

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



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

14.10.2024 12:08:18

Сертификат: 02D4 5799 0009 B225 AF45 0322 827E 4FCC 7E

Владелец: ИСТОМИН ЛЕОНИД ДМИТРИЕВИЧ, ПОО АНО ККС,
ДИРЕКТОР

Действителен: с 14.10.2024 по 14.01.2026

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

ОД. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для студентов
укрупненных групп профессий и специальностей

УГПС 49.00.00 Физическая культура и спорт

на базе основного общего образования

по специальностям
49.02.01 Физическая культура

г. Москва 2025 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 49.00.00 Физическая культура и спорт по специальностям: 49.02.01 Физическая культура.

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 социально-экономического и гуманитарного профилей ПОО АНО ККС «27» мая 2025г. протокол № ССЭГП ПЦК 012/25

Председатель ПЦК  /Борнякова Ю.М./
«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

49.02.01 Физическая культура

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 **49.02.01 Физическая культура**

№ 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 в. потере подвижности
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05	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 здоровья	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 в. салочки

Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05	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
Тема 1.6 Профессионально- прикладная физическая подготовка	ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05	

		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
--	--	---

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

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	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. пере подача 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 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 8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в: а. Лейк-Плсиде 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
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05	
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	
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05	
Тема 2.7 Основная гимнастика	ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05	
Тема 2.8 Футбол	ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05	

Тема 2.9 Лёгкая атлетика	ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05	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

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	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
(м. см.)	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