

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ В.Ф. УТКИНА»  
Рязанский станкостроительный колледж РГРТУ

ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 38.02.04 Коммерция

Квалификация выпускника Менеджер по продажам

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании цикловой комиссии  
социальных и правовых дисциплин

Протокол №12 от 07.05.2024

Председатель комиссии Трофимова А.Н.

Разработчики: Егорова Г.Л., Трофимова А.Н., преподаватели РССК «РГРТУ»

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1 ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	4
2 СПЕЦИФИКАЦИЯ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	7
3 МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	7
4 СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	38
5 КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОЦЕНКИ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ	39
6 КОДИФИКАТОР КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ	39

# 1 ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

## Физическая культура

### 1.1 Общие положения

Оценочные средства разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура.

Оценочные средства включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

### 1.2 Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Наименование элементов умений или знаний	Вид аттестации		Основные показатели оценки результатов
		текущий	промеж	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	У1.1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики	+	+	демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры,
	У1.2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	+		демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа и релаксации
	У1.3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	+		проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями

	У1.4 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	+	+	выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике, нормативов по гимнастике, спортивным играм, лыжной подготовке
1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	31.1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	+		обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни
	31.2. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	+	+	демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
2. Основы здорового образа жизни		+		демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных

				занятий физическими упражнениями различной направленности
--	--	--	--	---

**1.3 Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений**

Номера и наименования разделов, тем.	Текущий контроль		Промежуточный контроль	
	Тип контрольного задания	Код и наименование умений, знаний	Тип контрольного задания	Код и наименование умений, знаний
<b>Раздел 1. Теоретический</b>	11 № 1-3	31.1., 31.2., 3.2		31.1., 31.2., 3.2
<b>Раздел 2. Методико-практические занятия</b>	23 № 1-4	У1.1, У1.2, У1.3.	23(3,4)	У1.1, У1.2, У1.3.
<b>Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия</b>	24 № 1-16	У 1.4.	24(1-16) <sup>1</sup>	У 1.4.

---

<sup>1</sup> В зависимости от возраста

## 2 СПЕЦИФИКАЦИЯ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Для текущего контроля используется: опрос, тестирование, оценка выполнения практических, лабораторных, контрольных работ, курсовых проектов (работ), оценка самостоятельной работы и другие.

Для промежуточной аттестации используется:  
*дифференцированный зачёт.*

## 3 МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

### Тест 1

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

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

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

а. трех игроков

б. четырех игроков

**в. пяти игроков**

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

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

**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

Тест 2

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

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

- 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. переподача 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 необходима 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 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

### Тест 3

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физических упражнений

**б. ведение здорового образа жизни**

в. наличие спортивных сооружений

2. 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

3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.

а. красный

б. синий

**в. белый**

4. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.

а. за 4 часа

б. за 30 мин

**в. за 2 часа**

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

а. 20 х 12 м

**б. 28 х 15 м**

в. 26 х 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а. 400 м

**б. 600 м**

**в. 300 м**

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а. 600 г

**б. 700 г**

в. 800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243 м

**б. 220 м**

в. 263 м

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.

а. 1960 г

**б. 1980 г**

в. 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала ..... золотых медалей.

а. 22

**б. 5**

в. 30

11. В баскетболе играют ..... периодов и .... минут.

**а. 2х15 мин**

**б. 4х10 мин**

в. 3х30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

а. 3-5 мин

**б. 5-7 мин**

в. 15-20 мин

13. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.

а. нарушает

**б. стимулирует**

в. ускоряет

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

а. затылком, ягодицами, пятками

б. затылком, спиной, пятками

**в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками**

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а. двойной длине стадиона

**б. 200 м**

в. одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

**б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения**

в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

**а. беге на 100 м**

б. беге на 1000 м

в. в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

а. красный, синий, желтый, зеленый, черный

**б. зеленый, черный, красный, синий, желтый**

в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

а. 500-600 г

**б. 100-200 г**

в. 900-950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

а. звучит свисток, игра останавливается

**б. игра продолжается**

в. игрок удаляется

#### Тест 4

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

а. быстрота

б. гибкость

**в. силовая выносливость**

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

а. сколиозу

б. головной боли

**в. плоскостопию**

3. При переломе предплечья фиксируется:

а. локтевой, лучезапястный сустав

**б. плечевой, локтевой сустав**

в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:

а. рывке штанги

**б. спринтерском беге**

в. гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:

а. наложить шину

**б. наложить шину и повязку**

в. наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

а. спринтерский бег

**б. стайерский бег**

в. плавание

7. В спортивной гимнастике применяется:

а. булава

**б. скакалка**

в. кольцо

8. 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

9. Темный цвет крови бывает при ..... кровотечении.

а. артериальном

**б. венозном**

в. капиллярном

10. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника

**б. перегрузкам организма**

в. потере подвижности

11. При переломе плеча шиной фиксируют:

а. локтевой, лучезапястный суставы

**б. плечевой, локтевой суставы**

в. лучезапястный, локтевой суставы

12. Динамическая сила необходима при:

а. беге

**б. толкании ядра**

в. гимнастике

13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.

а. закрытый

б. открытый

**в. закрытый с вывихом**

14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. белки

**б. жиры**

в. углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:

а. спортивной гимнастике

б. керлинге

**в. художественной гимнастике**

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

**а. сердца, легких**



- б. памяти
- в. зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

- а. быстрота
- б. гибкость

**в. силовая выносливость**

18. Скоростная выносливость необходима в:

- а. боксе

**б. стайерском беге**

- в. баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- а. бокс

**б. гимнастика**

- в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

- а. батут

**б. гимнастика**

- в. керлинг

**Время на подготовку и выполнение:**

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

### **Перечень объектов контроля**

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата
31.1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни

31.2. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
3.2. Основы здорового образа жизни	демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

### Универсальная шкала оценки образовательных достижений.

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка уровня подготовки	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
95 – 100%	5	Отлично
94 – 75%	4	Хорошо
74 – 60%	3	Удовлетворительно
менее 60%	2	Неудовлетворительно

### Контрольные нормативы

#### 1. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы на базе 9 классов 2 курс

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b><u>Гимнастика</u></b>						
Подтягивание (раз)	11	9	7	7	1-5	1-3
Подъем переворотом	5	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за голову (раз)				35	30	25
Сгибание и разгибание рук	25	20	15	12	10	7
Скакалка (за 1 минуту)	120	100	90	130	120	100

Приседание на одной ноге	13	10	8	10	8	6
Брусья   (сгиб и разгиб в упоре)	12	10	8	-	-	-
Угол в упоре на    брусья (сек)	5	3	2	-	-	-

**2. Контрольные нормативы для оценки физической  
подготовленности студентов  
основной медицинской группы на базе 9 классов 2 курс**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b><u>Легкая атлетика</u></b>						
Бег 100м (сек)	13.7	14.5	15.2	16.3	17.2	17.8
Бег 500м (сек)	-	-	-	2.00	2.10	2.20
Бег 1000м (сек)	3.30	3.45	4.10	-	-	-
Бег 2000м (сек)	-	-	-	11.00	11.30	12.00
Бег 3000м (сек)	13.20	15.00	15.30	-	-	-
Прыжки в длину с места	2.35	2.15	2.10	1.80	1.65	1.45
Прыжки в длину с разбега	4.40	4.10	4.00	3.40	3.10	3.00
Прыжки в высоту с разбега	1.35	1.30	1.25	1.15	1.10	1.05

Метание гранаты 500г (м) 700г (м)	- 34	- 32	- 30	20 -	18 -	15 -
Толкание ядра 5кг (юноши) 3кг (девушки)	9	8	7	8	7	6

**3. Контрольные нормативы для оценки физической  
подготовленности студентов  
основной медицинской группы на базе 9 классов 2 курс**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b><u>Лыжная подготовка</u></b>  3 км (мин., сек)	-	-	-	19.30	20.00	21.30
5 км (мин.)	26.00	28.00	30.30	-	-	-
10 км (юноши), 5 км (девушки) б.у.в	Без учета времени					

**4. Контрольные нормативы для оценки физической  
подготовленности студентов  
основной медицинской группы на базе 9 классов 2 курс**

Спортивные игры. Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3

<b><u>Волейбол</u></b>						
Подачи: нижняя прямая боковая	5	4	3	5	4	3
Передача мяча сверху над собой	18	12	10	15	12	10
Прием мяча снизу	18	12	10	15	12	10
<b><u>Баскетбол</u></b>						
Подача мяча двумя руками от груди о стену (30 сек)	25	23	20	22	20	18
Броски мяча из- под кольца (справа,слева (5 попыток))	4	3	2	3	2	1
Штрафные броски из (10 раз)	5	4	3	5	4	3
Плавание 50м (сек)	0,42	0,56	б/у	1.10	1.16	б/у

**5. Контрольные нормативы  
для оценки физической подготовленности студентов  
основной медицинской группы на базе  
9 классов 3 курс**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b><u>Гимнастика</u></b>						
Подтягивание (раз)	12	10	8	-	-	-
Подъем переворотом	6	4	2	-	-	-

Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за голову (раз)				40	35	30
Сгибание и разгибание рук	35	30	20	15	10	8
Скакалка (за 1 минуту)	120	110	100	140	130	110
Приседание на одной ноге	13	11	9	12	10	8
Брусья   (сгиб и разгиб в упоре)	15	12	9	-	-	-
Угол в упоре на    брусья (сек)	8	5	3	-	-	-

**6. Контрольные нормативы  
для оценки физической подготовленности студентов  
основной медицинской группы на базе  
9 классов 3 курс**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b><u>Легкая атлетика</u></b>						
Бег 100м (сек)	13.6	14.6	15.0	16.3	17.2	17.8
Бег 500м (сек)	-	-	-	1.50	2.00	2.10
Бег 1000м (сек)	3.20	3.35	4.00	-	-	-
Бег 2000м (сек)	-	-	-	10.30	11.00	11.30
Бег 3000м (сек)	13.00	14.00	15.00	-	-	-
Прыжки в длину с места	2.45	2.35	2.15	1.85	1.70	1.60

Прыжки в длину с разбега	4.50	4.20	4.00	3.45	3.20	3.00
Прыжки в высоту с разбега	1.40	1.35	1.30	1.20	1.15	1.10
Метание гранаты 500г (м) 700г (м)	- 36	- 34	- 32	21 -	18 -	15 -
Толкание ядра 5кг (юноши) 3кг (девушки)	10 -	9 -	8 -	- 9	- 8	- 6

**7. Контрольные нормативы  
для оценки физической подготовленности студентов  
основной медицинской группы на базе  
9 классов 3 курс**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<u><b>Лыжная подготовка</b></u>  3 км (мин., сек)	-	-	-	19.00	20.00	21.30
5 км (мин.)	25.00	27.00	30.00	-	-	-
10 км (юноши), 5 км (девушки) б.у.в	Без учета времени					

**8. Контрольные нормативы  
для оценки физической подготовленности студентов**

**основной медицинской группы на базе  
9 классов 3 курс**

Спортивные игры. Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b><u>Волейбол</u></b>						
Подачи:	5	4	3	5	4	3
Нижняя прямая	5	4	3	5	4	3
Верхняя прямая						
Передача мяча сверху над собой	20	15	10	20	15	10
Прием мяча снизу	20	15	10	20	15	10
<b><u>Баскетбол</u></b>						
Подача мяча двумя руками от груди о стену (30 сек)	28	27	25	23	22	20
Броски мяча из- под кольца (справа,слева (5 попыток))	5	3	2	4	3	2
Штрафные броски из (10 раз)	6	5	4	6	5	2
Плавание 50м (сек)	0,45	0,50	б/у	1.10	1.20	б/у

**9. Контрольные нормативы  
для оценки физической подготовленности студентов  
основной медицинской группы на базе  
11 классов 2 курс**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3



<b><u>Гимнастика</u></b>						
Подтягивание (раз)	12	10	9	-	-	-
Подъем переворотом	5	4	3	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за голову (раз)				32	30	25
Сгибание и разгибание рук	35	30	25	9	8	6
Скакалка (за 1 минуту)	120	100	90	130	120	100
Брусья   (сгиб и разгиб в упоре)	13	11	8	-	-	-
Угол в упоре на    брусья (сек)	7	5	2	-	-	-

**10. Контрольные нормативы  
для оценки физической подготовленности студентов  
основной медицинской группы на базе  
11 классов 2 курс**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b><u>Легкая атлетика</u></b>						
Бег 100м (сек)	13.5	14.3	15.0	16.3	17.2	17.8
Бег 500м (сек)	-	-	-	2.00	2.10	2.20
Бег 1000м (сек)	3.30	3.35	3.4	-	-	-
Бег 2000м (сек)	-	-	-	11.30	12.00	12.40

Бег 3000м (сек)	12.50	13.40	14.40	-	-	-
Прыжки в длину с места	2.40	2.30	2.10	1.80	1.65	1.55
Прыжки в длину с разбега	4.40	4.20	4.00	3.30	3.10	3.00
Прыжки в высоту с разбега	1.35	1.30	1.25	1.15	1.10	1.05
Метание гранаты 500г (м) 700г (м)	- 38	- 34	- 28	20 -	18 -	15 -
Толкание ядра 5кг (юноши) 3кг (девушки)	9 -	8 -	7 -	- 8	- 7	- 5

**11. Контрольные нормативы  
для оценки физической подготовленности студентов  
основной медицинской группы на базе  
11 классов 2 курс**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b><u>Лыжная подготовка</u></b> 3 км (мин., сек)	-	-	-	18.00	19.30	22.00
5 км (мин.)	25.30	26.30	28.30	34.30	36.00	38.00

10 км (юноши)	57	59	60	-	-	-
---------------	----	----	----	---	---	---

**12. Контрольные нормативы  
для оценки физической подготовленности студентов  
основной медицинской группы на базе  
11 классов 2 курс**

Спортивные игры. Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b><u>Волейбол</u></b>						
Подачи:	5	4	3	5	4	3
Нижняя прямая	5	4	3	5	4	3
Верхняя прямая						
Передача мяча сверху над собой	18	13	10	18	13	10
Прием мяча снизу	18	13	10	18	13	10
<b><u>Баскетбол</u></b>						
Подача мяча двумя руками от груди о стену (30 сек)	28	27	25	23	22	20
Броски мяча из- под кольца (справа,слева (5 попыток))	4	3	2	4	3	2
Штрафные броски из (10 раз)	5	4	3	5	4	3
Плавание 50м (сек)	0,48	0,54	б/у	0.60	0.75	б/у

**13. Контрольные нормативы  
для оценки физической подготовленности студентов  
основной медицинской группы на базе  
11 классов 3 курс**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b><u>Гимнастика</u></b>						
Подтягивание (раз)	13	11	9	-	-	-
Подъем переворотом	6	5	3	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за голову (раз)				35	30	25
Сгибание и разгибание рук	35	30	25	10	18	6
Брусья   (сгиб и разгиб в упоре)	15	12	9	-	-	-
Угол в упоре на    брусья (сек)	8	5	3	-	-	-

**14. Контрольные нормативы  
для оценки физической подготовленности студентов  
основной медицинской группы на базе  
11 классов 3 курс**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b><u>Лыжная подготовка</u></b>						
3 км (мин., сек)	-	-	-	18.00	19.30	22.00

5 км (мин.)	25.30	26.30	28.30	34.30	36.00	38.00
10 км (юноши)	57	59	60	-	-	-

**15. Контрольные нормативы  
для оценки физической подготовленности студентов  
основной медицинской группы на базе  
11 классов 3 курс**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b><u>Легкая атлетика</u></b>						
Бег 100м (сек)	13.2	14.0	14.8	16.0	17.0	17.5
Бег 500м (сек)	-	-	-	1.55	2.05	2.15
Бег 1000м (сек)	3.20	3.25	3.30	-	-	-
Бег 2000м (сек)	-	-	-	11.00	11.50	12.30
Бег 3000м (сек)	12.30	13.30	14.30	-	-	-
Прыжки в длину с места	2.45	2.35	2.15	1.85	1.70	1.60
Прыжки в длину с разбега	4.50	4.30	4.10	3.40	3.20	3.00
Метание гранаты 500г (м) 700г (м)	- 40	- 35	- 30	20 -	18 -	15 -

Толкание ядра 5кг (юноши) 3кг (девушки)	10 -	9 -	8 -	- 9	- 8	- 6
---	---------	--------	--------	--------	--------	--------

**16. Контрольные нормативы  
для оценки физической подготовленности студентов  
основной медицинской группы на базе  
11 классов 3 курс**

Спортивные игры. Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b><u>Волейбол</u></b>  Подачи: Верхняя прямая	5	4	3	5	4	3
Передача мяча сверху над собой	20	15	10	20	15	10
Прием мяча снизу	20	15	10	20	15	10
<b><u>Баскетбол</u></b> Броски мяча из- под кольца (справа,слева (5 попыток))	4	3	2	4	3	2
Штрафные броски из (10 раз)	6	5	4	6	5	3
Плавание 50м (сек)	0,48	0,54	б/у	0.60	0.75	б/у

**Перечень объектов контроля**

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата
У1.4 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и	выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике, нормативов по гимнастике, спортивным играм, лыжной подготовке

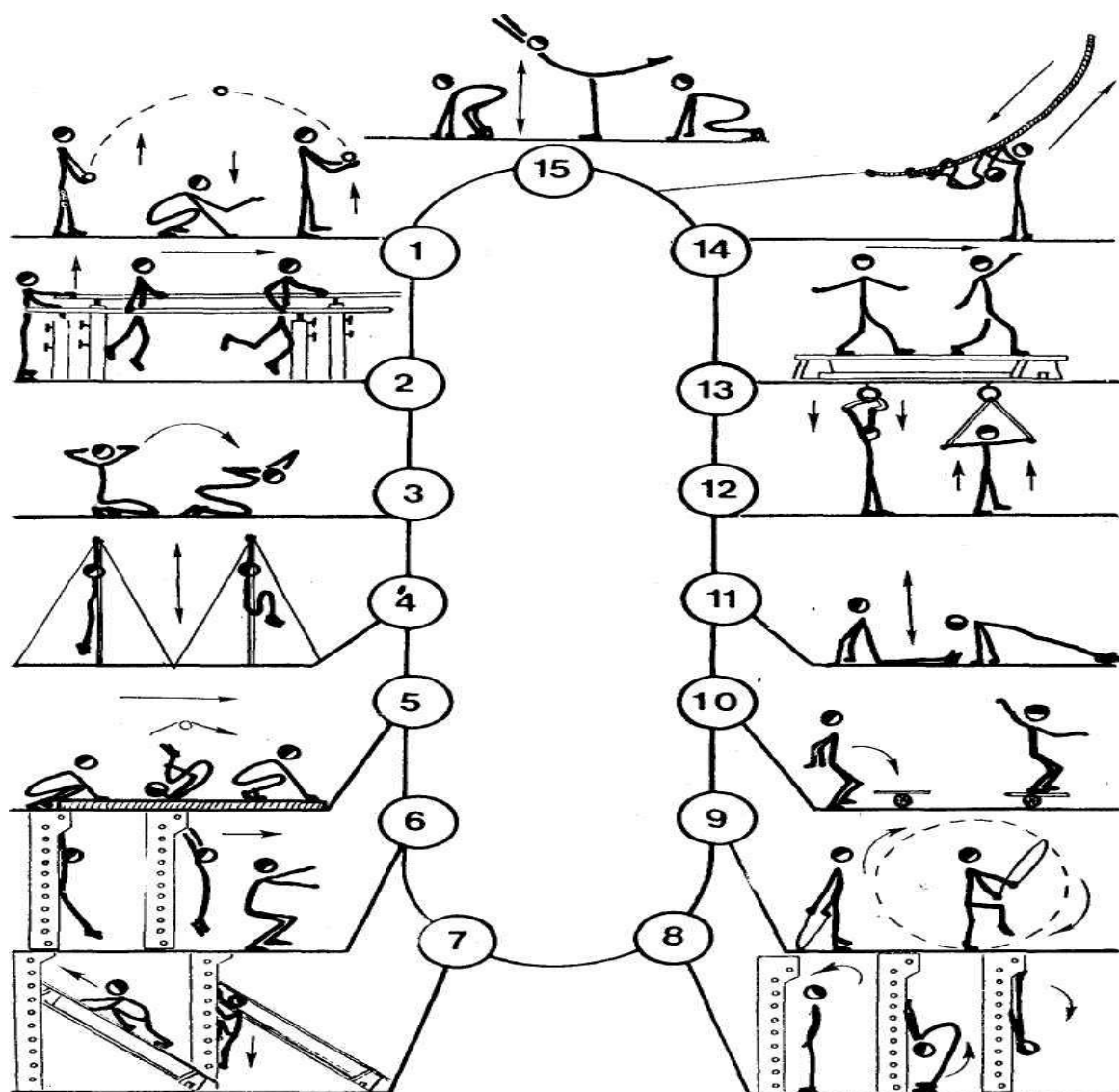
лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	
---	--

## Комплексы упражнений

### 1. Комплекс упражнений для занятий по гимнастике

- 1) узкая стойка ноги врозь, малый мяч внизу, подбрасывание и ловля мяча с одновременным приседанием и касанием поочередно правой (левой) рукой пола;
- 2) из упора на параллельных брусьях передвижение вперед на руках с последующим повторением задания;
- 3) стоя на коленях, руки за головой, наклоны вперед с поворотом туловища вправо и влево;
- 4) из виса на высокой перекладине прогнувшись, сгибание и разгибание ног в группировку;
- 5) из упора присев, кувырок вперед и назад в группировке;
- 6) из виса прогнувшись на гимнастической стенке, соскок;
- 7) лазанье по гимнастической скамейке и стенке;
- 8) стоя к гимнастической стенке, наклоны вперед с захватом рук сзади за рейку переход в вис прогнувшись;
- 9) прыжки через скакалку с вращением скакалки вперед;
- 10) балансирование на ограниченной площадке, лежащей на набивном мяче;
- 11) из седа руки сзади, сед прогнувшись с отведением головы назад, затем и.п.;
- 12) стойка, руки вверх, выполняется захват эластичного бинта, переброшенного через кольца, затем разведение прямых рук в стороны силой;
- 13) передвижение по узкой части гимнастической скамейки на носках руки в стороны;
- 14) лазанье по наклонному канату при помощи рук и ног;

15) из упора присев переход в горизонтальное равновесие (ласточка) поочередно на правой (левой) ноге.



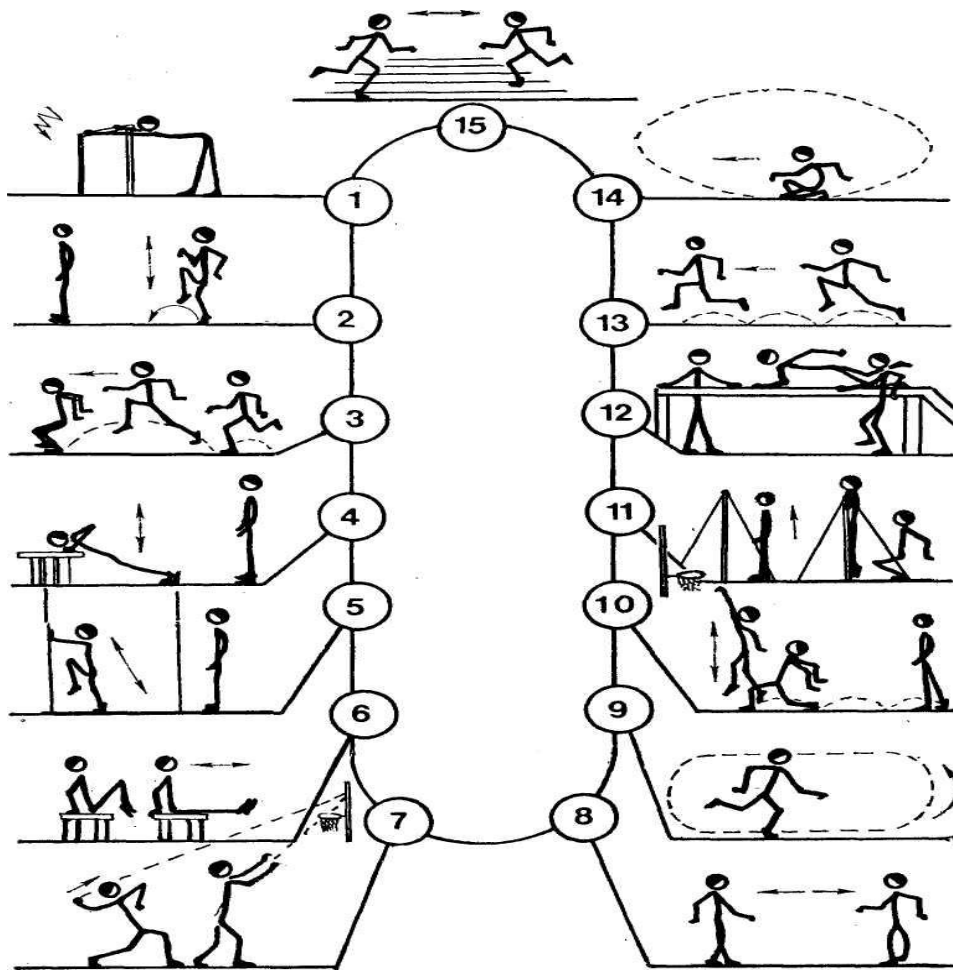
## 2 Комплекс упражнений для занятий по легкой атлетике:

- 1) из упора стоя, согнувшись с опорой о барьер, покачивание, растягивая плечевые суставы;
- 2) из основной стойки бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе;



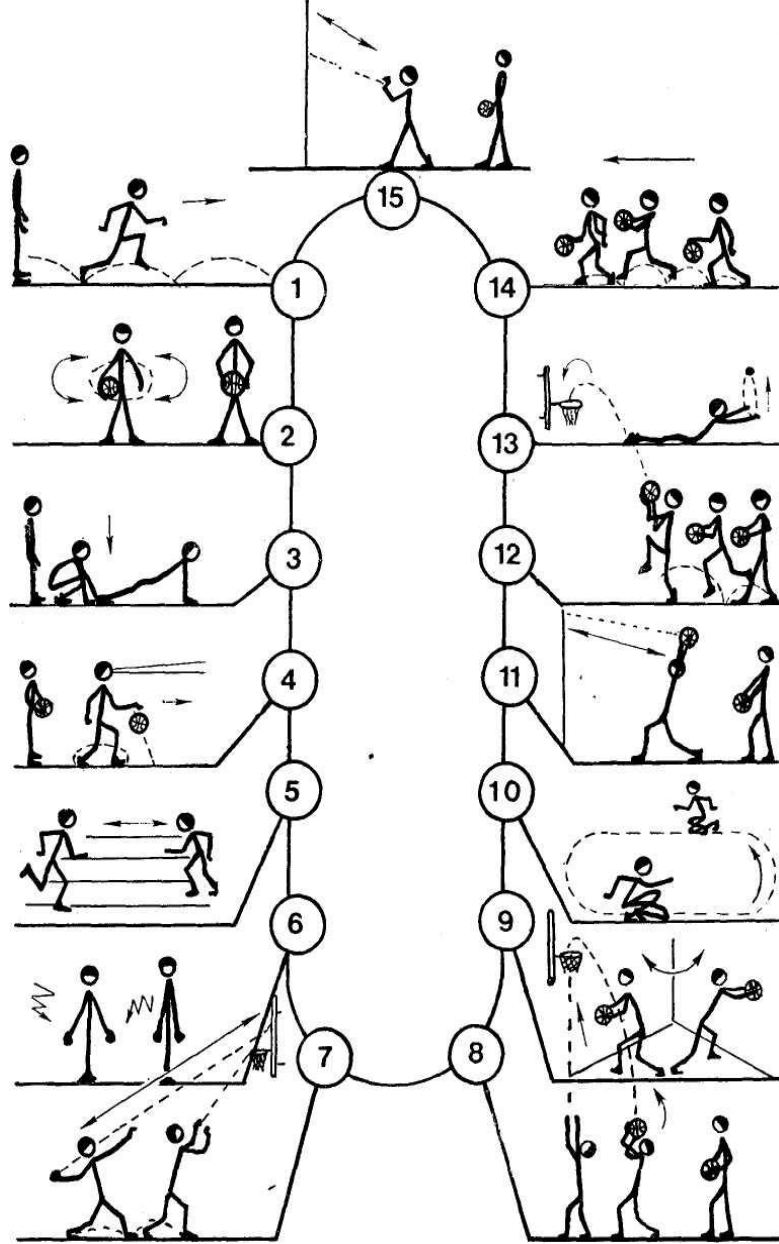
- 3) с двух шагов разбега прыжок в шаге с последующим повторением упражнений;
- 4) из упора лежа на скамейке отжимание, сгибая и разгибая руки;
- 5) из упора стоя у стены, бег с высоким подниманием коленей в быстром темпе;
- 6) из упора сидя (руки сзади, ноги в группировке) выпрямление ног в угол с последующим возвращением в исходное положение;
- 7) стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8-10м, метание теннисного мяча в баскетбольный щит (на дальность отскока) с повторением упражнения;
- 8) ходьба на внутренней и внешней стороне стопы на отрезке 10 или 20м;
- 9) из высокого старта бег на скорость по замкнутому кругу на расстояние 150 – 200м;
- 10) прыжки с двух шагов разбега с доставанием баскетбольного щита;
- 11) стоя в висе, подтягивание на перекладине с предварительным толчком ног;
- 12) узкая стойка ноги врозь, руками взявшись за бум, перелазание через бум;
- 13) прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10 – 20м;
- 14) из низкого приседа передвижение в полном приседе по прямой или по кругу;
- 15) из высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20-30м с повторением 4 или 6 раз.

Специализированные комплексы круговой тренировки по легкой атлетике строятся из 10 или 15 станций и включают упражнения, способствующие развитию физических качеств: быстроты, прыгучести, общей и скоростной выносливости, скоростной силы, тесно связанной с укреплением опорно-двигательного аппарата.



### **3. Комплекс упражнений для занятий по баскетболу:**

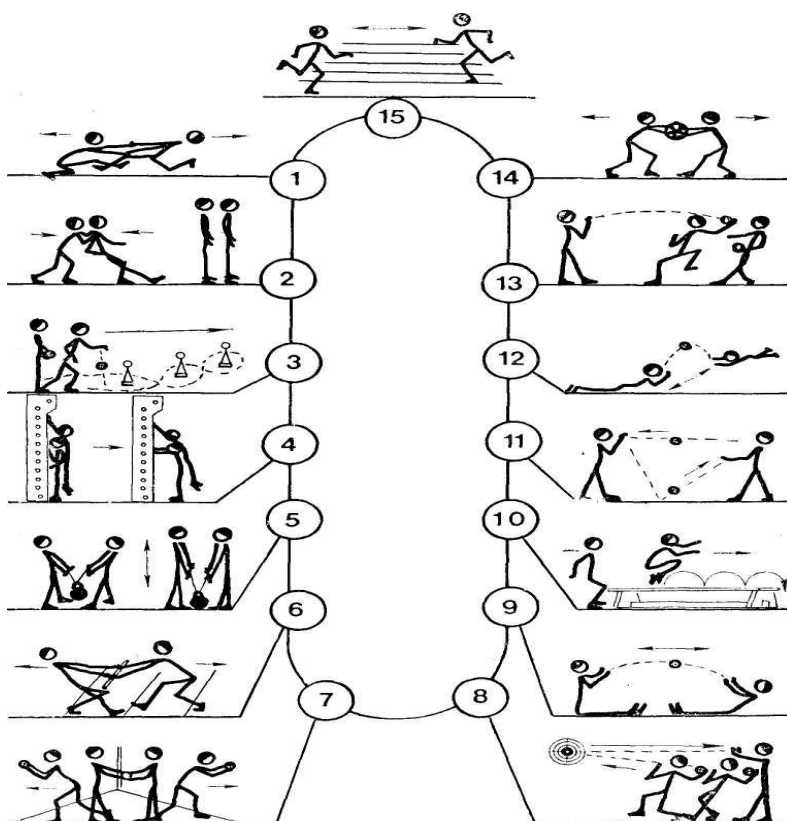
- 1) прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10 или 20м;
  - 2) узкая стойка ноги врозь, передача баскетбольного мяча вокруг себя;
  - 3) переход через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в основную стойку;
  - 4) ведение баскетбольного мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем за мячом и без него;
  - 5) из положения высокого старта, челночный бег с ускорением на отрезках 20м с повторением 4 – 6 раз;
  - 6) сжимание и разжимание кистевого эспандера одновременно обеими руками;
  - 7) стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8 – 10м, метание теннисного мяча на дальность отскока с последующей ловлей и повторением упражнения;
  - 8) броски по кольцу с близких точек одной рукой от плеча;
  - 9) вышагивание с мячом без отрыва носка ноги, касаясь им угла стены справа и слева;
  - 10) передвижение в полном приседе вперед или по кругу;
  - 11) верхняя передача баскетбольного мяча двумя руками с ударом о стену;
  - 12) бросок мяча по кольцу в прыжке после удара мяча о пол с выполнением двух прыжковых шагов;
  - 13) лежа на животе, теннисный мяч в правой руке, поочередное подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование);
  - 14) ведение баскетбольного мяча с продвижением вперед, чередуя двумя прыжковыми шагами с мячом в руках;
  - 15) передача двумя руками баскетбольного мяча от груди в стенку;
- Круговую тренировку необходимо использовать в соревновательном периоде, даже непосредственно перед игрой. Такое применение дает скачок в физической подготовке перед игрой. Что необходимо, вследствие спада в физической подготовке из-за длительности соревновательного периода. Подбирая и составляя комплекс физических упражнений для круговой тренировки, следует учитывать функциональные возможности организма. Методическая последовательность прохождения материала на станциях предполагает выполнение основных дидактических правил: от простого (комплекса, из сравнительно несложных станций) к более сложному (комплекс со станциями повышенной трудности).



#### **4 Комплекс упражнений для занятий по волейболу:**

- 1) из низкого приседа прыжки с продвижением вперед;
- 2) стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 10м, метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита с последующей ловлей теннисного мяча;
- 3) верхняя передача волейбольного мяча двумя руками над собой, на месте;
- 4) из основной стойки без отрыва ног и сгибания коленей переход в упор, лежа с последующим возвращением в исходное положение;
- 5) верхняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на высоте 2 или 3 м;
- 6) лежа на животе, поочередная ловля и подбрасывание теннисного мяча (жонглирование);
- 7) темповые прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения;
- 8) стоя руки за головой, переход через сед перекатом назад на спину с последующим возвращением в
- 9) стоя (эспандер сзади), растягивание эспандера в стороны;
- 10) из упора о стенку бег на месте с высоким подниманием коленей на носках в быстром темпе;
- 11) стоя спиной к гимнастической стенке (взявшись руками на уровне плеч), прогибание спины с отведением рук вверх – назад за счет поочередного выпада вперед;
- 12) нижняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на уровне головы;
- 13) стоя в 1м от стенки, переход в упор на пальцах о стенку с последующим отталкиванием и переходом в исходное положение;
- 14) подбрасывание волейбольного мяча вверх над собой, верхняя подача мяча в стенку с последующей ловлей и повторением упражнения;
- 15) стоя руки внизу в стороны, сжимание и разжимание кистевого эспандера;

Содержание круговой тренировки на игровых уроках составляют игровые станции. В течение урока занимающиеся в определенной последовательности переходят от одной станции к другой, выполняя на каждой из них игровые задания вперемежку с целевыми упражнениями, направленными на обучение, воспитание и совершенствование конкретных физических качеств. Также, данная методика приучает занимающихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств в условиях жесткого лимита времени



**Время выполнения 20 минут**  
**Перечень объектов контроля**

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата
У1.1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики	демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры,
У1.2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа и релаксации
У1.3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями

**Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если упражнение выполнено без ошибок, с соблюдением всех требований и параметров
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если при выполнении упражнения допущено не более двух ошибок,

- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если при выполнении упражнения допущено три ошибки,
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если при выполнении упражнения допущено более трёх ошибок или оно не выполнено.

#### **4 СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ**

Основные источники:

- 1 Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 29.12.2021).

Дополнительные источники:

- 1 Российская газета [Текст]: Общественно-политическая газета/ учредитель Правительство РФ - М., 2021-2023
- 2 Аргументы и факты [Текст]: Ваша газета / учредитель, издатель ФО «Аргументы и факты» - М., 2021-2023
- 3 Рязанские Ведомости [Текст]: Общественно-политическая газета / учредитель Правительство Рязанской области, Рязанская областная Дума, Администрация г. Рязани, Рязанская городская Дума.- Рязань, 2021-2023.

## 5 КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОЦЕНКИ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ

### Универсальная шкала оценки образовательных достижений.

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка уровня подготовки	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
95 – 100%	5	Отлично
94 – 75%	4	Хорошо
74 – 60%	3	Удовлетворительно
менее 60%	2	Неудовлетворительно

## 6 КОДИФИКАТОР КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ

<i>№ п/п Код оценочн ого средств а</i>	<i>Тип оценочного средства</i>	<i>Краткая характеристика оценочного средства</i>	<i>Представление оценочного средства в фонде</i>
1.	Деловая и/или ролевая игра	Совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи	Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый результат
2.	Кейс-задача	Учебный материал подается студентам в виде проблем (кейсов), в которых обучающимся предлагается осмыслить реальную профессиональную ситуацию для решения данной проблемы. Знания приобретаются в результате активной и творческой работы: самостоятельного осуществления целеполагания, сбора необходимой	Задания для решения кейс - задачи



		информации, ее анализа с разных точек зрения, выдвижения гипотезы, выводов, заключения, самоконтроля процесса получения знаний и его результатов.	
3.	Коллоквиум	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.	Вопросы по темам / разделам дисциплины или профессионального модуля
4.	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу	Комплект контрольных заданий по вариантам
5.	Круглый стол, дискуссия, диспут, дебаты	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения	Перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола, дискуссии, диспута, дебатов
6.	Портфолио	Целевая подборка работ студента, раскрывающая его индивидуальные образовательные достижения в одной или нескольких учебных дисциплин, в профессиональном модуле.	Структура портфолио
7.	Проект	Конечный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения практических задач и проблем, ориентироваться в информационном пространстве и уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	Тема групповых и/или индивидуальных проектов
8.	Расчетно-графическая работа	Средство проверки умений применять полученные знания по заранее определенной методике для решения задач или заданий по модулю или дисциплине в целом.	Комплект заданий для выполнения расчетно-графической работы
9.	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой	Темы рефератов

		краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	
10.	Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной темы.	Темы докладов, сообщений
11.	Тест	Средство контроля, направленное на проверку уровня освоения контролируемого теоретического и практического материала по дидактическим единицам дисциплины или профессионального модуля. Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся	Фонд тестовых заданий
12.	Эссе	Средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы.	Тематика эссе
13.	Практические работы (практическое задание)	Это задания, с помощью которых у учащихся формируются и развиваются правильные практические действия.	Виды: наблюдение, измерение, опыт, конструирование и др. задания для практических работ
14.	Лабораторные работы	Это проведение учащимися по заданию преподавателя опытов с использованием приборов, применением инструментов и других технических приспособлений.	Задания для лабораторных работ
15.	Отчеты по практикам	Средство контроля, позволяющая обучающемуся продемонстрировать обобщенные знания, умения и практический опыт, приобретенные за время прохождения учебной и производственной практик. Отчеты по практикам позволяют контролировать в целом усвоение ОК и ПК обозначенных в ОПОП.	Виды работ и задания на учебную и производственную практику

16.	Задание на ВКР (дипломный проект, дипломная работа)	Перечень основных вопросов, которые должны быть раскрыты в работе, а также указания на основные информационные источники.	ВКР СПО
17.	Опрос	Средство контроля знаний, полученных на занятии	Список вопросов по теме/темам дисциплины, или профессионального модуля
18.	Перечень вопросов(для экзамена,зачёта)	Средство контроля знаний, полученных в результате изучения дисциплины, профессионального модуля	Список вопросов
19.	Перечень заданий (для экзамена,зачёта)	Средство контроля умений, практического опыта полученных в результате изучения дисциплины, профессионального модуля	Список заданий
22	Комплекс упражнений	Средство контроля влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Комплекс упражнений
23	Контроль нормативов	Средство контроля умения выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Перечень нормативов

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ПОДПИСАНО

**ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ**, Качковский Юрий Валентинович,  
Заведующий методическим кабинетом

**18.10.24** 14:34  
(MSK)

Простая подпись

**ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ**, Савельева Ольга Викторовна,  
Зам. директора РССК «РГРТУ» по УР

**18.10.24** 15:46  
(MSK)

Простая подпись

УТВЕРЖДЕНО

**ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ**, Цинарева Тамара Алтыбаевна,  
Директор РССК «РГРТУ»

**18.10.24** 15:49  
(MSK)

Простая подпись