

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Дагестан
«Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

КОМПЛЕКТ
контрольно-измерительных материалов
для проведения текущего и промежуточного контроля
по учебной дисциплине

ОГСЭ. 04 Физическая культура
по основной профессиональной образовательной программе

Код и наименование специальности 10.02.05 обеспечение информационной
безопасности автоматизированных систем, входящей в состав УГПС 10.00.00
Информационная безопасность

Форма контроля промежуточной аттестации
дифференцированный зачет

форма обучения очная

Кизляр, 2022г.

Комплект контрольно-измерительного материала на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем

Разработчик:

Аминов И.А., преподаватель ГБПОУ РД «КППК»

Рассмотрено и одобрено ПКЦ социально-экономических, гуманитарных дисциплин

Протокол №1 от 30.08.2022г

председатель ПКЦ Гаджимурадова Э.Э. /



1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины **ОГСЭ 04 «Физическая культура»**.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме ЗАЧЕТА и ЗАЧЕТА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО (В соответствии с учебным планом)

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<ul style="list-style-type: none">– демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры– демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой– демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями– выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике
31 о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	<input type="checkbox"/> демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
32 Основы здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none">– обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья– обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний– обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек– обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни

3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Комплексы упражнений	Дифференцированный зачет (тестовое задание)
31 о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Фронтальный опрос Комплексы упражнений Практические задания	
32 Основы здорового образа жизни	Комплексы упражнений Практические задания	

4. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений при текущем контроле

Содержание учебного материала по программе УД	31	32	У1
Раздел 2. Легкая атлетика	ТЗ	ТЗ	КУ, КН
Раздел 3. Баскетбол	ТЗ	ТЗ	КУ
Раздел 4. Лыжная подготовка	ФО	ФО	КУ, КН
Раздел 5. Волейбол	ТЗ	ТЗ	КУ

ТЗ – тестовое задание ФО – фронтальный опрос
 КН – контрольный норматив КУ – комплекс упражнений

5. Структура контрольного задания

5.1. Задания промежуточного контроля

Дифференцированный зачет №1 Выполните

тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

- а. ловкостью б.
- гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

- а. микротравмам позвоночника б.
- перегрузкам организма
- в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке: а. трех игроков

- б. четырех игроков в.
- пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют: а.

- локтевой, лучезапястный суставы б.
- плечевой, локтевой суставы
- в. лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится: а.

- гандбол
- б. лапта
- в. салочки

6. Динамическая сила необходима при: а.

- толкании ядра

б. гимнастике в.
беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

- а. 5 м б.
- 7м
- в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является перелом. а.

- открытый
- б. закрытый с вывихом в.
- закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

- а. пятнадцати дней б.
- десяти дней
- в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются: а. углеводы

- б. жиры в.
- белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является: а.

- Древний Египет
- б. Древний Рим
- в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает: а. стрельба

- б. баскетбол в.
- бег

13. Мужчины не принимают участие в: а.

- керлинге
- б. художественной гимнастике в.
- спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является: а.

- артериальное

- б. венозное
- в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это: а.
хоккей с мячом
б. сноуборд в.
керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству: а.
сердца, легких
б. памяти в.
зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм: а.
плавание
б. бег в мешках в.
баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
а. засчитывается
б. не засчитывается
в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
а. гимнастика б.
керлинг
в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в: а. ваттах
б. калориях в.
углеводах

Дифференцированный зачет №2 Выполните

тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

- а. быстротой б.
- гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству: а.

- сердца, легких
- б. памяти в.
- зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то: а. мяч засчитан

- б. мяч не засчитан в.
- передача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на: а.

- голеностопе, коленном суставе
- б. бедре, стопе, голени в.
- голени

5. К подвижным играм относятся: а.

- плавание
- б. бег в мешках в.
- баскетбол

6. Скоростная выносливость необходима занятиях: а.

- боксом
- б. стайерским бегом в.
- баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо: а. окунуть пострадавшего в холодную воду
б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце в. поместить пострадавшего в холод
8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в: а. Лейк-Плесида
б. Солт-Лейк-Сити в. Пекине
9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более: а. 30 км
б. 20км в.
12 км
10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в: а. ваттах
б. калориях в.
углеводах
11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с: а. 776 г.до н.э.
б. 876 г..до н.э.
в. 976 г. до н.э.
12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
а. бокс
б. гимнастика в.
керлинг
13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется: а. батут
б. гимнастика в.
керлинг
14. Под физической культурой понимается:
а. выполнение физических упражнений б.
ведение здорового образа жизни
в. наличие спортивных сооружений

15. Кровь возвращается к сердцу по: а.
артериям
б. капиллярам в.
венам
16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит: а. Хуан
Антонио Самаранчу
б. Пьеру Де Кубертену в.
Зевсу
17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет: а. от 40
до 80 уд\мин
б. от 90 до 100 уд\мин
в. от 30 до 70 уд\мин
18. Длина круговой беговой дорожки составляет: а. 400
м
б. 600 м
в. 300 м
19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет: а. 600 г
б. 700 г
в. 800 г
20. Высота сетки в мужском волейболе составляет: а. 243
см
б. 220 см
в. 263 см

Дифференцированный зачет №3 Выполните

тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Под физической культурой понимается:

- а. выполнение физических упражнений б.
- ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет: а. от 40

до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет. а.

красный

б. синий

в. белый

4. Следует прекратить прием пищи за до тренировки.

а. за 4 часа б.

за 30 мин в. за

2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет: а. 20 х

12 м

б. 28 х 15 м

в. 26 х 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет: а. 400

м

б. 600 м

в. 300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет: а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет: а. 243 м

б. 220 м

в. 263 м

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году. а. 1960 г

б. 1980 г

в. 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей.

а. 22

б. 5

в. 30

11. В баскетболе играют периодов и минут. а. 2x15

мин

б. 4x10 мин в.

3x30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на: а. 3-5

мин

б. 5-7 мин

в. 15-20 мин

13. Прием анаболических препаратов естественное развитие организма. а. нарушает

б. стимулирует в.

ускоряет

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее: а. затылком, ягодицами, пятками

б. затылком, спиной, пятками

в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а. двойной длине стадиона б.

200 м

в. одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
- б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой

работоспособности занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в: а. беге на

100 м

б. беге на 1000 м в. в

хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке: а. красный,

синий, желтый, зеленый, черный

б. зеленый, черный, красный, синий, желтый в.

синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет: а.

500-600 г

б. 100-200 г

в. 900-950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то: а. звучит

свисток, игра останавливается

б. игра продолжается в.

игрок удаляется

Дифференцированный зачет №4 Выполните

тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

- а. быстрота б.
- гибкость
- в. силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к: а.

- сколиозу
- б. головной боли в.
- плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется: а.

- локтевой, лучезапястный сустав
- б. плечевой, локтевой сустав
- в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при: а.

- рывке штанги
- б. спринтерском беге в.
- гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы: а. наложить шину

- б. наложить шину и повязку в.
- наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает: а.

- спринтерский бег
- б. стайерский бег в.
- плавание

7. В спортивной гимнастике применяется:

- а. булава
- б. скакалка в.
- кольцо

8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет: а. от 40 до 80 уд\мин
б. от 90 до 100 уд\мин
в. от 30 до 70 уд\мин

9. Темный цвет крови бывает при кровотоке. а. артериальном
б. венозном
в. капиллярном

10. Плоскостопие приводит к:
а. микротравмам позвоночника б.
перегрузкам организма
в. потере подвижности

11. При переломе плеча шиной фиксируют: а. локтевой, лучезапястный суставы б.
плечевой, локтевой суставы
в. лучезапястный, локтевой суставы

12. Динамическая сила необходима при: а. беге
б. толкании ядра в.
гимнастике

13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом. а. закрытый
б. открытый
в. закрытый с вывихом

14. Основным строительным материалом для клеток организма являются: а. белки
б. жиры
в. углеводы

15. Мужчины не принимают участие в: а. спортивной гимнастике
б. керлинге

в. художественной гимнастике

16. Нарушение осанки приводит к расстройству: а.
сердца, легких
б. памяти в.
зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:
а. быстрота б.
гибкость
в. силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в: а.
боксе
б. стайерском беге в.
баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
а. бокс
б. гимнастика в.
керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется: а. батут
б. гимнастика в.
керлинг

6.2. Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;
выполнение 20 мин.; оформление и
сдача 5 мин.; всего 30 мин.

6.3. Критерии оценки

За правильный ответ на вопрос выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопрос выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Шкала оценки образовательных достижений:

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

7. Система оценки образовательных достижений обучающихся:

7.1. Матрица оценок образовательных достижений обучающихся по результатам текущего контроля

Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья учебных заведений СПО.

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка											
		I год обучения			II год обучения			III год обучения			IV год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4	13,4	13,8	14,0	13,00	13,40	13,80
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5	15,8	16,2	17,0	15,50	16,00	16,50
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50	3,00	3,10	3,20	2,80	2,90	3,00
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0	1,30	1,40	1,80	1,20	1,30	1,75
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3	13,20	13,35	14,0	13,05	13,15	13,50
	Д	11,1 5	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0	10,15	10,80	11,5	9,85	10,50	11,00
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0	2,35	2,30	2,10	2,45	2,40	2,20
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60	1,95	1,85	1,70	2,05	1,95	1,80
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0	4,60	4,40	4,15	4,70	4,50	4,25
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20	3,70	3,50	3,35	3,90	3,60	3,45
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26	1,44	1,40	1,37	0,53	1,50	1,48
	Д	1,05	1,0	0,90	1,15	1,10	1,05	1,20	1,16	1,11	1,25	1,20	1,16
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25	34	31	28	37	34	31
	Д	18	13	11	21	18	15	24	21	18	27	24	21
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25	45	35	30	55	40	35
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9	15	13	11	17	15	13

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30	50	45	40	60	55	50
	Д	10	8	6	15	11	8	20	15	10	25	18	12
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/1 0	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8	14/14	12/12	10/10	16/16	14/14	12/12
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	7/7	14/14	12/12	8/8
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6	12	10	8	14	12	10
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4	7,0	7,6	8,2	6,5	7,2	8,0
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3	8,0	8,3	8,9	7,6	7,9	8,5
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5	8	7	6	9	8	7
	Д	5	4	3	6	5	4	7	6	5	8	7	6
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4	7	6	5	8	7	6
	Д	5	4	3	6	5	4	7	6	5	8	7	6
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20	35	30	25	40	35	30
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5
	Д	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10	17	15	12	19	17	15
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27	30	32	25	27	30	23	25	28	21	23	26
	Д	21	21,5	23	20	21	21,5	19	20,5	20	17,5	18	18,5

**Учебные нормативы (тесты) по
освоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств
для обучающихся и студентов подготовительной медицинской группы здоровья
учебных заведений СПО**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,1 0
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в	Ю	5	4	3	6	5	4

корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	10	8	6	12	10	8
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	30	32	35	27	30	32
	Д	21,5	23	25	21	21,5	23