

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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

по дисциплине

ОГСЭ.05 Физическая культура  
индекс наименование учебной дисциплины

Специальность	08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
Квалификация	техник
Форма обучения	Очная
Учебный план	2024

Москва 2024

## Фонд тестовых заданий

Тема 1.

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Тесты на скоростную подготовленность</b>						
60м (сек)	8,4	8,8	9,4	9,5	10,2	11,2

Тема 2.

Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Тесты на скоростную и координационную подготовленность</b>						
100м (сек)	13,6	13,9	14,6	16,5	17,0	18,3

Тема 3.

Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин (кол.повт).	140	110	100	120	100	100

Тема 4.

Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину с места (см)	240	230	210	180	170	160

Тема 5.

Эстафетный бег. Техника метания.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 6 x 9м (сек)	13,8	14,2	14,8	16,0	17,0	17,8

Тема 6

Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции.  
Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м (мин, сек.)	11,2	11,8	12,7	13,24	14,04	15,04

Тема 7.

Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 1000м (мин.,сек.)	3,40	4,0	4,40	-	-	-

Тема 8.

Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 10 x 9м (сек)	26,5	27,0	28,0	27,5	28,0	30,0

Тема 9.

Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 2000м(сек)	7,50	8,10	8,30	10,50	11,40	12,10

Тема 10.

Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 500м (мин.сек)	1,30	1,40	1,50	2,00	2,15	2,40

Тема 11.

Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

Метание мяча 150г с разбега	30	25	20	20	18	13
-----------------------------	----	----	----	----	----	----

Тема 12.

Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол –броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. (кол. резул. попаданий)	14	12	10	12	10	8

Тема 13.

Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м (сек)	30	32	34	32	34	37

Тема 14.

Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол –ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол. попаданий)	8	6	4	8	6	4

Тема 15.

Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10)	5	4	3	5	4	3

Тема 16.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол –броски мяча в кольцо из-под щита за 1 мин. (кол. резул. попаданий)	28	24	20	24	20	16

Тема 17.

Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол – 3-очковые броски (количество успешных попыток из 10)	3	2	1	3	2	1

Тема 18.

Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Лазание по канату	Техника			Техника		

Тема 19.

Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника			Техника		

Тема 20.

Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			

Тема 21.

Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

Тема 22.

Упражнения для коррекции осанки, зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	12	10	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	25	20	15

Тема 23.

Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Удар на дальность (м)	60	55	50	50	45	40

Тема 24.

Удары и передачи в футболе. Игра в стенку. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Удар на точность в ворота с 16,5 м (10 пр. ногой, 10 лев. ногой)	14-16	13-11	10-8	14-12	11-9	8-6

Тема 25.

Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Точность передачи левой и правой ногой в движении, длина передачи 25 м.	1,5	1	1,5	1	1,5	2

Тема 26.

Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Отработка ударов по мячу, комбинации ударов. Двусторонняя учебная игра. (Проводится на стадионе)

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Вбрасывание мяча с аута	25	23	20	23	20	18

Тема 27.

Отработка паса щечкой в парах Удар по мячу внутренней стороной стопы.

Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении.

Отработка передач в движении. Двусторонняя учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передача мяча с места на 40м.	0,5	1	1,5	1	1,5	2

Тема 28.

Ведение мяча с сопротивлением защитников. Выбор позиции для удара.

Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков.

Двусторонняя учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с места	4,0	3,9	3,8	3,8	3,7	3,6

Тема 29.

Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Верхняя передача мяча над собой (раз)	20	16	12	18	14	10

Тема 30.

Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Подача прием и передача мяча. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Нижняя передача мяча над собой (раз)	20	16	12	18	14	10

Тема 31.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Верхняя передача мяча в парах через сетку (раз)	20	16	12	18	14	10

Тема 32.

Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. Одиночный блок и вдвоем, страховка.

Тактика игры.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подачи мяча (раз из 10 попыток)	10	8	7	10	8	6

Тема 33.

Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прием мяча в зону 3, передача в 2 или 4 зоны, нападающий удар	10	8	6	9	7	5

Тема 34.

Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прием мяча с передачей в зону 3 или 4 (раз)	10	8	6	9	7	5