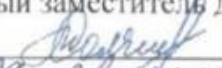


Министерство образования Московской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Московской области  
«ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

«Согласовано»

1-ый заместитель директора

 Т.Г. Молчанова

«29» августа 2024 г.

«Утверждаю»

директор ГАПОУ МО

«Губернский колледж»

Приказ № 8-0

А.И. Лысков

«30» августа 2024 г.

Рассмотрено на заседании

ПЦК профессиональных дисциплин и модулей

протокол № 1 от 22.08.2024 г.

Председатель  Н.Ю. Афанасьева

**Комплект контрольно-оценочных средств  
для промежуточной аттестации  
по учебной дисциплине**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной профессиональной образовательной программы  
по профессии среднего профессионального образования

**08.01.31 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования**

**Разработчики:**

Крайнова Н.В., преподаватель специальных дисциплин ГАПОУ МО «Губернский колледж»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины/междисциплинарного курса СГ.04 Физическая культура и входит в состав фонда оценочных средств основной профессиональной образовательной программы (далее - ОПОП) по профессии 08.01.31 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования, реализуемой в ГАПОУ МО «Губернский колледж».

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе рабочей программы по СГ.04 Физическая культура.

Структура комплекта контрольно-оценочных средств, порядок разработки, согласования и утверждения регламентированы Положением о фонде оценочных средств ГАПОУ МО «Губернский колледж».

Настоящий комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проведения аттестационных испытаний по СГ.04 Физическая культура в форме письменного тестирования.

Дифференцированный зачет проводится письменно для всей учебной группы путем выполнения тестовых заданий на бумажных носителях. Ответы предоставляются письменно. Время выполнения задания - 2 академических часа (90 минут) без перерыва.

Полный комплект контрольно-оценочных средств включает 2 варианта письменного тестирования, каждый из которых состоит из 40 тестовых вопросов и заданий, направленные на проверку сформированности всей совокупности образовательных результатов, заявленных во ФГОС СПО и рабочей программе учебной дисциплины.

### Используемые термины и определения, сокращения

|          |   |                                                                                             |
|----------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| УД       | – | учебная дисциплина;                                                                         |
| МДК      | – | междисциплинарный курс;                                                                     |
| ОПОП     | – | основная профессиональная образовательная программа;                                        |
| КОС      | – | контрольно-оценочные средства;                                                              |
| ФГОС СПО | – | Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования |
| ОК       | – | общие компетенции;                                                                          |
| ПК       | – | профессиональные компетенции                                                                |

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

Знания и умения, формируемые в рамках СГ.04 Физическая культура, направлены на формирование общих и/или профессиональных компетенций:

| Код    | Наименование общих компетенций                                                                                                                                                                                                                                                     | Показатели оценки результата                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01. | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам                                                                                                                                                                                  | <i>Решены тестов - 70-100%</i><br><br><i>Сдача контрольных нормативов по видам физической деятельности:</i><br><b>-челночный бег:</b><br><u>юноши</u><br><i>На «3» 9,8;</i><br><i>«4» 9,4;</i><br><i>«5» 9,0;</i><br><u>девушки</u><br><i>На «3» 10,8;</i><br><i>«4» 10,4;</i><br><i>«5» 10,0;</i><br><b>-подтягивание на перекладине для юношей</b><br><i>На «3» 10 раз;</i><br><i>«4» 12 раз;</i><br><i>«5» 15 раз;</i><br><b>-поднимание туловища за 1 минуту для девушек</b><br><i>На «3» 22 раз;</i><br><i>«4» 32 раз;</i><br><i>«5» 40 раз;</i><br><b>-прыжки через скакалку за 1 минуту юноши</b><br><i>На «3» 100 раз;</i><br><i>«4» 110 раз;</i><br><i>«5» 120 раз;</i><br><u>девушки</u><br><i>На «3» 100 раз;</i><br><i>«4» 120 раз;</i><br><i>«5» 130 раз;</i> |
| ОК 02. | Использовать современные средства поиска анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ОК 03. | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ОК 04. | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ОК 05. | Осуществлять устную письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ОК 06. | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ОК 07. | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ОК 08. | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ОК 09. | Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Матрица соответствия оценочных материалов образовательным результатам УД.**

| <b>Код и название<br/>ОК, ПК</b> | <b>Показатели оценки результата</b>                                                                  | <b>№ вопроса</b>               |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| ОК<br>2-7                        | Юноши «3» – 9,8с.<br>«4» - 9,4с.<br>«5» - 9,0с<br>Девушки «3» -10,8с<br>«4»-10,4с<br>«5»- 10,0с      | Вариант 1 1,5<br>Вариант 2 1,5 |
| ОК 6-7                           | «3»- 10 раз<br>«4»-12 раз<br>«5»-15 раз                                                              | Вариант 1 1.5<br>Вариант 2 1.5 |
| ОК 2, 4,6                        | «3»-22 раза<br>«4»-32 раза<br>«5»-40 раз                                                             | Вариант 1<br>Вариант 2         |
| ОК 4                             | Юноши:«3»-100раз<br>«4»-110 раз<br>«5»-120 раз<br>Девушки: «3»-100 раз<br>«4»-120 раз<br>«5»-130 раз | Вариант 1<br>Вариант 2         |

**ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ**  
**ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**  
**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ГАПОУ МО

«Губернский колледж»

А.И.Лысиков

20 \_\_\_\_ г.

**Вариант 1**  
**Инструкция**

Внимательно прочитайте задание.

Вы можете воспользоваться: справочниками, ГОСТАМИ

Время выполнения задания – 2 учебных часа.

**Задание 1. Решить тесты (Вопросы 1-7).**

Вопрос 1. Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила:

**Ответы:**

1. Иметь для занятий соответствующие одежду, обувь, инвентарь и снаряжение;
2. Не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;
3. Перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
4. Обязательно пользоваться в необходимых случаях защитным снаряжением (щитками, шлемами, очками);
5. Верно ответы 1,2,3;
6. Верно ответы 1,2,3,4;

Вопрос 2. Какая должна быть спортивная одежда легкоатлета?

**Ответы:**

1. Лыжи, куртка, шапка;
2. Майка, шорты, шиповки;
3. Кроссовки, мяч, скакалка.

Вопрос 3. Какая длина и частота спортивного шага?

**Ответы:**

1. 50-100 см., частота 120-150 шагов в минуту;
2. 100-150 см., частота 150-200 шагов в минуту;
3. 105-150 см., частота 180-200 шагов в минуту;

Вопрос 4. Какие отрезки относятся к бегу на короткие дистанции?

**Ответы:**

1. 500м.; 600м.; 800м.; 1500м.; 2000м.;
2. 30м.; 60м.; 100м.; 200м.; 400м.;
3. 3000м.; 4000м.; 5000м.;

Вопрос 5. В каком направлении должен проводиться бег по стадиону?

**Ответы:**

1. По часовой стрелке;
2. Против часовой стрелке.

Вопрос 6. Сколько весит учебная граната для юношей?

**Ответы:**

1. 600гр.; 2. 700гр.; 3. 800гр.

Вопрос 7. Сколько в баскетбольной команде игроков?

**Ответы:**

1. Четыре человека; 2.Пять человек; 3.Шесть человек.

**Задание 2. Сдача контрольных нормативов по видам физической деятельности (задание. 8-10).**

Задание №8. Челночный бег.

Задание №9. Подтягивание на перекладине для юношей

Задание №9 Поднимание туловища за 1 минуту для девушек

Задание №10. Прыжки через скакалку за 1 минуту



**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ГАПОУ МО

«Губернский колледж»

\_\_\_\_\_ А.И.Лыников

\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## **Вариант 2**

### **Инструкция**

Внимательно прочитайте задание.

Вы можете воспользоваться: справочниками, ГОСТАМИ

Время выполнения задания – 2 учебных часа.

### **Задание 1. Решить тесты (Вопросы 1-7).**

Вопрос 1. **Какие основные элементы включает в себя здоровый образ жизни?**

**Ответы:**

1. Отказ от вредных привычек, рациональный суточный режим, закаливание;
2. Оптимальная двигательная активность, систематические занятия физической культурой;
3. Личная гигиена, рациональное питание;
4. Восстановительные мероприятия после болезни или получения травм, утомления или переутомления.
5. Верно ответы 1,2,3;
6. Верно ответы 1,2,3,4;

Вопрос 2. **Какие действия по закаливанию на начальном уровне возможны в условиях повседневной жизни?**

**Ответы:**

1. Физические упражнения с гирями на открытом воздухе в любое время года;
2. Обливание ледяной водой перед сном;
3. Ночной сон при открытой форточке, утрення гигиеническая гимнастика при открытой форточке в любую погоду, влажные обтирания до пояса с использованием воды комнатной температуры, обливание ног прохладной водой перед сном;
4. Хождение на улице без головного убора.

Вопрос 3. **Какие продукты должны присутствовать в рационе человека активно тренирующегося?**

**Ответы:**

1. Мясные и молочные продукты;
2. Злаковые продукты, каши, макаронные изделия;
3. Бобовые продукты, овощи, фрукты;
4. Верно ответы 1,2,3;
5. Спортсмен принимает в пищу всё, что он любит;
6. Особого меню для занятия спортом не требуется.

Вопрос 4. **Кто следит за правилами исполнения замены в мини - футболе?**

**Ответы:**

1. Главный судья; 2. Судья хронометрист; 3. Помощник судьи.

Вопрос 5. **Какие меры помощи оказываются спортсмену при возникновении кровотечения из носа?**

**Ответы:** Первая медицинская помощь в этом случае заключается в следующем:

1. Усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена;

2. На 5—10 мин большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке или ввести в носовые ходы специальные кровоостанавливающие тампоны;
3. Если носовое кровотечение не останавливается в течение 30—40 мин, пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение;
4. В любом случае пострадавшего доставляют к врачу;
5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

Вопрос 6. Физическая культура это.....?

**Ответы:** 1. Стремление к высшим спортивным достижениям;  
2. Разновидность развлекательной деятельности человека;  
3. Часть человеческой культуры.

Вопрос 7. Чем характеризуется утомление?

**Ответы:**  
1. Отказом от работы организма;  
2. Временным снижением работоспособности организма;  
3. Повышенной частотой сердечных сокращений.

**Задание 2. Сдача контрольных нормативов по видам физической деятельности (задание. 8-10).**

Задание №8. Челночный бег.

Задание №9. Подтягивание на перекладине для юношей

Задание №9 Поднимание туловища за 1 минуту для девушек

Задание №10. Прыжки через скакалку за 1 минуту

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГАПОУ МО

«Губернский колледж»

\_\_\_\_\_ А.И.Лысков

\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

### Вариант 3.

#### Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Вы можете воспользоваться: справочниками, ГОСТАМИ

Время выполнения задания – 40 минут.

#### Задание 1. Решить тесты (Вопросы 1-7).

**Вопрос 1. Какие эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви, для занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность?**

**Ответы:**

- 1.Одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега;
- 2.Ткань для спортивной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению;
- 3.Обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной;
- 4.Для любителя спорта одежда может быть любой;
- 5.Верно ответ 1,2,3;
- 6.Верно ответ 1,2,3,4.

**Вопрос 2. Какая помощь оказывается пострадавшему при ушибе?**

**Справка:** Ушиб - это закрытое, сопровождающееся внутренним кровотечением повреждение тканей тела вследствие удара тупым предметом или падения. Место ушиба, как правило, сразу же опухает, цвет кожи становится тёмно-красным, а потом изменяется на синий и жёлтый.

**Ответы:**

- 1.В первые минуты место ушиба растирают сухим полотенцем;
- 2.В первые минуты на место ушиба воздействуют холодом - мокрой повязкой, льдом, струёй холодной воды, а потом следует наложить тугую повязку и отправить пострадавшего в медпункт;
- 3.На место ушиба накладывают иммобилизирующую повязку;
- 4.Фиксируют ушибленную конечность бинтом и отправляют пострадавшего в медпункт.

**Вопрос 3. Как начинается игра в мини-футболе?**

**Ответы:**

- 1.Ударом по неподвижному мячу, находящемуся в центре поля;
- 2.Вбрасыванием мяча судьёй;
- 3.Вратарь вводит мяч в игру.

**Вопрос 4. Какие действия спортсменов называются самостраховкой?**

**Ответы:**

- 1.Это действия спортсмена во время разминки, направленные для хорошей подготовки к работе лучезапястных суставов и пальцы кистей рук, а также голеностопных и коленных суставов;
- 2.Это проявляемое во время выполнения упражнений умения занимающегося самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения;
- 3.Самостраховкой называется умение вовремя прекратить выполнение упражнения или по ходу видоизменить его так, что это позволит получить наиболее высокий результат;
4. Самостраховка применяется только на занятиях гимнастикой.

**Вопрос 5. Кто ведёт отсчёт точного времени игры?**

**Ответы:**

- 1.Помощник главного судьи;

2. Судья – хронометрист;
3. Главный судья.

**Вопрос 6. Какие показатели самочувствия можно использовать при занятиях спортом?**

**Ответы:**

1. Показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС), которую можно измерить, приложив пальцы к запястью;
2. Оценить влияние физических упражнений на состояние сердечно - сосудистой системы, можно подсчитать ЧСС сначала в положении лежа за одну минуту времени, затем после подъема без резкого усилия в положении стоя;
3. Если разница между двумя подсчетами более 20 уд./мин, то это может свидетельствовать о недостаточном восстановлении функций организма;
4. Достаточно замерить пульс у спортсмена;
5. Верно ответ 1,2;
6. Верно ответ 1,2,3.

**Вопрос 7. Какая максимальная частота сердечных сокращений допускается при выполнении физических упражнений?**

**Ответы:**

1. 120-150 ударов в минуту;
2. 150-180;
3. 200-220.

**Задание 2. Сдача контрольных нормативов по видам физической деятельности (задание. 8-10).**

Задание №8. Челночный бег.

Задание №9. Подтягивание на перекладине для юношей

Задание №9 Поднимание туловища за 1 минуту для девушек

Задание №10. Прыжки через скакалку за 1 минуту

# Инструмент для проверки

## 1. УСЛОВИЯ

Количество вариантов -3

Задания для обучающегося  
Каждому учащемуся один вариант:  
Вариант -1

Тестовые задания: В1, В2, В3, В4, В5, В6, В7;

Сдача контрольных нормативов по видам физической деятельности:

Задание №8. Челночный бег.

Задание №9. Подтягивание на перекладине для юношей

Задание №9 Поднимание туловища за 1 минуту для девушек

Задание №10. Прыжки через скакалку за 1 минуту

Вариант -2

Тестовые задания: В1, В2, В3, В4, В5, В6, В7;

Сдача контрольных нормативов по видам физической деятельности:

Задание №8. Челночный бег.

Задание №9. Подтягивание на перекладине для юношей

Задание №9 Поднимание туловища за 1 минуту для девушек

Задание №10. Прыжки через скакалку за 1 минуту

Вариант -3

Тестовые задания: В1, В2, В3, В4, В5, В6, В7;

Сдача контрольных нормативов по видам физической деятельности:

Задание №8. Челночный бег.

Задание №9. Подтягивание на перекладине для юношей

Задание №9 Поднимание туловища за 1 минуту для девушек

Задание №10. Прыжки через скакалку за 1 минуту

Время выполнения задания - 2 учебных часа.

Оборудование: Спортивный зал, площадка, стадион.

## 2. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Выполнение задания:

- обращение в ходе задания к информационным источникам;
- рациональное распределение времени на выполнение задания (*обязательно наличие следующих этапов выполнения задания: ознакомление с заданием и планирование работы; получение информации; подготовка продукта; рефлексия выполнения задания и коррекция подготовленного продукта перед сдачей*). УКАЗЫВАТЬ КАЧЕСТВО ВЫПОЛНЕНИЯ

Тестовые задания: В1-В7. Время выполнения 10 минут.

Эталон ответов:

| № варианта | № вопросов |    |    |    |    |    |    |    |     |     | Показатель |
|------------|------------|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|------------|
|            | В1         | В2 | В3 | В4 | В5 | В6 | В7 | В9 | В10 | В11 |            |
| 1 вариант  | 6          | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | да | да  | да  | освоил     |
| 2 вариант  | 6          | 3  | 4  | 2  | 5  | 1  | 2  | да | да  | да  | освоил     |
| 3 вариант  | 5          | 2  | 1  | 2  | 2  | 6  | 3  | да | да  | да  | освоил     |

Оценка индивидуальных образовательных достижений производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

| 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 |

**Задание 8,9,10: «Президентские нормативы».**

Сдача контрольных нормативов по видам физической деятельности:

**Задание №8. Челночный бег.(Время в секундах, с.)**

Юноши: На «3» 9,8; девушки: На «3» 10,8;  
«4» 9,4; «4» 10,4;  
«5» 9,0; «5» 10,0;

**Задание №9. Подтягивание на перекладине для юношей (количество подтягиваний)**

На «3» 10 раз;  
«4» 12 раз;  
«5» 15 раз;

**Задание №9-д. Поднимание туловища за 1 минуту для девушек (количество подниманий)**

На «3» 22 раз;  
«4» 32 раз;  
«5» 40 раз;

**Задание №10. Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество прыжков)**

Юноши:

На «3» 100 раз;  
«4» 110 раз;  
«5» 120 раз;

Девушки:

На «3» 100 раз;  
«4» 120 раз;  
«5» 130 раз;