

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рахаев Анатолий Измаилович
Должность: И. о. Ректора
Дата подписания: 03.09.2025
Уникальный программный ключ:
b049feef759df6f58f67585b9bb2502ddf293921

Министерство культуры Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

Высшего образования

«Северо-Кавказский государственный институт искусств»

Колледж культуры и искусств

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа культуры и искусств

ФГБОУ ВО СКГИИ

В.Х. Шарипов

«26»августа 2025г

Комплект контрольно-оценочных средств

по учебной дисциплине

ОД. 09

ОГСЭ.05

Физическая Культура

Нальчик 2025

Комплект контрольно-оценочных средств «Физическая культура» разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО:

54.02.01 Дизайн

53.02.07 Теория музыки

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)

53.02.04 Вокальное искусство

53.02.06 Хоровое дирижирование

52.02.01 Искусство танца (народно-сценический танец)

Разработчик: преподаватель ККИ СКГИИ Мамбетов Ю.В.

Рассмотрено на заседании ПЦК ООД

Протокол №__5__ от «_24_» _____06__ 2025_г.

Председатель ПЦК ООД Прокудина Н.П.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.
3. Оценка освоения учебной дисциплины.
 - 3.1. Формы и методы оценивания.
 - 3.2. Типовые задания для итоговой аттестации по учебной дисциплине.
4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации.

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета.

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- 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.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.

| Наименование элемента умений или знаний | Виды аттестации | |
|--|---|---|
| | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики | Комплексы упражнений | Дифференцированный зачет (тестовое задание) |
| У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации | Фронтальный опрос Комплексы упражнений Практические задания | |
| У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | Комплексы упражнений Практические задания | |
| У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения | Комплексы упражнений Практические задания | |
| У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки | Комплексы упражнений Практические задания | |
| У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой | Практические задания | |
| У7 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 | Контрольные нормативы | |
| 31 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни | Задания в тестовой форме | |
| 32 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | Задания в тестовой форме | |

| | | |
|--|--------------------------|--|
| 33 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | Задания в тестовой форме | |
|--|--------------------------|--|

| Содержание учебного материала по программе ОУП | Тип контрольного задания | | | | | | | | | |
|---|--------------------------|----|----|----|----|----------|----------|----------|----|----|
| | З1 | З2 | З3 | У1 | У2 | У3 | У4 | У5 | У6 | У7 |
| Раздел 1. Легкая атлетика | ТЗ | ТЗ | ТЗ | КУ | ПЗ | КУ ПЗ | КУ ПЗ | КУ ПЗ | ПЗ | КН |
| Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол) | ТЗ | ТЗ | ТЗ | КУ | ПЗ | | КУ ПЗ | КУ ПЗ | ПЗ | КН |
| Раздел 3. Теоретическая часть | ФО | ФО | ФО | | ФО | ФО | | | | |
| Раздел 4. Гимнастика. Атлетическая гимнастика | ТЗ | ТЗ | ТЗ | КУ | ПЗ | КУ ПЗ | КУ ПЗ | КУ ПЗ | ПЗ | КН |
| Раздел 5. Спортивные игры (волейбол) | ТЗ | ТЗ | ТЗ | КУ | ПЗ | | КУ ПЗ | КУ ПЗ | ПЗ | КН |
| Раздел 6 Теоретическая часть | ФО | ФО | ФО | | ФО | ФО | | | | |
| Раздел 7 Гимнастика. Атлетическая гимнастика | ТЗ | ТЗ | ТЗ | КУ | ПЗ | КУ ПЗ | КУ ПЗ | КУ ПЗ | ПЗ | КН |
| Раздел 8 Легкая атлетика | ТЗ | ТЗ | ТЗ | КУ | ПЗ | КУ ПЗ | ПЗ | КУ ПЗ | ПЗ | КН |

ТЗ – тестовое задание

ПЗ – практическое задание

ФО – фронтальный опрос

КН – контрольный норматив

КУ – комплекс упражнений

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1. Формы и методы оценивания

| Содержание учебного материала по программе ОУП | Тип контрольного задания | | | | | | | | | |
|--|--------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|
| | 31 | 32 | 33 | У1 | У2 | У3 | У4 | У5 | У6 | У7 |
| <i>Раздел 1. Легкая атлетика</i> | | | | 3 №1 3 №3 | 3 №1 3 №3 | 3 №1 3 №3 | 3 №1 3 №3 | | | 3 №1 3 №3 |
| <i>Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)</i> | | | | 3 №1 3 №3 | 3 №1 3 №3 | 3 №1 3 №3 | | 3 №1 3 №3 | 3 №1 3 №3 | |
| <i>Раздел 3. Теоретическая часть</i> | 3 №1 3 №3 | 3 №1 3 №3 | 3 №1 3 №3 | | | | | | | |
| <i>Раздел 4. Гимнастика. Атлетическая гимнастика</i> | | | | 3 №1 3 №3 | 3 №1 3 №3 | 3 №1 3 №3 | | 3 №1 3 №3 | | 3 №13 №3 |
| <i>Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)</i> | | | | | 3 №2 3 №3 | 3 №2 3 №3 | | 3 №2 3 №3 | 3 №2 3 №3 | |
| <i>Раздел 6 Теоретическая часть</i> | 3 №2 3 №4 | 3 №2 3 №4 | 3 №2 3 №4 | | | | | | | |
| <i>Раздел 7 Гимнастика. Атлетическая гимнастика</i> | | | | 3 №2 3 №4 | 3 №2 3 №4 | 3 №2 3 №4 | | 3 №2 3 №4 | | 3 №2 3 №4 |
| <i>Раздел 8 Легкая атлетика</i> | | | | 3 №2 3 №4 | 3 №2 3 №4 | 3 №2 3 №4 | 3 №2 3 №4 | | | 3 №2 3 №4 |

3 №1 – зачет №1 (за 1 семестр)

3 №2 – зачет №2 (за 2 семестр)

3 №3 – зачет №3 (за 3 семестр)

3 №4 – зачет №4 (за 4 семестр)

3.2. Задания для оценки освоения учебной дисциплины Зачет №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. 7 м
- 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

Зачет №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-Плесида
- 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

Зачет №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. 2x15 мин

б. 4x10 мин

в. 3x30 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

Зачет №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 кровотоке.

- 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

4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов: зачет в форме тестирования.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной системы оценивания.

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка |
|--|--|---------------|
| У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики | - демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры - демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики | |
| У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации | - демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа - демонстрация правильного выполнения приемов релаксации | |

| | | |
|--|---|--|
| <p>У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p> | <p>– демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями</p> | |
| <p>У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</p> | <p>– демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий – демонстрация правильного преодоления естественных препятствий</p> | |
| <p>У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки</p> | <p>– демонстрация правильного выполнения приемов защиты – демонстрация правильного выполнения приемов самообороны – демонстрация правильного выполнения приемов страховки – демонстрация правильного выполнения приемов самостраховки</p> | |
| <p>У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p> | <p>– демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой</p> | |
| <p>У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные</p> | <p>– выполнение контрольных</p> | |

| | | |
|---|--|--|
| <p>государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> | <p>нормативов по легкой атлетике – выполнение контрольных нормативов по гимнастике</p> | |
| <p>31 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни</p> | <p>– 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</p> | |
| <p>32 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</p> | <p>– демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</p> | |
| <p>33 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>– демонстрация знаний правил и способов планирования</p> | |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> | |
|--|---|--|

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Шкала оценки образовательных достижений

| Процент результативности (правильных ответов) | Оценка уровня подготовки | |
|---|--------------------------|---------------------|
| | балл (отметка) | вербальный аналог |
| 90 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 80 ÷ 89 | 4 | хорошо |
| 70 ÷ 79 | 3 | удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | неудовлетворительно |