

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»



**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора  
С.Н. Нагиева/

30.08.2022

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА  
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для реализации Программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

*09.02.01 Компьютерные системы и комплексы*  
(технологический профиль профессионального образования)

**Рассмотрено и одобрено на заседании**

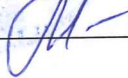
Предметной цикловой комиссией

«Информационные технологии»

Протокол №14

от 29 августа 2022 г.

Председатель ПЦК



Н.В.Кадочникова

**Разработчик:**

ГБПОУ «Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»

**Кашапов Тагир Талгатович**, преподаватель высшей квалификационной категории

**Сабирзянов Наиль Насихович**, преподаватель высшей квалификационной категории

### Пояснительная записка

КОС текущего контроля предназначены для контроля и оценки образовательных достижений студентов, осваивающих учебную дисциплину СГ.04 «Физическая культура». КОС разработаны в соответствии требованиями ОПОП СПО по профессии 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы технологический профиль профессионального образования, рабочей программы учебной дисциплины.

Учебная дисциплина осваивается в течение 3,4,5,6 семестров в объеме 126 часов.

КОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме Дифференцированного зачета (6 сем..)

По результатам изучения учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» студент должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики перенапряжения;

уметь:

- использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения
- жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);

КОС текущего контроля имеют своей целью определение сформированности общих и профессиональных компетенций:

ОК

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

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 финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и 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 общечеловеческих 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.

### **Контрольно-оценочные средства текущего контроля**

#### **I. Контрольная работа №1:**

**Раздел: Лыжная подготовка**

**Тема: "Лыжная подготовка"**

1. При какой температуре воздуха можно проводить занятия по лыжной подготовке:

а) до  $-15^{\circ}\text{C}$  +

б) до  $-21^{\circ}\text{C}$

в) до  $-18^{\circ}\text{C}$

2. По какому направлению лучше всего подниматься в гору на лыжах:

а) зигзагом

б) наискось +

в) прямо

3. Какой вид лыж более всего подходит для лыжных прогулок:

а) лыжи для прыжков трамплина

б) лыжи для слаломов

в) лыжи для туризма +

4. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода:

а) на 10—20 см короче, чем лыжи для классического хода +

б) на 40—50 см короче, чем лыжи для классического хода

в) длина лыж не имеет значения

5. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода:

а) длина лыж не имеет значения

б) на 40-50 см длиннее, чем лыжи для классического хода

в) на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода +

6. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический:

а) коньковый

б) классический +

в) одновременно

7. Чем отличается «полуконьковый» лыжный ход от «конькового»:

а) отталкивание палками

б) постановкой палок

в) постановкой одной из лыж +

8. Реализация системы подготовки в лыжном спорте осуществляется на:
- а) основе закономерностей и принципов +
  - б) основе спортивного календаря
  - в) основе морфологических показателей спортсмена
9. Двигательный навык характеризуется:
- а) постоянным осмыслением выполняемых действий
  - б) оптимальными действиями лыжника
  - в) минимальным контролем со стороны сознания +
10. Основным методом тренировки в лыжных гонках является:
- а) соревновательный метод
  - б) сочетание нагрузки и отдыха +
  - в) переменный метод
11. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника:
- а) торможение падением +
  - б) плугом
  - в) боком
12. Обучение любому двигательному действию осуществляется в соответствии с:
- а) правилами соревнований
  - б) методикой обучения +
  - в) биологическими ритмами человека
13. Лыжник может пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже, так ли это:
- а) да +
  - б) нет
  - в) зависит от вида соревнований
14. Главное условие в период первоначального обучения передвижению на лыжах состоит в:
- а) развитии специальных физических качеств
  - б) создании правильного образа действия +
  - в) выборе качественного лыжного инвентаря
15. Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх:
- а) 1956 +
  - б) 1984
  - в) 1989
16. Главная сила, действующая на лыжника при спуске:
- а) сила сопротивления воздуха
  - б) сила тяжести +
  - в) движущая сила
17. Каким нужно идти лыжным ходом, если впереди средний подъем:
- а) одновременным двухшажным

- б) одновременным одношажным
  - в) попеременным двухшажным +
18. Какого способа передвижения на лыжах не существует:
- а) попеременный четырехшажный ход
  - б) попеременный четырехэтажный ход +
  - в) попеременный двухшажный ход
19. Более рациональный (экономичный) лыжный ход:
- а) попеременный двухшажный ход
  - б) одновременный двухшажный ход
  - в) попеременный четырехшажный ход +
20. Какой способ передвижения на лыжах существует:
- а) попеременный четырехэтажный ход
  - б) попеременный двухшажный ход +
  - в) постоянный четырехэтажный ход
21. Какое торможение на лыжах часто применяется на крутых склонах:
- а) торможение боковым соскальзыванием +
  - б) торможение «упором»
  - в) торможение «полуплугом»
22. Какой способ передвижения на лыжах существует:
- а) попеременный четырехэтажный ход
  - б) попеременный четырехшажный ход +
  - в) постоянный четырехэтажный ход
23. Важный прикладной вид физического воспитания, связанный с умением передвигаться на лыжах по снегу:
- а) лыжевая подготовка
  - б) лыжное движение
  - в) лыжная подготовка +
24. Высота лыжных палок при классическом ходе:
- а) рост ученика
  - б) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика +
  - в) до уровня плеч ученика
25. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки:
- а) можно
  - б) нет, обязан уступить в любом случае
  - в) только в том случае, если до финиша остается 100 м и менее +
26. Длина лыж при классическом ходе:
- а) до уровня глаз ученика
  - б) рост с вытянутой рукой +
  - в) рост ученика
27. Какой лыжный ход самый скоростной:
- а) одновременный одношажный +

- б) попеременный двухшажный
- в) одновременный двухшажный

28. Тактическая подготовка помогает лыжнику:

- а) уверенно выступить на соревнованиях
- б) поддерживать скорость передвижения на дистанции
- в) грамотно построить ход борьбы на дистанции лыжных гонок +

29. Какого поворота на лыжах нет:

- а) поворота «полуплугом» +
- б) поворота на месте махом
- в) поворота переступанием

30. Процесс многолетней спортивной тренировки состоит из:

- а) различных взаимосвязанных видов подготовки +
- б) подготовки к соревнованиям и участия в них
- в) отдельных взаимосвязанных макроциклов

**ОТВЕТЫ**

## **Контрольная работа №2:**

### **Раздел: Профессионально-прикладная физическая подготовка**

#### **Тема: Развитие гибкости и выносливости**

##### **«Гибкость. Методы воспитания и контроля»**

1. Гибкость – это способность человека выполнять:

- а) движения с максимальной скоростью;
- б) движения с максимальным усилием;
- в) сложнокоординационные движения;
- г) движения с большой амплитудой.

2. Виды гибкости (укажите 4 правильных ответа):

- а) статистическая;
- б) динамическая;
- в) скоростная;
- г) активная;
- д) пассивная;
- е) амплитудная;

ж) статическая.

3. В чём значимость гибкости для спортсмена (укажите 2 правильных ответа):

- а) способствует более экономичному выполнению упражнений;
- б) способствует ускорению восстановительных процессов в организме;
- в) способствует уменьшению травматизма;
- г) способствует увеличению двигательных навыков;
- д) способствует более интенсивному выполнению упражнений.

4. Какие упражнения применяются для развития и сохранения гибкости (укажите 3 правильных ответа):

- а) смежные;
- б) маховые;
- в) простые;
- г) скоростные;
- д) комплексные;
- е) пружинистые.

5. Какие из перечисленных факторов влияют на проявление степени гибкости человека (укажите 4 правильных ответа)?

- а) температура окружающей среды;
- б) половая принадлежность;
- в) ритм движений;
- г) конституция;
- д) спортивная специализация;
- е) предварительная разминка.

#### **«Выносливость. Методы воспитания и контроля»**

1. Выносливость – это способность:

- а) человека выполнять упражнение с максимальным усилием;



- б) организма противостоять внешним воздействиям окружающей среды;
- в) организма быстро восстанавливаться после физических упражнений;
- г) организма противостоять утомлению;
- д) человека быстро приспосабливаться к различным видам деятельности.

2. Виды выносливости (укажите 2 правильных ответа):

- а) целенаправленная;
- б) общая;
- в) объемная;
- г) специальная;
- д) условная.

3. Методы определения выносливости (укажите 2 правильных ответа):

- а) прямые;
- б) линейные;
- в) поэтапные;
- г) относительные;
- д) косвенные.

4. Методы развития выносливости (укажите 2 правильных ответа): а) непрерывный; б) интенсивный; в) равномерный; г) интервальный.

5. Разновидности специальной выносливости (укажите 4 правильных ответа):

- а) скоростная;
- б) силовая;
- в) ведущая;
- г) статическая;
- д) базовая;
- е) скоростно-силовая.

Ответы:

### «Гибкость. Методы воспитания и контроля»

1	2	3	4	5
г	бгдж	ав	бв	авде

### «Выносливость. Методы воспитания и контроля»

1	2	3	4	5
г	бг	ад	аг	абгс

### Контрольная работа №3: Спортивные игры (Волейбол)

#### 1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

#### 2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

- а) на все пальцы обеих рук;
- б) на три пальца и ладони рук;
- в) на ладони;
- г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

#### 3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...

- а) на сомкнутые предплечья;
- б) на раскрытые ладони;
- в) на сомкнутые кулаки.

#### 4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

**5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...**

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

**6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...**

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

**7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?**

- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
- б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
- в) Прием на все пальцы рук.

**8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**

- а) Сверху двумя руками.
- б) Снизу двумя руками.
- в) Одной рукой снизу.

**9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?**

- а) Охлаждать поврежденный сустав.
- б) Согревать поврежденный сустав.
- в) Обратиться к врачу.

**10. Есть ли ошибка в постановке пальцев при приеме мяча сверху (рис. 1)?**

- а) Ошибки нет.
- б) Ошибка есть.

**11. Какой подачи не существует?**

- а) Одной рукой снизу.
- б) Двумя руками снизу.
- в) Верхней прямой.
- г) Верхней боковой.

**12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...**

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

**13. Укажите правильное исходное положение рук при блокировании (рис. 2).**

- а) 1;
- б) 2.

**14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.**

- а) 1, 3, 7, 9;
- б) 1, 2, 5, 7, 10;
- в) 2, 4, 5, 6, 8.

**15. Волейбольная площадка условно делится на зоны. На какой из площадок правильно обозначены зоны (рис. 3)?**

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3.

**16. Укажите правильное направление перехода из зоны в зону при получении права на подачу (рис. 4).**

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3.

**17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...**

- а) двух партий;

б) трех партий;

в) пяти партий.

**18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?**

а) До 15 очков.

б) До 20 очков.

в) До 25 очков.

**19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?**

а) Допускается.

б) Не допускается.

в) Допускается с согласия команды соперника.

**20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?**

а) Одно.

б) Два.

в) Три.

**21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...**

а) подача считается проигранной;

б) подача повторяется этим же игроком;

в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

**22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...**

а) подача повторяется;

б) игра продолжается;

в) подача считается проигранной.

**23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...**

а) подача повторяется;

б) подача считается проигранной;

в) игра продолжается.

**24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?**

а) Шесть.

б) Десять.

в) Двенадцать.

**25. Какой жест судьи означает удаление игрока с площадки (рис. 5)?**

**26. Какой жест судьи означает «спорный мяч» (рис. 6)?**

**27. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?**

а) 1, 2, 3;

б) 2, 3, 4;

в) 3, 4, 5.

**28. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...**

а) беговые упражнения;

б) упражнения с мячом;

в) силовые упражнения.

**29. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**

а) 15:13;

б) 25:26;

в) 27:29.

**30. Стойка волейболиста помогает игроку ...**

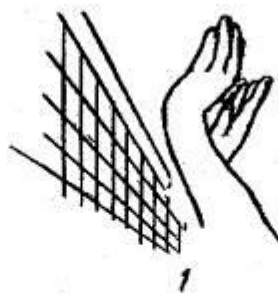
а) быстро переместиться «под мяч»;

б) следить за полетом мяча;

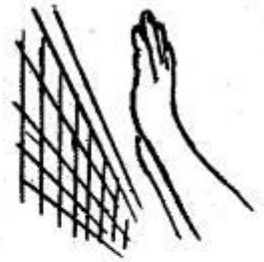
в) выполнить нападающий удар.



Рис. I



1



2

Рис. II

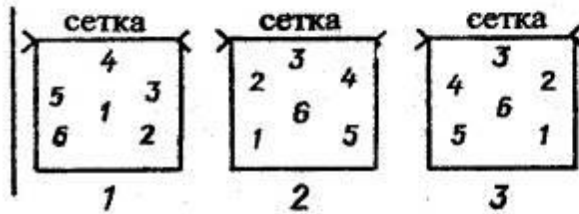


Рис. III

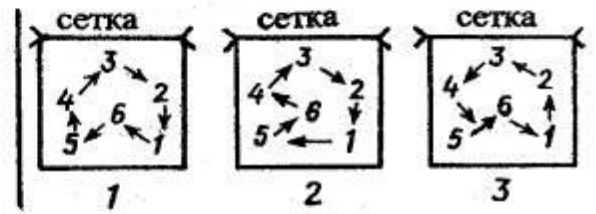


Рис. IV



1



2



3

Рис. V



4



5



6

Рис. VI

**Правильные ответы:**

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1.	в	11.	б	21.	а
2.	а	12.	б	22.	б
3.	б	13.	а	23.	б
4.	б	14.	а	24.	в

<b>5.</b>	<b>B</b>	<b>15.</b>	<b>B</b>	<b>25.</b>	<b>a</b>
<b>6.</b>	<b>a</b>	<b>16.</b>	<b>a</b>	<b>26.</b>	<b>б</b>
<b>7.</b>	<b>B</b>	<b>17.</b>	<b>B</b>	<b>27.</b>	<b>б</b>
<b>8.</b>	<b>б</b>	<b>18.</b>	<b>a</b>	<b>28.</b>	<b>б</b>
<b>9.</b>	<b>б</b>	<b>19.</b>	<b>б</b>	<b>29.</b>	<b>B</b>
<b>10.</b>	<b>a</b>	<b>20.</b>	<b>б</b>	<b>30.</b>	<b>a</b>



## II Курс

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Виды упражнений	оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м,с	13,8	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500 м,мин,с	1,30	1,33	1,38	1,53	2,08	2,12
Бег 1000 м,мин,с	3,28	3,40	3,55	-	-	-
Бег 2000 м,мин,с	-	-	-	10,50	11,35	12,20
Бег 3000 м,мин,с	13,30	14,10	14,55	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г,м	-	-	-	22	20	18
700 г,м	40	35	30	-	-	-
Прыжки в длину с разбега, с,см	4,55	4,35	4,20	3,50	3,40	3,20
Подтягивание, раз	11	9	7	-	-	-
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, в мин,раз	-	-	-	38	36	33
Плавание 50 м,с	48	54	б/у	55	70	б/у
Бег на лыжах:						
3 км,мин,с	-	-	-	17,50	19,00	20,00
5 км,мин,с	25,00	26,00	27,30	33,30	35,30	37,00
10 км,мин,с	55	57	65	-	-	-
Марш-бросок:						
3 км,мин	-	-	-	18	20	22

5 км,мин	28	30	32	-	-	-
Тесты по ППФП						

### III Курс

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Виды упражнений	оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м,с	13,5	13,8	14,5	15,8	16,8	17,8
Бег 500 м,мин,с	1,28	1,32	1,35	1,50	2,02	2,08
Бег 1000 м,мин,с	3,25	3,35	3,50	-	-	-
Бег 2000 м,мин,с	-	-	-	10,45	11,30	12,10
Бег 3000 м,мин,с	13,15	13,53	14,10	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г,м	-	-	-	24	22	19
700 г,м	42	37	32	-	-	-
Прыжки в длину с разбега, с,см	4,58	4,38	4,25	3,55	3,45	3,25
Подтягивание, раз	12	10	9	-	-	-
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, в мин,раз	-	-	-	40	38	34
Плавание 50 м,с	45	50	б/у	53	75	б/у
Бег на лыжах:						
3 км,мин,с	-	-	-	17,45	18,50	19,55
5 км,мин,с	24,50	25,50	27,20	33,20	35,20	36,45
10 км,мин,с	53	55	60	-	-	-

Марш-бросок:	-	-	-	17	19	21
3 км,мин						
5 км,мин	27	29	31	-	-	-
Тесты по ППФП						