

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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**(КОМПЛЕКТЫ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ)**  
по учебной дисциплине

**ОД. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для студентов  
укрупненных групп профессий и специальностей

**УГПС 08.00.00 Техника и технологии строительства**

на базе основного общего образования

по специальностям

**08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

**08.02.02 Строительство и эксплуатация инженерных сооружений**

г. Москва 2024 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) для укрупненных групп профессий и специальностей УГПС 08.00.00 Техника и технологии строительства по специальностям: 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, 08.02.02 Строительство и эксплуатация инженерных сооружений..

Организация Профессиональная образовательная организация автономная  
разработчик: некоммерческая организация «Колледж культуры и спорта»  
(ПОО АНО ККС)

**Разработчик:** Ритор Лев Михайлович – преподаватель высшей квалификационной категории по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей и профессий технического профиля ПОО АНО ККС «27» мая 2024г. протокол № СПТП ПЦК 012/24

Председатель ПЦК  /Лиров С.В./

«Согласовано»

Методист  /Александрова Е.А./

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО.....	33
2. Фонды оценочных средств .....	35

---

## 1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО

Содержание общеобразовательной дисциплины Физическая культура (базовый уровень) направлено на достижение всех личностных (далее – ЛР), метапредметных (далее – МР) и предметных (далее – ПР) результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО и с учетом примерной основной образовательной программой среднего общего образования (ПООП СОО).

### Личностные результаты отражают:

ЛР 01. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

ЛР 02. сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР 02. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

ЛР 03. приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;

ЛР 04. формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

ЛР 05. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР 06. способность к построению индивидуальной образовательной траектории—самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР 07. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

ЛР 08. формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

ЛР 09. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;

ЛР 10. умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;8

ЛР 11. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности

перед Родиной;

ЛР 12. готовность к служению Отечеству, его защите.

### **Метапредметные результаты отражают:**

МР 01. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

МР 02. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МР 03. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

МР 04. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

МР 05. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МР 06. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

### **Предметные результаты на базовом уровне отражают:**

ПРБ 01. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

ПРБ 02. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПРБ 03. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПРБ 04. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПРБ 05. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**2. Фонды оценочных средств по специальности  
23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей**

Фонды оценочных средств (далее – ФОС) представлены в виде междисциплинарных заданий, направленные на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, МР и ПР, а также создание условий для формирования ОК и (или) ПК у обучающихся посредством промежуточной аттестации. ФОС разрабатываются с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом профиля обучения, уровня освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» и профессиональной направленности образовательной программы по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК, ПК)	Варианты междисциплинарных заданий
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	ОК 01,4,8  ЛР01-ЛР12,  МР 01- МР 06  ПР601- ПР6 05	Выполните тестовое задание. Общие рекомендации по выполнению тестового задания: – Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа. – Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	ОК 01,4,8  ЛР01-ЛР12,  МР 01- МР 06  ПР601- ПР6 05	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
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	ОК 01,4,8  ЛР01-ЛР12,  МР 01- МР 06  ПР601- ПР6 05	в. потере подвижности 3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке: а. трех игроков б. четырех игроков в. пяти игроков
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями	ОК 01,4,8  ЛР01-ЛР12,  МР 01- МР 06  ПР601- ПР6 05	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

здоровья		<ul style="list-style-type: none"> <li>в. салочки</li> <li>6. Динамическая сила необходима при: <ul style="list-style-type: none"> <li>а. толкании ядра</li> <li>б. гимнастике</li> <li>в. беге</li> </ul> </li> <li>7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет: <ul style="list-style-type: none"> <li>а. 5 м</li> <li>б. 7м</li> <li>в. 6,25 м</li> </ul> </li> <li>8. Наиболее опасным для жизни является перелом. <ul style="list-style-type: none"> <li>а. открытый</li> <li>б. закрытый с вывихом</li> <li>в. закрытый</li> </ul> </li> <li>9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать: <ul style="list-style-type: none"> <li>а. пятнадцати дней</li> <li>б. десяти дней</li> <li>в. пяти дней</li> </ul> </li> <li>10. Основным строительным материалом для клеток организма являются: <ul style="list-style-type: none"> <li>а. углеводы</li> <li>б. жиры</li> <li>в. белки</li> </ul> </li> <li>11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является: <ul style="list-style-type: none"> <li>а. Древний Египет</li> <li>б. Древний Рим</li> <li>в. Древняя Греция</li> </ul> </li> <li>12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает: <ul style="list-style-type: none"> <li>а. стрельба</li> <li>б. баскетбол</li> <li>в. бег</li> </ul> </li> <li>13. Мужчины не принимают участие в: <ul style="list-style-type: none"> <li>а. керлинге</li> <li>б. художественной гимнастике</li> <li>в. спортивной гимнастике</li> </ul> </li> <li>14. Самым опасным кровотоком является: <ul style="list-style-type: none"> <li>а. артериальное</li> <li>б. венозное</li> <li>в. капиллярное</li> </ul> </li> <li>15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:</li> </ul>
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05	
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05	

		<p>а. хоккей с мячом  б. сноуборд  в. керлинг</p> <p>16. Нарушение осанки приводит к расстройству:  а. сердца, легких  б. памяти  в. зрение</p> <p>17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:  а. плавание  б. бег в мешках  в. баскетбол</p> <p>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</p> <p>19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:  а. гимнастика  б. керлинг  в. бокс</p> <p>20. Энергия для существования организма измеряется в:  а. ваттах  б. калориях  в. углеводах</p>
--	--	--

**Раздел № 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности**

Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05	<p>Выполните тестовое задание.  Общие рекомендации по выполнению тестового задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.</li> <li>– Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.</li> </ul> <p>1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:  а. быстротой  б. гибкостью  в. силовой выносливостью</p> <p>2. Нарушение осанки приводит к расстройству: а. сердца, легких  б. памяти  в. зрения</p> <p>3. Если во время игры в волейбол мяч попадает</p>
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05	



Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05	в линию, то: а. мяч засчитан б. мяч не засчитан в. пере подача мяча 4. При переломе голени шину фиксируют на: а. голеностопе, коленном суставе
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05	б. бедре, стопе, голени в. голени 5. К подвижным играм относятся: а. плавание б. бег в мешках в. баскетбол 6. Скоростная выносливость необходимая на 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
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05	8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в: а. Лейк-Плеседе 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
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05	10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в: а. ваттах б. калориях в. углеводах
Тема 2.7 Основная гимнастика	ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05	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.
Тема 2.8 Футбол	ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05	12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это: а. бокс б. гимнастика в. керлинг
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05	13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

<p>Тема 2.10 Плавание</p>	<p>ОК 01,4,8  ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05</p>	<p>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</p>

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

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		II год обучения			III год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20
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	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3

Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27	30	32	25	27	30
	Д	21	21,5	23	20	21	21,5

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

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		II год обучения			III 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	15,10
	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 корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	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

Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	30	32	35	27	30	32
	Д	21,5	23	25	21	21,5	23