

Министерство образования и науки Ульяновской области  
Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Ульяновский строительный колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебной работе  
ОГБПОУ УСК  
О.Г. Ганенков



2017г.

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура**  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 07.02.01 Архитектура  
базовой подготовки

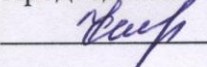
г. Ульяновск  
2017

Комплект контрольно-оценочных средств (КОС) учебной дисциплины «Физическая культура» разработан в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 07.02.01 Архитектура и рабочей программой учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

**РЕКОМЕНДОВАН**

на заседании предметной  
цикловой комиссии (ПЦК)  
общеобразовательных  
дисциплин

Председатель ПЦК

 С. А. Чигрина

Протокол заседания ПЦК

№ 1 от 04 сентября 2017 г.

Организация разработчик:

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ульяновский строительный колледж»

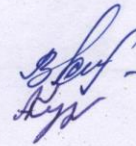
Авторы – разработчики:

Ковалев Лев Леонардович – преподаватель ОГБПОУ УСК

Пастухов Владимир Сергеевич – преподаватель ОГБПОУ УСК

Кузьмин Анатолий Леонтьевич – преподаватель ОГБПОУ УСК

Хамцова Ангелина Игоревна - преподаватель ОГБПОУ УСК



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств .....	4
1.1. Область применения.....	4
1.2. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.	5
1.2.1. Формы текущего контроля по учебной дисциплине в ходе освоения ППССЗ .....	8
1.2.2. Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине в ходе освоения ППССЗ .....	8
1.2.3. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.....	9
2. Задания для оценки освоения умений и усвоения знаний .....	9
2.1 Характеристика содержания тестового задания.....	9
2.2 Время и способ выполнения работы.....	9
3. Комплект материалов для оценки освоенных умений и усвоенных знаний по учебной дисциплине .....	10
4. Требования к физической подготовленности учащихся .....	17
5. Используемая литература.....	18
Приложение 1. Оценочная ведомость по учебной дисциплине .....	19

# 1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 1.1. Область применения

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» с целью подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальностям и уровням обучения СПО, в рамках реализации ППССЗ по специальностям СПО 07.02.01 Архитектура (базовой подготовки).

Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценить сформированность физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности; освоенные умения и усвоенные знания:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

<b>Освоенные умения, усвоенные знания</b>	<b>№№ заданий для проверки</b>
Выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики.	Практическое задание
Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации; проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	Практическое задание

Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.	Практическое задание
Выполнение приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Практическое задание
Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой	Практическое задание
Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Практическое задание
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	Практическое задание
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Практическое задание
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Практическое задание

## **1.2. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.**

Текущий контроль предусматривает систематическую проверку знаний и умений студентов. Он осуществляется на теоретических и практических занятиях по работе с информацией; при выполнении домашних заданий проблемного характера, ведении календаря самонаблюдения; во время внеаудиторной самостоятельной работы; оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.

Результаты текущего контроля ежемесячно выставляются в журнал учебных занятий в срок не позднее третьего дня следующего месяца.

### **Методы оценки результатов:**

- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;
- традиционная система отметок в баллах, за каждую выполненную работу на основе которых выставляется итоговая отметка;
- тестирование в контрольных точках.

Лёгкая атлетика

Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):

бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину

Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики

Спортивные игры.

Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)

Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.

Оценка выполнения студентом функций судьи.

Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

Аэробика (девушки)

Оценка техники выполнения комбинаций и связок.

Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия

Атлетическая гимнастика (юноши)

Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, самоотягощениями.

Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.

Лыжная подготовка.

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

Конькобежная подготовка.

Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения.

Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учета времени.

Кроссовая подготовка.

Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.

Плавание.

Оценка техники плавания способом:

- кроль на спине

- кроль на груди

- брасс.

Оценка техники:

- старта из воды

- стартового прыжка с тумбочки

- поворотов.

Проплывание избранным способом дистанции 400 м без учета времени.

Оценку уровня развития физических качеств обучающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

на входе – начало учебного семестра, на выходе – в конце учебного года, семестра, в конце темы программы.

Оценку уровня развития физических качеств наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий.

Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической, огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.

Промежуточная аттестация оценивает результаты учебной деятельности студента за семестр. Промежуточная аттестация проводится в форме итогового занятия и дифференцированного зачёта.

### 1.2.1. Формы текущего контроля по учебной дисциплине в ходе освоения ППССЗ

Элементы учебной дисциплины	Формы текущего контроля
1	2
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	- практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	- практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	- практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	- практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	- практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера

Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	- ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
преодолевать искусственные и естественные препятствие с использованием разнообразных способов передвижения	- практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	- практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	- практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
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.	- практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.

### 1.2.2. Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине в ходе освоения ППССЗ

Наименование учебной дисциплины	Форма промежуточной аттестации
Физическая культура	дифференцированный зачет

### 1.2.3. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

Текущий контроль освоения УД осуществляется на практических занятиях.

Рубежный контроль освоения УД осуществляется с помощью тестов.

Итоговый контроль освоения УД осуществляется на дифференцированном зачете. Условием допуска к промежуточной



аттестации по дисциплине является положительная текущая аттестация по УД.

Критерии оценки:

Ответ обучающегося оценивается по пятибалльной шкале. Общая оценка выводится из оценок за выполнение каждого задания на зачёте и является их средним арифметическим.

Условием положительной аттестации по дисциплине является положительная оценка освоения всех умений и знаний по всем контролируемым показателям.

Предметом оценки освоения УД являются умения и знания. Зачёт по УД проводится с учетом результатов текущего контроля.

Итоговая оценка выводится из оценок за выполнение теоретической и практической частей и является их средним арифметическим.

## **2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УМЕНИЙ И УСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ**

Задания для оценки освоения умений и усвоения знаний представляют собой перечни вопросов, задания с выбором ответа (с одним или несколькими правильными ответами), задания на установление соответствия, анализ.

### **2.1 Характеристика содержания тестового задания**

Тесты направлены на диагностику знаний о физической культуре, здоровом образе жизни, об основах Олимпийского движения, о легкой атлетике, лыжной подготовке, гимнастике, баскетболе, волейболе.

### **2.2 Время и способ выполнения работы**

На выполнение тестовой работы (на основе текста) отводится 40 минут.

### 3. КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕННЫХ УМЕНИЙ И УСВОЕННЫХ ЗНАНИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

В состав комплекта входят задания для обучающихся и пакет преподавателя.

#### Тестовые задания №1

1. Основным средством физического воспитания являются...
  - a. Естественные силы природы;
  - b. Гигиенические факторы;
  - c. Физические упражнения.
  
2. К занятиям проводимым учителем с постоянным составом занимающихся относятся...
  - a. Уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
  - b. Аэробика, шейпинг, калланетика, атлетическая гимнастика;
  - c. Первенства, чемпионаты, спартакиады, отборочные соревнования.
  
3. Какова структура урочных форм занятий?
  - a. Вводная, разминочная, восстановительная части;
  - b. Вводная, основная, заключительная части;
  - c. Организационная, самостоятельная, низкоинтенсивные части.
  
4. Какая функция наиболее ярко выражена в спорте высших достижений?
  - a. Спортивно – оздоровительная;
  - b. Коммуникативная;
  - c. Соревновательно – эталонная.
  
5. Парадоксальный вывод о том, что «чем меньше глубина дыхания, тем здоровее и моложе человек», принадлежит...
  - a. А. Н. Стрельниковой;
  - b. К. П. Бутейко;
  - c. П. К. Иванову.
  
6. Назовите основные методы организации деятельности занимающихся в практике физического воспитания.
  - a. Равномерный, переменный, соревновательный;
  - b. Повторный, интервальный, поточный;
  - c. Фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой.
  
7. Оптимальный диапазон нагрузок в занятиях с оздоровительной целью должен составлять . . .
  - a. 130 – 170 уд./мин;
  - b. 80 – 90 уд./мин;
  - c. Не ниже 200 уд./мин.
  
8. Основная цель массового спорта заключается в...
  - a. Достижение максимально высоких результатов;
  - b. Восстановление физической работоспособности;

с. Повышение и сохранение общей физической подготовленности.

9. При воспитании быстроты ведущим признан метод . . .

- a. Переменный;
- b. Повторный;
- с. Равномерный.

10. Специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями профессии, называется...

**Правильные ответы:**

- 1) с; 2) а; 3) b; 4) с; 5) b; 6) с; 7) а; 8) с; 9) b;  
10) Профессионально-прикладной физической подготовкой.

**Тестовые задания №2**

Тестовые задания включают в себя 40 вопросов с вариантами ответов, где нужно выбрать один верный. Задания №№ 4,5,8,23,25,26,27,29,31,33,38 оцениваются в 2 балла, все остальные - в 1 балл

Оценка выполнения тестовых заданий

от 0 до 26 баллов-оценка «2» (неудовлетворительно);

от 27 до 37 баллов-оценка «3» (удовлетворительно);

от 38 до 45 баллов-оценка «4» (хорошо);

от 46 до 51 баллов-оценка «5» (отлично).

1. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:

- А) 5 человек;
- Б) 6 человек;
- В) 7 человек;
- Г) 8 человек.

2. Девиз Олимпийских игр:

- А) «Спорт, спорт, спорт!»;
- Б) «О спорт! Ты - мир!»;
- В) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- Г) «Быстрее! Выше! Дальше!».

3. Олимпийская хартия представляет собой:

- А) положение об Олимпийских играх;
- Б) программу Олимпийских игр;
- В) свод законов об Олимпийском движении;
- Г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

4. Одним из основных средств физического воспитания является:

- А) физическая нагрузка;
- Б) физические упражнения;
- В) физическая тренировка;
- Г) урок физической культуры.

5. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- А) на формирование правильной осанки;
- Б) на гармоническое развитие человека;

- В) на всестороннее развитие физических качеств;
  - Г) на достижение высоких спортивных результатов.
6. К показателям физической подготовленности относятся:
- А) сила, быстрота, выносливость;
  - Б) рост, вес, окружность грудной клетки;
  - В) артериальное давление, пульс;
  - Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
7. К показателям физического развития относятся:
- А) сила и гибкость;
  - Б) быстрота и выносливость;
  - В) рост и вес;
  - Г) ловкость и прыгучесть.
8. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- А) 60-90 уд./мин.;
  - Б) 90-150 уд./мин.;
  - В) 150-170 уд./мин.;
  - Г) 170-200 уд./мин.
9. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
- А) общеразвивающими;
  - Б) собственно-силовыми;
  - В) скоростно-силовыми;
  - Г) групповыми.
10. С низкого старта бегают:
- А) на короткие дистанции;
  - Б) на средние дистанции;
  - В) на длинные дистанции;
  - Г) кроссы.
11. Бег на длинные дистанции развивает:
- А) гибкость;
  - Б) ловкость;
  - В) быстроту;
  - Г) выносливость.
12. Туфли для бега называются:
- А) кеды;
  - Б) пуанты;
  - В) чешки;
  - Г) шиповки.
13. Бег по пересеченной местности называется:
- А) стипль-чез;
  - Б) марш-бросок;
  - В) кросс;
  - Г) конкур.
14. Один из способов прыжка в высоту называется:
- А) перешагивание;
  - Б) перекатывание;

- В) переступание;
  - Г) перемахивание.
15. В баскетболе запрещены:
- А) игра руками;
  - Б) игра ногами;
  - В) игра под кольцом;
  - Г) броски в кольцо.
16. Пионербол-подводящая игра:
- А) к баскетболу;
  - Б) к волейболу;
  - В) к настольному теннису;
  - Г) к футболу.
17. Остановка для отдыха в походе называется:
- А) стоянка;
  - Б) ночлег;
  - В) причал;
  - Г) привал.
18. Какая из дистанций является спринтерской?
- А) 800 м;
  - Б) 1500 м;
  - В) 100 м.
19. Строевые упражнения служат:
- А) как средство общей физической подготовки;
  - Б) как средство управления строем;
  - В) как средство развития физических качеств.
20. Одеваясь на занятия по лыжной подготовке, прежде всего, следует учитывать:
- А) время проведения занятий;
  - Б) температуру воздуха и наличие ветра;
  - В) состояние снега (наст, гололед и другое);
  - Г) рельеф местности.
21. Какую ошибку совершает лыжник, оказывая помощь при обморожении (побелении) щеки, носа, руки:
- А) растирает обмороженное место сухой теплой рукой;
  - Б) растирает кожу варежкой;
  - В) растирает кожу снегом.
22. Какая из дистанций не считается стайерской?
- А) 1500 м;
  - Б) 5 000 м;
  - В) 10 000 м.
23. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию:
- А) сердечно-сосудистой системы;
  - Б) дыхательной системы;
  - В) вестибулярного аппарата.
24. Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны:

- А) сойти с лыжни одной лыжей;
  - Б) сойти с лыжни обеими лыжами;
  - В) остановиться и дать сопернику обойти вас стороной.
25. В каком году появился баскетбол как игра:
- А) 1819 году;
  - Б) 1899 году;
  - В) 1891 году.
26. Кто придумал баскетбол как игру:
- А) Д. Формен;
  - Б) Д. Фрейзер;
  - В) Д. Нейсмит.
27. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), как правило, применяются для:
- А) всестороннего развития физической подготовленности;
  - Б) развития выносливости, скорости;
  - В) формирования правильной осанки.
28. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему:
- А) разрешается дополнительный бросок;
  - Б) попытка и результат засчитываются;
  - В) попытка засчитывается, а результат нет.
29. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований:
- А) шесть;
  - Б) десять;
  - В) двенадцать.
30. Какой подачи не существует в волейболе:
- А) одной рукой снизу;
  - Б) двумя руками снизу;
  - В) верхней прямой;
  - Г) верхней боковой.
31. Что называется разминкой:
- А) чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений;
  - Б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;
  - В) подготовка организма к предстоящей работе.
32. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений:
- А) фехтование;
  - Б) баскетбол;
  - В) фигурное катание;
  - Г) художественная гимнастика.
33. Как проверить правильность своей осанки:
- А) лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;
  - Б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение;
  - В) встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком.

34. Одним из принципов закаливания является систематичность-это значит, что закаливающие процедуры надо проводить:
- А) ежедневно;
  - Б) через день;
  - В) через два дня;
  - Г) когда захочется.
35. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека:
- А) укрепляют здоровье;
  - Б) повышают работоспособность;
  - В) формируют мускулатуру.
36. Главной причиной нарушения осанки является:
- А) привычка к определенным позам;
  - Б) слабость мышц;
  - В) ношение сумки, портфеля на одном плече.
37. Максимальной оценкой при судействе соревнований по гимнастике является:
- А) 6 баллов;
  - Б) 8 баллов;
  - В) 10 баллов.
38. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии в волейболе?
- А) до 15 очков;
  - Б) до 20 очков;
  - В) до 25 очков.
39. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:
- А) касанием рукой лыжника;
  - Б) касанием палкой лыж соперника;
  - В) наезжанием на пятки лыж;
  - Г) голосом.
40. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике:
- А) во второй половине дня;
  - Б) сразу после еды;
  - В) через 1-2 часа после еды.

## ОТВЕТЫ

№ п/п	Варианты ответов	№ п/п	Варианты ответов
1	Б	21	В
2	В	22	А
3	В	23	В
4	В	24	Б
5	В	25	В
6	А	26	В
7	В	27	А
8	А	28	В
9	В	29	В
10	А	30	Б
11	Г	31	В
12	Г	32	Г
13	В	33	В
14	А	34	А
15	Б	35	В
16	Б	36	Б
17	Г	37	В
18	В	38	А
19	Б	39	Г
20	Б	40	Б

### Итоговая работа за курс обучения по учебной дисциплине

Номер задания	Вариант ответа	Номер задания	Вариант ответа
1		21	
2		22	
3		23	
4		24	
5		25	
6		26	
7		27	
8		28	
9		29	
10		30	
11		31	
12		32	
13		33	
14		34	
15		35	
16		36	
17		37	
18		38	
19		39	
20		40	



#### 4. ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### ЮНОШИ

№ п/п	Физические способности	Физические упражнения	«5» (отлично)	«4» (хорошо)	«3» (удовл.)
1	Скоростные	Бег 100 м с высокого старта с опорой на руку (с)	до 13.0	13.1-13.6	13.7-14.0
2	Выносливость	Бег 1000 м (мин; с)	до 3.20	3.21-3.30	3.31-3.40
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (см)	460 и выше	440-459	410-439
4	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	15 и выше	10-14	9

##### ДЕВУШКИ

№ п/п	Физические способности	Физические упражнения	«5» (отлично)	«4» (хорошо)	«3» (удовл.)
1	Скоростные	Бег 100 м с высокого старта с опорой на руку (с)	до 16.2	16.8	16.7
2	Выносливость	Бег 500 м (мин; с)	до 1.50	2.00	1.59
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (см)	360	340	339
4	Силовые	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 с (раз)	45	40	39

## 5. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Организация и проведение олимпиад, тестовых заданий. ФК 9-11 кл. А.Н.Каинов;
2. Твой Олимпийский учебник, Москва, «ФиС» 2015 г.;
3. Итоговая аттестация ФК. Сборник заданий для проведения экзаменов в 9 кл., Г.Н. Погадаев, «Просвещение», 2016 г.;
4. Методический комплекс оценки физического развития и физической подготовленности, Б.Х. Ланда, «Советский спорт», 2016 г.
5. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие.-М.: Изд-во РУДН,2014
6. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. -М.: Изд-во Феникс, 2017
7. Губа В.П., Морозов О.С., Парфенков В.В. Научно практические и методические основы физического воспитания: учебное пособие.-М.: Изд-во Совет-ский Спорт, 2015
8. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. М.:АО "Аспект Пресс",2016
9. Кабачков В.А.: Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. - М.: Советский спорт, 2014

## Приложение 1

### ОЦЕНОЧНАЯ ВЕДОМОСТЬ по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Обучающихся учебной группы \_\_\_\_\_  
Обучающиеся \_\_\_\_ курса по специальности СПО  
07.02.01. Архитектура базовый уровень  
освоили программу УД «**Физическая культура**»

в объеме \_\_\_\_\_ час. с «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. по «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Результаты промежуточной аттестации по УД

№ п/п	Ф.И.О. обучающихся	Оценка

Дата \_\_. \_\_. 20\_\_ г.

Подпись преподавателя