

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Магнитогорский государственный технический университет  
им. Г. И. Носова»  
Многопрофильный колледж



**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
общеобразовательной подготовки  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальностям технического профиля**

Магнитогорск, 2015

**ОДОБРЕНО**

Предметной комиссией

Физической культуры и БЖ

Председатель  (Е.А. Кирсева)

Протокол № 7 

Методической комиссией МКК

Протокол № 4 от 26.03.2015 г.

**Составитель:**

преподаватель ФГБОУ ВПО «МГТУ» Многопрофильный колледжа

Елена Александровна Кирсева

Комплект контрольно-оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине составлен на основе ФГОС СОО, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413, рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования

здорового образа жизни.

дисциплины ориентировано на формирование универсальных учебных действий:

**Личностные результаты должны отражать:**

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и другим людям, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Метапредметные результаты должны отражать:**

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее- ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **Предметные результаты освоения дисциплины:**

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

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

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

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В качестве форм и методов текущего контроля используются практические занятия, тестирование. Промежуточная аттестация в форме зачета.

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой:

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

Таблица 1

## Паспорт оценочных средств

№	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины*	Контролируемые умения, знания	Наименование оценочного средства
			Текущий контроль
1	Легкая атлетика.	30 м, 60 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м, ходьба 3 км, прыжки в длину с разбега (м), прыжки в высоту с разбега (м), кросс 3 км, 5 км, прыжки в длину с места (см)	контрольные нормативы
2	Баскетбол.	Бросок из-под кольца (кол-во попаданий из 10 попыток), штрафные броски (кол-во попаданий из 5 попыток), ведение,	контрольные нормативы

№	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины*	Контролируемые умения, знания	Наименование оценочного средства
			Текущий контроль
		бросок после 2-х шагов, броски с равноудаленных точек (кол-во попаданий из 10 попыток), передача двумя руками от груди в стену (S-3 м) за 10 сек.	
3	Мини-футбол (юноши). Шейпинг (девушки).	Комплексы упражнений. Техника игры	контрольные нормативы
4	Настольный теннис.	Набивание мяча. Подрезка. Накат. Подача.	контрольные нормативы
5	Бадминтон.	Техника игры	контрольные нормативы
6	Волейбол.	Верхняя передача (над собой). Верхняя передача (в парах). Прием мяча снизу	контрольные нормативы

№	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины*	Контролируемые умения, знания	Наименование оценочного средства
			Текущий контроль
		<p>после подачи (из 5).  Нижняя прямая подача (из 6).  Верхняя прямая подача (из 6).</p>	
7	Атлетическая гимнастика.	<p>Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз). Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены) кол-во раз за 1 мин.  Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз). Подъем</p>	контрольные нормативы

№	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины*	Контролируемые умения, знания	Наименование оценочного средства
			Текущий контроль
		переворотом в упор на высокой перекладине (кол-во раз).	
Промежуточная аттестация: зачет			

## 1 Входной контроль

*Входной контроль* проводится с целью определения готовности обучающихся к освоению дисциплины; базируется на дисциплине «Физическая культура» составлен на основе итоговых тестов по данной дисциплине на основе школьной программы, включает задания первого уровня усвоения. При низком уровне знаний проводятся корректирующие курсы.

### Критерии оценки входного теста для студентов 1-го курса (на базе 9 классов).

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
100 м	14,0	14,3	14,6	17,0	17,3	17,6
500 м	-	-	-	1.55,0	2.00,0	2.15,0
1000 м	3.40,0	3.55,0	4.10,0	-	-	-
Подтягивание на высокой перекладине(кол-во раз)	8	6	4	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	-	-	-	35	30	25

### Критерии оценки входного теста для студентов 1-го курса (на базе 11 классов).

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
100 м	13,8	14,1	14,4	16,8	17,1	17,4
500 м	-	-	-	1.50,0	1.55,0	2.05,0
1000 м	3.35,0	3.50,0	4.05,0			
Подтягивание на высокой перекладине(кол-во раз)	10	8	6	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	-	-	-	40	35	30

**Входной тест по физической культуре**

**Группа** \_\_\_\_\_

**Преподаватель** \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия Имя	Бег 100 м (сек)	Бег 500 м (сек); 1000 м (сек)	Подтягивание, упр. на пресс
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

**Итоги входного теста  
по физической культуре**

**Преподаватель** \_\_\_\_\_

№ п/п	Группа	Кол-во чел.	отлично	хорошо	Удовлет.	Неудовлет.	Кол-во осв., п/г
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

## 2. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Текущий контроль успеваемости осуществляется в ходе повседневной учебной работы по курсу дисциплины по инициативе преподавателя. Данный вид контроля стимулирует стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины, овладению общими компетенциями, позволяет отслеживать положительные/отрицательные результаты и планировать предупреждающие/корректирующие мероприятия.

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВИДАМ СПОРТА *ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА*

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
30 м	4,7	4,9	5,2	5,4	5,6	5,8
60 м	8,2	8,5	8,8	9,7	10,0	10,3
100 м	13,8	14,1	14,4	16,8	17,1	17,4
200 м	29,1	29,5	30,0	35,7	36,1	36,8
400 м	1.08,0	1.13,0	1.18,0	1.21,0	1.27,0	1.31,0
800 м	2.45,0	2.50,0	3.00,0	3.32,5	3.42,5	3.52,0
1000 м	3.35,0	3.50,0	4.05,0	4.32,0	4.45,0	5.00,0
2000 м	-	-	-	11.45,0	12.00,0	12.30,0
3000 м	14.00,0	14.30,0	15.00,0	-	-	-
Ходьба 3 км	18.00,0	18.30,0	19.00,0	20.30,0	21.00,0	21.30,0
Прыжки в длину с разбега (м)	4,65	4,25	4,05	3,95	3,55	3,05
Прыжки в высоту с разбега (м)	1,40	1,35	1,20	1,25	1,15	1,05
Кросс 3 км	-	-	-	-	Без учета времени	
Кросс 5 км	Без учета времени		-	-	-	
Прыжки в длину с места (см)	230	225	215	175	165	155

**Знать:** свои личные достижения по легкой атлетике.

**Уметь:** выполнять прием и передачу эстафетной палочки.

### *БАСКЕТБОЛ*

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
Бросок из-под кольца (кол-во попаданий из 10 попыток)	9	8	7	8	7	6
Штрафные броски (кол-во попаданий из 5 попыток)	3	2	1	3	2	1
Ведение, бросок после 2-х шагов	Техника выполнения					
Броски с равноудаленных точек (кол-во попаданий из 10 попыток)	5	4	3	4	3	2
Передача двумя руками от груди в стену (S-3 м) за 10 сек.	12	11	9	9	8	6

**Знать:** правила игры

**Уметь:** играть в баскетбол

## ***ВОЛЕЙБОЛ***

<b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ</b>	<b>юноши</b>			<b>девушки</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Верхняя передача (над собой)	20	15	12	17	14	10
Верхняя передача (в парах)	25	20	15	20	15	12
Прием мяча снизу после подачи (из 5)	3	2	1	3	2	1
Нижняя прямая подача (из 6)	5	4	3	4	3	2
Верхняя прямая подача (из 6)	4	3	2	3	2	1

**Знать:** правила игры.

**Уметь:** играть в волейбол.

## ***НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС***

<b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ</b>	<b>юноши</b>			<b>девушки</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Набивание мяча: ладонной поверхностью тыльной поверхностью ребром	10	8	6	10	8	6
	10	8	6	10	8	6
	3	2	1	3	2	1
Подрезка: справа слева	5	4	3	5	4	3
	5	4	3	5	4	3
Накат: справа слева	5	4	3	5	4	3
	5	4	3	5	4	3
Подача: по прямой по диагонали	5	4	3	5	4	3
	5	4	3	5	4	3

**Знать:** правила игры.

**Уметь:** играть в настольный теннис.

## ***ШЕЙПИНГ***

**Уметь:** выполнять комплексы упражнений под видеозапись.

## ***ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

<b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ</b>	<b>юноши</b>			<b>девушки</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	8	6	1	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине						

(ноги прямые, колени закреплены) кол-во раз за 1 мин	45	40	35	40	35	30
Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин)	130	120	110	130	120	110
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	35	30	15	12	10
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1	-	-	-

### **СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА**

<b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ</b>	<b>юноши</b>			<b>девушки</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Жим штанги лежа (% от массы тела)	60%	50%	40%	-	-	-

**Знать:** комплексы упражнений с отягощениями на все группы мышц. Названия основных групп мышц.

**Уметь:** владеть техникой исполнения упражнений( жим лежа, приседание со штангой, становая тяга.)

### **МИНИ-ФУТБОЛ**

<b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Бег 30 м с ведением мяча (с)	5,9	6.2	6.4
Удар по мячу на дальность(м)	42	32	27
Жонглирование мячом (количество)	20	15	12
Удар по мячу ногой на точность с 10 м (число попаданий) из 5 попыток.	4	3	2

**Знать:** правила игры.

**Уметь:** выполнять контрольные упражнения, играть в футбол.

### 3. РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

*Рубежный контроль* осуществляется при завершении изучения данной дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является дифференцированный зачет. Итоговый контроль включает перечень практических заданий. Итоговый тест содержит тестовые задания первого и второго уровней усвоения.

#### Критерии оценки рубежного теста

№ п/п	Норматив	Оценка	1 курс		2 курс		3-4 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Бег 100 м (сек)	5	14,0	17,0	13,8	16,8	13,5	16,5
		4	14,3	17,3	14,1	17,1	13,8	16,8
		3	14,6	17,6	14,4	17,4	14,1	17,1
2	Упражнение на пресс (кол-во раз за 1 мин)	5	40	35	45	40	50	45
		4	35	30	40	35	45	40
		3	30	25	35	30	40	35
3	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 5 мин)	5	470	400	500	430	550	480
		4	420	350	450	380	500	430
		3	370	300	400	330	450	380
4	Челночный бег 10x10 м (сек)	5	28,80	29,70	28,0	29,0	27,5	28,5
		4	29,90	31,0	29,0	30,0	28,5	29,5
		3	31,0	32,50	30,0	31,50	29,5	30,50
5	Упражнение на гибкость (см)	5	+10	+15	+11	+16	+12	+17
		4	+7	+12	+8	+13	+9	+14
			+5	+7	+6	+8	+7	+9

#### Рубежный тест по физической культуре

Группа \_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия Имя	Бег 100 м	Упражн. на пресс	Прыжки через скак.	Челноч. бег	Упраж. на гибкость
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

**Итоги рубежного теста  
по физической культуре  
преподаватель \_\_\_\_\_**

№ п/п	Группа	Кол-во чел.	отлично	хорошо	Удовлет.	Неудовлет.	Кол-во осв., п/г
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

