

а) да

б) нет

в) несколько раз

15. Сколько времени даётся на ввод мяча в игру в футболе?

а) 5сек

б) 6сек

В) 7сек

16. Сколько весит футбольный мяч?

a) 450гр

б) 500гр

В) 550Гр

17. Сколько весит мини-футбольный мяч?

a) 410-430Гр

б) 390-430гг

В) 410-450гг

18. Сколько замен разрешается в футболе?

a) 3

6) 4

в) сколько хочешь

19. Сколько замен разрешается в мини-футболе?

a) 3

6) 4

в) сколько хочешь

20. Сколько времени даётся на ввод мяча в мини-футболе?

а) 4сек

б) 5сек

В) 6сек

|                       |      |
|-----------------------|------|
| Часть С Макс. – 20 б. |      |
| 1 -                   | 11 – |
| 2 –                   | 12 – |
| 3 –                   | 13 – |
| 4 –                   | 14 – |
| 5 –                   | 15 – |
| 6 –                   | 16 – |
| 7 –                   | 17 – |
| 8 –                   | 18 – |
| 9 –                   | 19 – |
| 10 –                  | 20 – |

**Ключ к промежуточному контролю по выполнению нормативов**

| №<br>п/п | Контрольные<br>нормативы                                            | Основная группа                                           |     |     | Подготовительная<br>группа |     |    | Специальная<br>группа                                                                                                           |                                                                  |
|----------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----|-----|----------------------------|-----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                     | 5                                                         | 4   | 3   | 5                          | 4   | 3  | Тест базового уровня «Тест на соответствие<br>основных понятий с разделами программы», на<br>основные разделы учебной программы | Тесты повышенного уровня «Легкая<br>атлетика», «Спортивные игры» |
| 1        | а) Силовая<br>подготовка:<br>подтягивание                           | 14                                                        | 12  | 10  | 12                         | 10  | 8  |                                                                                                                                 |                                                                  |
|          | б) Выжимание<br>16 кг гири                                          | См. таблица «Выжимание 16 кг гири правой,<br>левой рукой» |     |     |                            |     |    |                                                                                                                                 |                                                                  |
| 2        | Пресс<br>1 мин                                                      | 45                                                        | 40  | 35  | 30                         | 25  | 20 |                                                                                                                                 |                                                                  |
| 3        | скоростно-<br>силовая<br>подготовка:<br>прыжки на<br>скакалке 1 мин | 140                                                       | 130 | 120 | 120                        | 110 | 90 |                                                                                                                                 |                                                                  |
| 4        | Сила:<br>приседание с<br>отягощением                                | 25                                                        | 20  | 15  | 20                         | 15  | 10 |                                                                                                                                 |                                                                  |

**Выжимание 16 кг гири правой левой рукой**

| № п/п | Весовая<br>категория | 5     | 4     | 3    |
|-------|----------------------|-------|-------|------|
| 1     | До 50 кг             | 6     | 5     | 3    |
| 2     | До 60 кг             | 8/7   | 7/6   | 5/5  |
| 3     | До 65 кг             | 9/8   | 8/7   | 6/5  |
| 4     | До 70 кг             | 11/9  | 10/8  | 8/6  |
| 5     | До 75 кг             | 13/10 | 12/9  | 10/7 |
| 6     | 80 и свыше 80        | 14/11 | 13/10 | 11/8 |

**Контрольные упражнения по технике владения двигательными действиями (умение и навыки) контрольные нормативы по физической подготовки обучающихся основной медицинской группы**

| Волейбол                                                                           |                                                                    |            |            |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| 1.Верхняя передача мяча над собой (h – 1 м) в круге диаметром 2 м (количество раз) | 12                                                                 | 10         | 8          |
| 2.Нижняя прямая подача мяча (из 5 подач)                                           | 4                                                                  | 3          | 2          |
| 3.Прямая верхняя подача мяча (из 5 подач)                                          | 4                                                                  | 3          | 2          |
| 4.выполнения технических элементов и тактика двухсторонний игры                    | техника выполнения элементов в игре и результат двухсторонний игры |            |            |
| 5. судейская практика                                                              | правильное судейство двухсторонний игры, знание правил             |            |            |
| Баскетбол                                                                          |                                                                    |            |            |
| 1.Броски и ловля отскочившего от стены мяча с расстояния 3м. (за 30 сек).          | 25 бросков                                                         | 20 бросков | 15 бросков |
| 2.Бросок мяча сбоку из-под щита на месте с расстояния 3м из 5 попыток.             | 3 броска                                                           | 2 броска   | 1 бросок   |
| 3.Штрафной бросок из 5 попыток.                                                    | 2 броска                                                           | 1 бросок   | техника    |
| 4.выполнения технических элементов и тактика двухсторонний игры                    | техника выполнения элементов в игре и результат двухсторонний игры |            |            |
| 5. судейская практика                                                              | правильное судейство двухсторонний игры, знание правил             |            |            |
| Основы гимнастики и акробатики                                                     |                                                                    |            |            |
| 1.Гимнастика                                                                       | техника выполнения гимнастических упражнений                       |            |            |
| Комплекс ОРУ для обучающихся                                                       | Правильность составления и проведения комплекса с учебной группой  |            |            |

Критерии оценки:

**Оценка «отлично»** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.

**Оценка «хорошо»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «удовлетворительно»** получают обучающиеся за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умело использовать знания в своём опыте.

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

С целью проверки знаний используются различные методы: опрос (в устной и письменной форме), программированный метод (ученики получают карточки с вопросами и веером ответов на них), использование ситуаций, в которых обучающиеся демонстрируют свои знания в конкретной деятельности.

*Оценки за технику владения двигательными действиями (умения, навыки):*

☐ **оценка «отлично»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и чётко;

- **оценка «хорошо»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;
- **оценка «удовлетворительно»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению;
- **оценка «неудовлетворительно»** - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинирования. Данные методы можно применять индивидуально и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа.

*Оценки за владение способами (умениями) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:*

- **оценка «отлично»** - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его;
- **оценка «хорошо»** - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;
- **оценка «удовлетворительно»** - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, утренней, атлетической и ритмической гимнастики. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания;

□ **оценка «неудовлетворительно»** - обучающийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности. Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оцениваются методом наблюдения, опроса, практического выполнения. Это можно осуществлять индивидуальным или фронтальным методом во время любой части урока.

*Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание два показателя: 1) исходный уровень развития физических качеств обучающегося и 2) реальные сдвиги обучающегося в показателях физической подготовленности за определённый период времени. Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности, оценке «4» - средний и оценке «3» - низкий. При оценке сдвигов у обучающегося в показателях определённых качеств, преподаватель должен принимать во внимание особенности развития отдельных из них, динамику изменения в определённом возрасте, исходный уровень у конкретного обучающегося.*

При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив,

при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на оценку «5», «4», «3» преподаватель должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для обучающегося определённую трудность, но быть реально выполнимыми.

По результатам защиты реферата выставляется оценка за выполненный реферат. Оценку **«отлично»** получают работы, в которых делаются самостоятельные выводы, дается аргументированная критика и самостоятельный анализ фактического материала на основе глубоких знаний литературы по данной теме.

Оценка **«хорошо»** ставится тогда, когда в работе, выполненной на достаточном теоретическом уровне, полно и всесторонне освещаются вопросы темы, но нет должной степени самостоятельности.

Оценку **«удовлетворительно»** имеют работы, в которых правильно освещены основные вопросы темы, но не проявилось умение логически стройного их изложения, самостоятельного анализа источников, содержатся отдельные ошибочные положения.

Оценку **«неудовлетворительно»** обучающийся получает в случае, когда не может ответить на замечания, не владеет материалом работы, не в состоянии дать объяснения выводам и теоретическим положениям данной проблемы. В этом случае обучающемуся предстоит повторная защита.

### Ключ к промежуточному контролю по тестовым заданиям

**Часть А Макс. – 18 б.** За выполнение заданий **части А** за каждый правильный ответ с кратким пояснением присваивается 1 балл. **Макс. – 18 б.**

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| Часть А Макс. – 18 б. |        |
| 1 - а                 | 10 – в |
| 2 – б                 | 11 – а |
| 3 – в                 | 12 – а |
| 4 – в                 | 13 – б |
| 5 – б                 | 14 – а |
| 6 – б                 | 15 – б |
| 7 – б                 | 16 – в |
| 8 – б                 | 17 – а |
| 9 – а                 | 18 – в |

**Часть В Макс. – 13 б.** За выполнение заданий **части В** за каждый правильный ответ с кратким пояснением присваивается 1 балл. **Макс. – 13 б.**

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| Часть В Макс. – 13 б. |        |
| 1 - а                 | 8 – б  |
| 2 – в                 | 9 – а  |
| 3 – б                 | 10 – а |
| 4 – в                 | 11 – б |
| 5 – б                 | 12 – в |
| 6 – а                 | 13 – б |
| 7 – б                 |        |

#### Часть С

За выполнение заданий **части С** за каждый правильный ответ с кратким пояснением присваивается 1 балл. **Макс. – 20 б.**

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| Часть С Макс. – 20 б. |        |
| 1 - в                 | 11 – б |
| 2 – а                 | 12 – а |
| 3 – а                 | 13 – в |
| 4 – б                 | 14 – в |
| 5 – а                 | 15 – б |
| 6 – в                 | 16 – а |
| 7 – б                 | 17 – б |
| 8 – б                 | 18 – а |
| 9 – б                 | 19 – в |
| 10 – а                | 20 – а |

Максимальное количество баллов, которое может получить обучающийся специальной медицинской группы за выполнение всего дифференцированного зачета – 51

Шкала пересчета первичного балла за выполнение дифференцированного зачета в отметку по пятибалльной шкале

- 0—19 баллов — отметка «неудовлетворительно»
- 20—26 баллов — отметка «удовлетворительно»
- 27—39 баллов — отметка «хорошо»
- 40—51 баллов — отметка «отлично»

