

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Дербентский профессионально-педагогический колледж им. Г.Б.Казиахмедова»

**Контрольно-оценочные средства (КОС)**

по дисциплине

**ОГСЭ.05 Физическая культура/ Адаптивная физическая культура**

для специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование**  
квалификация разработчик веб и мультимедийных приложений

Дербент, 2022г.

КОС дисциплины составлен в соответствии с рабочей программой ОГСЭ.05  
Физическая культура/Адаптивная физическая культура

Организация-разработчик: ГБПОУ ДППК им. Г.Б.Казиахмедова

Разработчики:

Махмудова Наима Гаджиевна, зам.директора по УР ГБПОУ ДППК им.  
Г.Б.Казиахмедова;

Курбанов Альберт Гаджиевич, преподаватель ГБПОУ ДППК им.  
Г.Б.Казиахмедова

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Общие положения</b>	<b>4</b>
<b>2. Результаты освоения дисциплины, подлежащей проверке</b>	<b>4</b>
<b>3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля</b>	<b>5</b>
<b>4. Контрольно-оценочные средства для оценки освоения умений и знаний при текущем контроле</b>	<b>6</b>
<b>4.1. Легкая атлетика</b>	<b>6</b>
4.1.1. Контрольные упражнения 2 курс	6
4.1.2. Контрольные упражнения 3 курс	6
4.1.3. Контрольные упражнения 4 курс	6
<b>4.2. Гимнастика</b>	<b>6</b>
<b>4.2.1. Гимнастика</b>	<b>6</b>
4.2.1.1. Контрольные упражнения 2 курс	6
4.2.1.2. Контрольные упражнения 3 курс	7
4.2.1.3. Контрольные упражнения 4 курс	7
<b>4.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>8</b>
4.3.1. Контрольные упражнения 2-4 курс	8
4.3.2. Практическое задание	8
<b>4.4. Лыжная подготовка</b>	<b>8</b>
4.4.1. Контрольные упражнения 2-4 курс	8
<b>4.5. Спортивные игры</b>	<b>9</b>
<b>4.5.1. Баскетбол</b>	<b>9</b>
4.5.1.1. Контрольные упражнения 2-4 курс	9
<b>4.5.2. Волейбол</b>	<b>9</b>
4.5.2.1. Контрольные упражнения 2-4 курс	9
<b>5. Контрольно-оценочные средства для промежуточной аттестации по дисциплине</b>	<b>10</b>
<b>5.1. Контрольные вопросы</b>	<b>10</b>
<b>5.2. Критерии оценки освоения учебного материала</b>	<b>10</b>
<b>6. Информационное обеспечение обучения</b>	<b>11</b>

## 1. Общие положения

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, изучающих программу дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура/Адаптивная физическая культура

Комплект контрольно-оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Комплект контрольно-оценочных средств разработан в соответствии с программой подготовки специалистов среднего звена (ППКРС) по специальности (профессии): 09.02.07 Информационные системы и программирование квалификация разработчик веб и мультимедийных приложений рабочей программой дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура/Адаптивная физическая культура

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка владения разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.
У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Оценка сформированности двигательных навыков и уровня развития физических качеств с помощью тестов, контрольных испытаний.
У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Оценка владения основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья, и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
31 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Оценка овладения системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
32 Основы здорового образа жизни.	Оценка овладения оздоровительными системами физического воспитания для укрепления здоровья, профилактика профессиональных заболеваний, отказ от вредных привычек для увеличения продолжительности жизни.
33 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).	Оценка самостоятельного составления и освоения комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий профессиональной направленности.
34 Средства профилактики перенапряжения	Оценка освоения основными методиками самоконтроля для снятия мышечного напряжения на занятиях физической культурой

### 3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Формулировка темы/раздела по программе учебной дисциплины	Виды аттестации	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У1	Легкая атлетика Гимнастика ППФП Лыжная подготовка Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	Выполнение нормативного испытания. Контрольные упражнения.	Дифференцированный зачет
У2	Легкая атлетика Гимнастика ППФП Лыжная подготовка Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	Выполнение нормативного испытания. Контрольные упражнения.	
У3	Легкая атлетика Гимнастика ППФП Лыжная подготовка Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	Выполнение нормативного испытания. Контрольные упражнения.	
31	Легкая атлетика Гимнастика ППФП Лыжная подготовка Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	Выполнение индивидуальных реферативных работ. Тестовый контроль.	Дифференцированный зачет
32	Легкая атлетика Гимнастика ППФП Лыжная подготовка Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	Выполнение индивидуальных реферативных работ. Тестовый контроль.	
33	Легкая атлетика Гимнастика ППФП Лыжная подготовка Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	Выполнение индивидуальных реферативных работ. Тестовый контроль.	Дифференцированный зачет
34	Легкая атлетика Гимнастика ППФП Лыжная подготовка Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	Выполнение индивидуальных реферативных работ. Тестовый контроль.	

#### 4. Контрольно-оценочные материалы для оценки освоения умений и знаний в текущем контроле

##### 4. 1. Раздел Легкая атлетика У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34

##### 4.1.1. Контрольные упражнения и учебные нормативы для выявления уровня физической подготовленности студентов 2 курса

Контрольные упражнения учебные нормативы	Нормативы и оценка за выполнение					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м (сек.)	8,5	9,0	9,5	9,2	9,7	10,0
Бег 100м (сек.)	13.8	14.4	14.8	16.8	17.3	18.3
Челночный бег 3x10м (сек.)	7.0	7.2	7.5	7.5	8.0	8.7
Прыжки в длину с места (см)	225	215	190	180	165	160
Метание гранаты (м)	32	28	24	20	17	14
Бег 500м – дев. (мин., сек.) 1000м - юн. (мин., сек.)	3.20	3.35	3.50	2.00	2.05	2.10

5 - высокий уровень; 4 – выше среднего; 3 - средний; 2 - низкий!

**Критерии оценки:** Оценка «5», «4», «3» ставятся, если нормативы выполнены в соответствии со временем и расстоянием (см. таблицу выше)

##### 4.1.2. Контрольные упражнения и учебные нормативы для выявления уровня физической подготовленности студентов 3 курса

Контрольные упражнения учебные нормативы	Нормативы и оценка за выполнение					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100м (сек.)	13.6	14.2	15.0	16.3	16.8	18.0
Челночный бег 3x10м (сек.)	6.8	7.2	7.4	7.4	7.8	8.5
Прыжки в длину с места (см)	2.30	2.20	1.95	1.85	1.70	1.60
Метание гранаты (м)	34	32	27	20	18	14
Бег 500м – дев. (мин., сек.) 1000м - юн. (мин., сек.)	3.20	3.35	3.50	2.00	2.05	2.10

5 - высокий уровень; 4 – выше среднего; 3 - средний; 2 - низкий!

**Критерии оценки:** Оценка «5», «4», «3» ставятся, если нормативы выполнены в соответствии со временем и расстоянием (см. таблицу выше)

##### 4.1.3. Контрольные упражнения и учебные нормативы для выявления уровня физической подготовленности студентов 4 курса

Контрольные упражнения учебные нормативы	Нормативы и оценка за выполнение					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100м (сек.)	13.4	14.0	14.5	16.0	16.8	18.0
Челночный бег 3x10м (сек.)	6.8	7.2	7.4	7.3	7.8	8.3
Прыжки в длину с места (см)	240	220	200	185	170	160
Метание гранаты (м)	36	32	27	22	18	14
Бег 500м – дев. (мин., сек.) 1000м - юн. (мин., сек.)	3.20	3.35	3.50	2.00	2.05	2.10

5 - высокий уровень; 4 – выше среднего; 3 - средний; 2 - низкий!

**Критерии оценки:** Оценка «5», «4», «3» ставятся, если нормативы выполнены в соответствии со временем и расстоянием (см. таблицу выше)

## 4.2. Раздел: Гимнастика У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34

### 4.2.1. Гимнастика

#### 4.2.1.1. Контрольные упражнения и учебные нормативы для выявления уровня физической подготовленности студентов 2 курса

Контрольные упражнения учебные нормативы	Нормативы и оценка за выполнение					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжки через скакалку 30сек. (кол-во раз)	85	60	40	85	65	50
Прыжки через скакалку 1 мин. (кол-во раз)	130	120	110	130	140	110
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; Дев. с опорой о скамейку (кол-во раз)	35	30	25	17	15	12
Наклон вперед из положения стоя (см)	15	9-12	5	20	12-14	7
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	40	35	25	40	35	25
Поднимание туловища из положения лежа на спине 30 сек (кол-во раз)	28	26	23	25	22	19

5 - высокий уровень; 4 – выше среднего; 3 - средний; 2 - низкий!

**Критерии оценки:** Оценка «5», «4», «3» ставятся, если нормативы выполнены в соответствии со временем и количеством (см. таблицу выше)

#### 4.2.1.2. Контрольные упражнения и учебные нормативы для выявления уровня физической подготовленности студентов 3 курса

Контрольные упражнения учебные нормативы	Нормативы и оценка за выполнение					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжки через скакалку 30сек. (кол-во раз)	85	60	40	85	65	50
Прыжки через скакалку 1мин. (кол-во раз)	135	130	120	140	130	120
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; Дев. с опорой о скамейку (кол-во раз)	35	30	25	17	15	12
Наклон вперед из положения стоя (см)	15	9-12	5	20	12-14	7
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	45	40	35	42	38	32
Поднимание туловища из положения лежа на спине 30сек (кол-во раз)	29	27	24	26	24	20

5 - высокий уровень; 4 – выше среднего; 3 - средний; 2 - низкий!

**Критерии оценки:** Оценка «5», «4», «3» ставятся, если нормативы выполнены в соответствии со временем и количеством (см. таблицу выше)

#### 4.2.1.3. Контрольные упражнения и учебные нормативы для выявления уровня физической подготовленности студентов 4 курса

Контрольные упражнения	Нормативы и оценка за выполнение					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3

Прыжки через скакалку 30 сек. (кол-во раз)	85	60	40	85	65	50
Прыжки через скакалку 1 мин. (кол-во раз)	140	135	125	140	130	120
Поднимание туловища из положения лежа на спине 30 сек (кол-во)	30	28	24	27	24	20
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	45	40	25	45	40	25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; дев. с опорой о скамейку (кол-во)	35	30	25	20	15	12
Подтягивание на перекладине; дев. из виса лежа (кол-во)	14	12	8	12	10	8

5 - высокий уровень; 4 – выше среднего; 3 - средний; 2 - низкий!

**Критерии оценки:** Оценка «5», «4», «3» ставятся, если нормативы выполнены в соответствии со временем и количеством (см. таблицу выше)

### 4.3. Раздел: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34

#### 4.3.1. Контрольные упражнения и учебные нормативы для выявления уровня физической подготовленности студентов 2 – 4 курса

Контрольные упражнения учебные нормативы	Нормативы и оценка за выполнение					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Стойка на предплечьях и носках (планка) (сек)	90	60	30	90	60	30
Упор присев-упор лежа-упор присев-выпрыгивание вверх за 30сек (берпи) (кол-во раз)	15	12	7	12	8	5
Поднимание ног лежа на спине до угла 90 <sup>0</sup> за 30 сек (кол-во раз)	25	20	15	25	20	15
Подтягивание на перекладине; дев. из виса лежа (кол-во раз)	10	8	6	12	10	8
Прыжки ноги врозь-руки с гантелями в сторону за 30сек (кол-во раз)	40	35	25	35	30	25

5 - высокий уровень; 4 – выше среднего; 3 - средний; 2 - низкий!

**Критерии оценки:** Оценка «5», «4», «3» ставятся, если нормативы выполнены в соответствии со временем и количеством (см. таблицу выше)

#### 4.3.2. Практическое задание

##### Составить и провести комплекс ОРУ на выбор:

1. ОРУ в парах
3. ОРУ в кругу
4. ОРУ на развитие силы с профессиональной направленностью
5. ОРУ на развитие координационных способностей

##### Схема составления комплекса ОРУ:

1. упражнения в подтягивании
2. упражнения для мышц рук, туловища, ног
3. те же упражнения в более интенсивном темпе
4. упражнения в наклонах, поворотах
5. упражнения в приседе
6. упражнения для мышц рук, туловища, ног

7. упражнения в прыжках, беге, переходящие в ходьбу

8. упражнения на расслабление и координацию.

В каждом упражнении, в начале выполнения указывается исходное положение (И.п.), последовательность и техника выполнения, количество повторений или время выполнения

#### 4.4. Раздел: Лыжная подготовка. У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34

##### 4.4.1. Контрольные упражнения и учебные нормативы для выявления уровня физической подготовленности студентов 2 – 4 курса

Контрольные упражнения учебные нормативы	Нормативы и оценка за выполнение
Передвижение на лыжах 3 км (дев.)	Без учета времени
Передвижение на лыжах 5 км (юн.)	Без учета времени

**Техника лыжных ходов:** попеременный двушажный ход, попеременный четырехшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход.

**Техника торможения:** «п्लугом», «полу п्लугом»

#### 4.5. Раздел: Спортивные игры У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34

##### 4.5.1. Баскетбол

##### 4.5.1.1. Контрольные упражнения и учебные нормативы для выявления уровня физической подготовленности студентов 2 – 4, курсов

Контрольные упражнения	Нормативы и оценка за выполнение					
	девушки			юноши		
	5	4	3	5	4	3
Бросок мяча в движении после ловли с передачи из-под щита из 10 попыток	6	5	4	8	7	5
Штрафной бросок из 10 попыток	6	5	4	8	7	5
Передвижение 5х6м (сек)	8,4	8,6	9,2	8,5	8,9	9,0
Процент попадания 40 бросков	35	25	15	40	30	20
Комплексный тест (сек)	28,5	30,0	30,5	28,5	30,0	30,5
Процент попадания штрафных бросков	40	30	20	50	40	30

5 - высокий уровень; 4 – выше среднего; 3 - средний; 2 - низкий!

**Критерии оценки:** Оценка «5», «4», «3» ставятся, если нормативы выполнены в соответствии со временем, количеством, правильностью выполнения техники (см. таблицу выше)

##### 4.5.2. Волейбол

##### 4.5.2.1. Контрольные упражнения и учебные нормативы для выявления уровня физической подготовленности студентов 2 – 4, курсов

Контрольные упражнения	Нормативы и оценка за выполнение					
	девушки			юноши		
	5	4	3	5	4	3
Набрасывание мяча над собой «сверху» в круге d=2м., h набрасывания не ниже 1м.	20	15	10	25	20	15
Набрасывание мяча над собой «снизу» в круге d=2м., h набрасывания не ниже 1м.	20	15	10	25	20	15
Передача мяча двумя руками в парах на расстоянии не менее 3м (мин)	3	2	1	3	2	1

Передача мяча в стену	сверху снизу 30	сверху снизу 25	сверху снизу 15	сверху снизу 30	сверху снизу 25	сверху снизу 15
Нападающий удар через пас в 3 зону	3 из 5	2 из 5	1 из 5	5 из 10	4 из 10	3 из 10
Подача мяча	4 из 5	3 из 5	2 из 5	7 из 10	5 из 10	4 из 10

5 - высокий уровень; 4 – выше среднего; 3 - средний; 2 - низкий!

**Критерии оценки:** Оценка «5», «4», «3» ставятся, если нормативы выполнены в соответствии со временем, количеством, правильностью выполнения техники (см. таблицу выше)

## 5. Контрольно-оценочные средства для промежуточной аттестации по дисциплине

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания.

### 5.1. Контрольные вопросы и задания для обучающихся, имеющих ограничения по состоянию здоровья.

**Темы для устного и письменного опроса:**

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста
6. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля
7. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению
8. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

### 5.2. Критерии оценки освоения учебного материала

Критерием освоения учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений.

Общая оценка выставляется как среднеарифметическое – регулярность посещения обязательных учебных занятий + выполнения контрольных заданий + выполнения заданий по общей физической подготовленности.

**Критерии оценки:**

оценка 5 «отлично» - высокий уровень освоения учебного материала

оценка 4 «хорошо» - выше среднего

оценка 3 «удовлетворительно» - средний

оценка 2 «неудовлетворительно» - низкий!

**«Отлично»** - выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно обучающийся овладел формой движения, в играх проявил активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллектив, точно соблюдать правила. Практическое содержание курса освоено полностью,

без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.

**«Хорошо»** - выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко; в играх обучающейся проявил себя недостаточно активным и ловким. Практическое и содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

**«Удовлетворительно»** - выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки 17 при выполнении; в играх обучающейся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил. Практическое и теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.

**«Неудовлетворительно»** - выставляется обучающемуся, двигательное действие которого не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх обучающейся обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в команде. Практическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.

## **6. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены специальные спортивные объекты в соответствии с п.6.1.1 Примерной программы по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование квалификация разработчик веб и мультимедийных приложений.

В качестве основной литературы по программе дисциплины профессиональная образовательная организация использует учебники, учебные пособия, предусмотренные данной ПООП.

Библиотечный фонд образовательной организации должен быть укомплектован печатными изданиями и (или) электронными изданиями из расчета как минимум одно печатное издание и (или) электронное издание на дисциплину из списка основных источников.

### ***Основные источники***

1. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2020. — 152с.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2019. — 176с.

### ***Дополнительные источники***

1. Гилязиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилязиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2019. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
3. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2021. – 236 с.
4. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2018. – 316

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643065

Владелец Аскендерова Джамиля Букаровна

Действителен с 11.03.2025 по 11.03.2026