

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Макаров Алексей Владимирович
Должность: И.о. директора технологического колледжа
Дата подписания: 25.03.2024 17:30:37
Уникальный программный ключ:
7f14295cc243663512787ff1135f9c1203eca75d

Приложение к ППССЗ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный аграрный университет –
МСХА имени К.А. Тимирязева»
(ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева)
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

по дисциплине «ОГСЭ.04 Физическая культура»

**специальность: 15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника
(по отраслям)**

форма обучения: очная

Содержание

1 Общие положения.....	3
2 Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке.....	3
3 Контрольно-оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации.....	3

1 Общие положения

1.1 Цели и задачи промежуточной аттестации

Целью промежуточной аттестации является проверка и оценка уровня освоения обучающимися знаний, умений ОГСЭ.04 Физическая культура и сформированности компетенций.

Главной задачей промежуточной аттестации обучающихся является установление соответствия результата освоения знаний и умений, сформированности общих и профессиональных компетенций требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.10 «Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям)».

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Общие компетенции, включающие в себя способность:

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Знания и умения:

уметь:

У 1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У 2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У 3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;

знать:

З 1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З 2 основы здорового образа жизни;

З 3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения

3. Контрольно-оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Задание «Тестирование»

1. Как называются упражнения, при которых действия подвергаются мышцы, их оболочка, сухожилия, связки, суставы?

а) Растягивающие

б) Силовые

в) Аэробные

г) Анаэробные

2. Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду?

- а) **Силовые**
- б) Координационные
- в) Растягивающие
- г) Дыхательные

3. Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению?

- а) **Общая**
- б) Специальная
- в) Силовая
- г) Скоростная

4. Нарастание физической нагрузки в течение времени бывает ...

- а) **Линейное, ступенчатое, волнообразное**
- б) Прямое, короткое, прерывистое
- в) Непрерывное, длительное
- г) Смешанное

5. При помощи, каких упражнений развиваются скоростные способности?

- а) **Выполняемых с минимальной скоростью**
- б) Выполняемых с максимальной скоростью
- в) Упражнений на силу
- г) Аэробных упражнений

6. Что значит «покладистый режим работы мышц»?

- а) **Длина мышечного волокна увеличивается (мышца растягивается)**
- б) Длина мышечного волокна уменьшается (мышца сокращается)
- в) Длина мышечного волокна не меняется
- г) Длина мышечного волокна то увеличивается, то уменьшается

7. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?

- а) **Скоростная**
- б) Силовая
- в) Гибкость
- г) Общая выносливость

8. Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?

- а) **Трудолюбие**
- б) Сознание
- в) Активность
- г) Доступность

9. Что не относится к физическим способностям?

- а) Гибкость
- б) Сила
- в) Выносливость
- г) **Сила воли**

10. Укажите принципы применения физических упражнений ...

- а) Рациональное распределение во времени
- б) Доступность и прогрессирование
- в) Сознание и активность
- г) **Все перечисленные**

11. Выберите правильную последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями

- а) На гибкость, на выносливость, скоростные, силовые
- б) Скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые
- в) На выносливость, на гибкость, скоростные, силовые
- г) **Силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость**

12. Выберите правильное понятие общей выносливости

- а) Это способность противостоять специфическому утомлению
- б) **Это способность противостоять неспецифическому утомлению**
- в) Это способность противостоять действию специфических факторов
- г) Это способность противостоять действию неспецифических факторов

13. Какой эффект достигается при выполнении растягивающих упражнений?

- а) Развивается выносливость
- б) **Активизируются обменные процессы**
- в) Увеличивается жизненная емкость легких
- г) Снижается частота сердечных сокращений

14. Укажите физические способности человека ...

- а) **Силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость**

- б) Растягивающие, аэробные, анаэробные, смешанные
- в) Утомительные, расслабляющие
- г) Стимулирующие, коммуникативные, планирующие

15. Какой из 4-х групп упражнений характерно ускорению синтеза белка и уменьшения водородных связей?

- а) Аэробны
- б) Силовые
- в) Анаэробные
- г) **Растягивающие**

16. Выберите правильное определение способности человека преодолевать внешнее сопротивление за счет собственных мышечных усилий

- а) **Силовые**
- б) Координационные
- в) Скоростные
- г) Выносливость

17. Релаксация это _____.

Правильный ответ: **(расслабление)**

18. С помощью каких упражнений возможно развитие скоростных способностей?

- а) С помощью упражнений аэробных
- б) **Упражнения, выполняемые с максимальной скоростью**
- в) Упражнения смешанного типа
- г) С помощью координационных упражнений

19. К положительным эффектам занятия бегом не относится?

- а) **Появляется одышка**
- б) Улучшается кислородоснабжение мозга
- в) Появляется ощущение эйфории
- г) Улучшается микроциркуляция крови

20. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития силы- _____.

Правильный ответ: **(16-18 лет)**

21. Способность человека длительное время выполнять какую-либо деятельность без снижения ее эффективности — это ...

- а) **Выносливость**

- б) Гибкость
- в) Сила
- г) Скорость

22. Режим физической работы, при котором работа выполняется без доступа кислорода или в условиях кислородного долга, называется _____.

Правильный ответ: **(Анаэробный режим)**

23. Нецелесообразно перед тренировочными нагрузками употреблять _____.

- а) Жиры**
- б) Углеводы
- в) Витамины
- г) Продукты повышенной биологической ценности

24. При интенсивных физических нагрузках в крови накапливаются кислые соединения и для создания в буферной системе необходимого избытка щелочных запасов требуется пища, содержащая _____.

- а) Минеральные элементы (кальций, фосфор, железо, фтор)
- б) Овощи, фрукты, молоко**
- в) Мясо, рыба, яйца
- г) Сахар, крупы, картофель

25. Выберите правильное формирование закона равновесия

- а) Приход и затрат энергии**
- б) Приход энергии
- в) Затраты энергии

26. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись: а) в V в. до н.э.;

- б) в 776 г. до н.э.;**
- в) в I в. н.э.;
- г) в 394 г. н.э.

27. Олимпиониками в Древней Греции называли: _____.

Правильный ответ: **(победителей Олимпийских игр)**

28. Первые Олимпийские игры современности проводились:

- а) в 1894 г.;
- б) в 1896 г.;**
- в) в 1900 г.;
- г) в 1904 г.

29. Основоположителем современных Олимпийских игр является:

Правильный ответ: **(Пьер де Кубертен).**

30. Девиз Олимпийских игр:

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;**
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

31. Олимпийская хартия представляет собой _____ об Олимпийском движении.

Правильный ответ: **(свод законов)**

32. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.;
- б) в 1952 г.;**
- в) в 1956 г.;
- г) в 1960 г.

33. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует _____.

Правильный ответ: **(охлаждать)**

34. Одним из основных средств физического воспитания является:

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка**
- г) урок физической культуры.

35. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный на _____ физических качеств;

Правильный ответ: **(всестороннее развитие)**

36. 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.

37. Осанкой принято называть _____ человека в вертикальном положении.

Правильный ответ: **(привычную позу)**

38. К показателям физического развития относятся:
- а) сила и гибкость;
 - б) быстрота и выносливость;
 - в) рост и вес;**
 - г) ловкость и прыгучесть.
39. Гиподинамия – это следствие понижения _____ человека
Правильный ответ: **(двигательной активности)**
40. Недостаток витаминов в организме человека называется: _____.
Правильный ответ: **(авитаминоз)**
41. 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.
42. Динамометр служит для измерения показателей: _____.
Правильный ответ: **(силы кисти)**
43. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются: _____.
Правильный ответ: **(скоростно-силовыми)**
44. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:
- а) исходного положения;
 - б) основ техники;
 - в) подводящих упражнений;
 - г) подготовительных упражнений.**
45. С низкого старта бегают на: _____
Правильный ответ: **(короткие дистанции)**
46. Бег на длинные дистанции развивает:
- а) гибкость;
 - б) ловкость;
 - в) быстроту;
 - г) выносливость.**
47. Бег по пересеченной местности называется: _____.
Правильный ответ: **(кросс)**
48. Туфли для бега называются: _____.

Правильный ответ: **(шиповки)**

49. Здоровье человека, прежде всего, зависит от ...

- а) состояния окружающей среды
- б) деятельности учреждений здравоохранения
- в) наследственности
- г) **образа жизни**

50. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6x9 м;
- б) 9x12 м;
- в) 8x16 м;
- г) **9x18 м.**

51. Продолжительность одной четверти в баскетболе составляет _____.

Правильный ответ: **(10 минут)**

52. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) **игра ногами;**
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

53. Пионербол – подводящая игра к _____.

Правильный ответ: **(волейболу)**

54. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся ...

- а) переоценивают свои возможности
- б) **следуют указаниям преподавателя**
- в) владеют навыками выполнения движения г)
- не умеют владеть своими эмоциями.

55. Остановка для отдыха в походе называется: _____.

Правильный ответ: **(привал)**

Задание: Выполнение итогового комплекса нормативов

1. Задания практического характера – контрольные нормативы и критерии оценки 3-8 семестр

№ п/п	Задания практического характера	Критерии оценки	
		Юноши	Девушки

	(вид упражнений)	5	4	3	5	4	3
2 курс 3 семестр							
1	Бег 100 метров	13.8	14.2	15.0	16.2	17.0	18.0
2	Бег 500 метров (девушки);	-	-	-	1.50	2.00	2.10
3	Бег 1000 метров (юноши)	3.35	3.45	4.05	-	-	-
4	Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	160
5	Челночный бег 4x9 м, с	9.2	9.6	10.1	9.8	10.2	11.0
6	Подтягивание на перекладине	13	11	8	-	-	-
7	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	38	33	28	20	15	10
8	Наклон вперед из положения сидя, см	14	12	7	22	18	13
9	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс) кол-во раз	53	48	44	42	36	31
10	Прыжки на скакалке, за 30 сек	70	65	55	80	75	65
11	Прыжки на скакалке, за 60 сек	130	125	120	133	110	70
2 курс 4 семестр							
12	Бег на лыжах 3 км	14.30	15.00	15.50	18.00	19.00	20.00
13	Бег на лыжах 5 км	25.00	26.00	28.00	без учета времени		
14	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9.5	7.5	6.5	-	-	-
15	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	-	-	-	10.0	8.0	6.5
16	Серийные передачи мяча снизу над собой 10 раз (в ограниченной зоне) Критерии оценки 1. высота передачи не ниже 1.5 м; 2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3. отскок мяча под прямым углом; 4. количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибки ми, не выполнены критерии 1,4.	10-8 передач 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1,2,4	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибкам и, не выполнены критерии 1,4.	10-8 передач 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1,2,4
17	Передача мяча в парах через сетку Критерии оценки 1. количество передач; 2. правильное выполнение стойки и перемещение к мячу, выхода к мячу; 3. точность передач	70 передач с соблюдением всех критериев	60 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1,2.	40 передач, не выполнены критерии 1,2,3	70 передач с соблюдением всех критериев	60 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1,2.	40 передач, не выполнены критерии 1,2,3
18	Передачи мяча сверху над собой (10 раз). Комбинированные передачи – одна сверху над собой, одна снизу (10 раз) в ограниченной зоне Критерии оценки 1. высота передачи не ниже 1 м; 2. синхронная работа ног, туловища, рук,	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибки ми, не выполнены критерии 1,4.	10 передач 2-3 ошибкам и, не выполнены критерии 1,2,4.	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибкам и, не выполнены критерии 1,4.	10 передач 2-3 ошибкам и, не выполнены критерии 1,2,4.

	согласованность действий; 3. отскок мяча под прямым углом; 4. количество передач						
19	Прием мяча снизу с подачи Критерии оценки 1. точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3,2; 2. мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; 3. правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу; 4. количество приемов	Из 6 подач 6 приемов без ошибок	Из 6 подач 5 приемов, не выполнен критерий 2.	Из 6 подач 4 приема, не выполнен критерий 2,4.	Из 6 подач 6 приемов в без ошибок	Из 6 подач 5 приемов, не выполнен критерий 2.	Из 6 подач 4 приема, не выполнен критерий 2,4.
20	Верхняя подача в зону Критерии оценки 1. попадание мяча точно в зону	Из 6 попыток 6 подач без ошибок	Из 6 попыток 5 подач без ошибок	Из 6 попыток 3 подачи без ошибок	Из 6 попыток 6 подач без ошибок	Из 6 попыток 5 подач без ошибок	Из 6 попыток 3 подачи без ошибок
3 курс 5 семестр							
21	Бег 100 метров	13.2	13.5	14.0	16.0	16.3	16.8
22	Бег 500 метров	-	-	-	1.40	1.50	2.00
23	Бег 1000 метров	3.30	3.40	4.00	-	-	-
24	Бег 2000 метров	-	-	-	10.00	10.30	11.00
25	Бег 3000 метров	13.00	13.30	15.00	-	-	-
26	Прыжки в длину с места, см	240	225	205	195	180	165
27	Метание гранаты 500 грамм	-	-	-	22	20	18
28	Метание гранаты 700 грамм	38	36	32	-	-	-
29	Подтягивание на перекладине	14	12	9	-	-	-
30	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	44	39	35	21	18	12
31	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс) кол-во раз	55	50	45	48	42	34
32	Прыжки на скакалке, за 1 мин	135	130	125	140	135	130
3 курс 6 семестр							
33	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,20	19,20	20,50
34	Бег на лыжах 5 км, мин	25,50	26,50	28,50	без учета времени		
35	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10.5	8.5	7.5	-	-	-
36	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	-	-	-	11.5	7.5	6.0

37	Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м. Критерии оценки 1. синхронная работа ног, рук, согласованность действий; 2. отскок мяча; 3. количество передач	22 передачи, без ошибок с первой попытки	20 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,3	18 передач с 2-3 ошибками и не выполнены критерии 1,2,3	20 передач без ошибок с первой попытки	18 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,3	16 передач с 2-3 ошибками и не выполнены критерии 1,2,3
38	Бросок в движении из 10 попыток Критерии оценки 1. правильное ведение мяча; 2. выполнение двух шагов; 3. отталкивание толчковой ногой; 4. хорошая скорость выполнения упражнения	из 10 попыток 9 попаданий без ошибок	из 10 попыток 8 попаданий не выполнены критерии 2,3	из 10 попыток 7 попаданий с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,3, 4	из 10 попыток 8 попаданий – без ошибок	из 10 попыток 7 попаданий с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2,3	из 10 попыток 6 попаданий с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,3, 4
39	Штрафной бросок 10 попыток Критерии оценки 1. попадание в корзину	из 10 попыток 7 попаданий	из 10 попыток 6 попаданий	из 10 попыток 5 попаданий	из 10 попыток 7 попаданий	из 10 попыток 6 попаданий	из 10 попыток 5 попаданий
40	Челночный бег 3x10 м/сек Критерии оценки 1. техника и скорость выполнения	7.2-7.4	7.9-7.5	8.0-8.3	8.4-8.6	9.3-8.7	9.4-9.7
4 курс 7 семестр							
41	Бег 100 метров	13.2	13.5	14.0	16.0	16.3	16.8
42	Бег 500 метров	-	-	-	1.40	1.50	2.00
43	Бег 1000 метров	3.30	3.40	4.00	-	-	-
44	Бег 2000 метров	-	-	-	10.00	10.30	11.00
45	Бег 3000 метров	13.00	13.30	15.00	-	-	-
46	Прыжки в длину с места, см	240	225	205	195	180	165
47	Метание гранаты 500 грамм	-	-	-	22	20	18
48	Метание гранаты 700 грамм	38	36	32	-	-	-
49	Подтягивание на перекладине	14	12	9	-	-	-
50	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	44	39	35	21	18	12
51	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс) кол-во раз	55	50	45	48	42	34
50	Прыжки на скакалке, за 1 мин	135	130	125	140	135	130

Результаты выполнения контрольных нормативов суммируются, выводится средний балл. Формируется свод результатов, полученные результаты соотносятся с системой оценки «зачтено/ не зачтено»

Оценка	Количество баллов, набранных за выполнение теоретического и практического задания
Оценка «зачтено»	5 - 3
Оценка «не зачтено»	≤ 2,9

№ п/ п	Задания практического характера (вид упражнений)	Критерии оценки					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
4 курс 8 семестр							
1	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,20	19,20	20,50
2	Бег на лыжах 5 км, мин	25,50	26,50	28,50	без учета времени		
РЗ	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10.5	8.5	7.5	-	-	-
4	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	-	-	-	11.5	7.5	6.0
5	Критерии оценки при обучении по футболу 1.Иметь элементарные навыки судейства. 2.Продемонстрировать в учебно – тренировочной игре взаимодействие с командой.						
6 Е	Критерии оценки при обучении по настольному теннису 1. Иметь элементарные навыки судейства. 2. Продемонстрировать технику базовых элементов в настольном теннисе. 3.Продемонстрировать парную игру.						

Результаты выполнения контрольных нормативов суммируются, выводится средний балл. Формируется свод результатов, полученные результаты соотносятся с 5-бальной системой оценки:

Оценка	Количество баллов, набранных за выполнение теоретического и практического задания
Оценка 5 «отлично»	4,6-5
Оценка 4 «хорошо»	3,6-4,5
Оценка 3 «удовлетворительно»	3-3,5
Оценка 2 «неудовлетворительно»	≤ 2,9