

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**  
(зачет)

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Специальность: 08.02.02 Строительство и эксплуатация  
инженерных сооружений

**Курс:3**

**Семестр: 5**

Москва  
2024

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Контрольно-оценочные средства (далее - КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура, и включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме зачета. Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью определения соответствия результатов освоения обучающимися программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура соответствующим требованиям ФГОС СПО по специальности 08.02.02 Строительство и эксплуатация инженерных сооружений. Зачет определяет уровень освоения обучающимися учебного материала, предусмотренного учебным планом, и охватывает основные разделы и темы по данной дисциплине, установленные ФГОС СПО.

**1.1. Цели проведения зачета по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура:**

**1.1.1.** Проверка уровня сформированности общих и профессиональных компетенций согласно ФГОС СПО по специальности 08.02.02 Строительство и эксплуатация инженерных сооружений.

Техник должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности

**1.1.2** В результате изучения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен

➤ **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

➤ **уметь:**

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

- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений

**1.1.3.** Вопросы к зачету составлены на основе рабочей программы учебной дисциплины и охватывают ее наиболее актуальные разделы и темы.

Контрольно-оценочные материалы целостно отражают объем проверяемых теоретических знаний и практических умений.

**1.2.** В критерии оценки уровня подготовки обучающегося входят:

✓ уровень освоения обучающимся материала, предусмотренного учебной программой по дисциплине;

✓ умения обучающегося использовать теоретические знания при выполнении

практических задач;

✓ обоснованность, четкость, краткость изложения ответа.

Уровень подготовки обучающегося оценивается в баллах:

✓ 5 (отлично);

✓ 4 (хорошо);

✓ 3 (удовлетворительно);

✓ 2 (неудовлетворительно).

✓

## II. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Нормативы по физическим упражнениям,  
предусмотренным программой обучения  
для обучающихся основной медицинской группы

Задания профессиональной прикладной физической подготовки  
Нормативы для сдачи зачета по легкой атлетике для обучающихся 3 курса

№ п/п	Контрольные упражнения		Критерии оценки		
			«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег (3*10)	Юноши	8,8	7,9	7,6
		Девушки	9,8	9,2	8,7
2	Отжимание	Юноши	20	25	30
		Девушки	6	8	10
3	Прыжок в длину с места	Юноши	190	200	220
4	Прыжки со скакалкой (30 сек.)	Юноши	50	55	60
		Девушки	60	65	70
5	Тройной прыжок в длину с места	Юноши	5.50	6,00	6,80
		Девушки	4.50	5.00	5.20
6	Бег 100 м	Юноши	15,5	15,0	14,5
		Девушки	18,0	17,5	16,5
7	2000м	Юноши	-	-	-
		Девушки	12,30	12,00	11,30
8	Метание гранаты 700 и 500 г	Юноши	28	30	32
		Девушки	15	17	18
9	Бег 500 м	Юноши	-	-	-
		Девушки	1.50	2.00	2.10
10	Бег 1000 м	Юноши	3.15	3.20	3.25
		Девушки	-	-	-
11	Подъем переворот на перекладине	Юноши	5	4	3
		Девушки	-	-	-
12	Подтягивание на перекладине ( кол-во раз)	Юноши	16	14	12
		Девушки	-	-	-
13	Наклоны туловища за 30 сек.	Юноши	27	25	23
		Девушки	23	22	20

Нормативы для сдачи зачета по баскетболу для обучающихся 3 курса

№ п/п	Контрольные упражнения		Критерий оценки		
			«5»	«4»	«3»
1	Выполнение штрафных	Юноши	6-3	6-2	6-1

	бросков	Девушки	7-3	7-2	7-1
2	Броски по кольцу в два шага после ведения	Юноши	6-4	6-3	6-2
		Девушки	7-4	7-3	7-2
3	Челночный бег 4 по 10 м (сек.)	Юноши	17	21	27
		Девушки	21	25	31

### Нормативы для сдачи зачета по волейболу для обучающихся 3 курса

№ п/п	Контрольные упражнения		Критерий оценки		
			«5»	«4»	«3»
1	Верхняя подача мяча	Юноши	6-4	6-3	6-2
		Девушки	6-3	6-2	6-1
2	Передача мяча сверху над собой	Юноши	25	23	22
		Девушки	22	21	20
3	Игра в паре через сетку. Прием мяча любым способом.	Юноши	30	28	26
		Девушки	26	25	20
4	Челночный бег 3 по 10 м	Юноши	16.5	17.0	17.3

### III. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ, УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ

**Отметка «5»:** работа выполнена по нормативной таблице с требованиями на отлично.

**Отметка «4»:** работа выполнена по таблице сдачи норматива на хорошо

**Отметка «3»:** работа выполнена по нормативной таблице с погрешностью технических ошибок