

ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ

Факультет среднего профессионального образования

Рег. № МКК 02-04

«30» 08 2023 г.



ФГОС СПО 2014г.

### ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Комплект контрольно-оценочных средств  
учебной дисциплины

ОГСЭ 04 Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы  
по специальности 35.02.07. Механизация сельского хозяйства

Форма обучения \_\_\_\_\_ очная \_\_\_\_\_

очная, заочная

Курс 1-3  
Семестр 1-6

Новосибирск 2023

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине  
ОГСЭ 04 Физическая культура разработан на основании требований  
Федерального государственного образовательного стандарта среднего  
профессионального образования (приказ от 7 мая 2014 г. N 456) к  
содержанию и уровню подготовки выпускников по специальности 35.02.07.  
Механизация сельского хозяйства, квалификация техник-механик, и рабочего  
учебного плана, утвержденного ученым советом Новосибирского ГАУ от  
«25» мая 2023 г. протокол № 5.

Разработчики:  
преподаватель

Теплухова Е.Н.

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании цикловой методической  
комиссии преподавателей технологических дисциплин и модулей  
Протокол № 1 от «30» 08 2023 г.

Председатель цикловой  
методической комиссии

Н.М.Кривошекова

подпись

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании методической комиссии  
факультета СПО

Протокол № 4 от «30» 08 2023 г.

Заместитель председателя  
методической комиссии

О.Л. Сошнина

подпись

**Паспорт  
фонда оценочных средств**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части) ОК, ПК	Наименование оценочного средства
1	Тема 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	ОК 2, ОК 10	Зачет, диф. зачет
2	Тема 2. Основы здорового образа жизни	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Зачет, диф. зачет
3	Тема 3. Основы знаний Основы физической подготовки	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Контрольные нормативы, зачет диф. зачет
4	Тема 4. Легкая атлетика	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Контрольные нормативы, зачет зачет, диф. Зачет
5	Тема 5. гимнастика	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Контрольные нормативы, зачет диф. зачет
6	Тема 6. Спортивные игры Волейбол	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Контрольные нормативы, зачет диф. зачет
7	Тема 7. Лыжная подготовка	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Контрольные нормативы, зачет диф. зачет
8	Тема 8. Спортивные игры баскетбол	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Контрольные нормативы, зачет диф. зачет

**ФТБОУ ВО Новосибирский ГАУ  
Факультет среднего профессионального образования  
Комплекс контрольных нормативов  
по дисциплине «Физическая культура»**

Тема: 4 Легкая атлетика.

№	Вид упражнений	оценка	1 курс	2 курс	3 курс
1	Бег – 30м (сек)	5 4 3	5,2 5,4 6,1	5,0 5,3 6,0	
2	Бег – 60м (сек)	5 4 3	9,2 10,0 10,5	9,0 9,8 10,3	
3	Бег – 100м (сек)	5 4 3	16,8 17,5 18,0	16,5 17,0 17,8	16,0 16,5 17,0
4	Бег – 300м (сек)	5 4 3	1,00 1,03 1,08	0,55 1,00 1,03	0,52 0,55 1,00
5	Бег – 500м (мин.сек)	5 4 3	2,00 2,05 2,10	1,57 2,00 2,05	1,55 1,58 2,03
6	Бег – 1000м (мин.сек)	5 4 3	4,35 4,50 5,05	4,30 4,45 5,00	4,25 4,40 4,55
7	Бег – 2000м (мин.сек)	5 4 3	10,10 11,40 12,40	10,05 11,35 12,30	10,00 11,30 12,20
8	Метание гранаты	5 4 3	20 18 16	22 20 18	24 22 20
	Прыжок в длину с места	5 4 3	190 175 160	200 180 170	205 185 175
10	Тройной прыжок с места	5 4 3	530 480 430	540 490 440	550 500 450

**Тема 5. 1 гимнастика**  
1. Правильное выполнение обучающимися базовых и специальных упражнений для различных групп мышц.

2. Оценивание методико-практической деятельности обучающихся.

**ОЦЕНОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП ДЛЯ ДЕВУШЕК**

№	Вид упражнений	оценка	1 курс	2 курс	3 курс
1	Станание рук в упоре лежа	5 4 3	15 12 9	18 15 12	20 18 15
2	Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой)	5 4 3	7 5 3	8 6 4	9 7 5



3	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	5	40	45	50
4	Сгибание рук в упоре сзади	3	25	30	40
5	Ходьба в полном приседе (метры)	3	30	35	40
6	Прыжки через резинку 30 раз толчком двумя ногами	3	16 секунд 18 секунд 20 секунд	50	60
8	Удержание упора лежа(сек)	3	35	40	40
9	Удержание прессы	3	30	35	40
10	Прыжки со скакалкой толчком двумя ногами за 1 мин	3	120 100 90	125 105 90	125 105 90
11	Прыжки на одной ноге	3	300 метров 240 метров 180 метров	19	20
12	Наклон вперед из положения стой(гибкость)(см)	3	17 15 10	13 11 11	20 13 11
13	Подъем туловища из положения лежа (30сек)	3	21 19 16	23 21 19	24 22 20

### ОЦЕНОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП ДЛЯ ЮНОШЕЙ

№	Вид упражнений	оценка	1 курс	2 курс	3-курс
1	Сгибание рук в упоре лежа	5	30	35	40
2	Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой)	3	20	25	30
3	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин)	3	12 10 8	14 12 10	15 13 11
4	Прыжки через резинку 30 раз толчком двумя ногами	3	42 39 36	45 42 39	47 45 42
5	Ходьба в полном приседе (метры)	3	15 17 20	15	15
6	Сгибание рук в упоре сзади	3	55 45 35	60 50 40	65 55 45
7	Удержание упора лежа	3	70 60 50	80 70 60	90 80 70

8	Удержание прессы	5	70	80	90
9	Бег на перекалдине на согнутых руках	3	60 50	70 60	80 70
10	Прыжки через скакалку толчком двумя ногами	3	40 30 25	45 35 30	50 45 40
11	Прыжки на одной ноге	3	110 90 70	120 100 80	130 110 90
12	Поднимание на высокой перекалдине 20 раз (кол-во прыжков не ограничено)	3	300 метров 240 метров 180 метров	5 минут 6 минут 7 минут	4 минут 5 минут 6 минут
13	Поднимание прямых ног до угла 90° (кол-во раз)	3	25 21 15	26 22 16	27 23 17
14	Челночный бег 3+10	3	8.0 8.4 9.2	7.8 8.4 9.0	7.6 8.2 8.8
15	Наклон вперед из положения стой(гибкость)(см)	3	15 10 8	17 12 10	17 12 10

Тема 1.6. Спортивные игры. Волейбол

Таблица

Контрольные упражнения		Оценка					
		Юноши		Девушки			
		5	4	3	5	4	3
1 курс							
1. Подача, выполняемая любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3	
2. Передача мяча над собой сверху двумя руками (высота 1м)	20	15	10	20	15	10	
3. Передача мяча над собой снизу двумя руками (высота 1м)	20	15	10	20	15	10	
4. Передача мяча в паре	20	15	10	20	15	10	
5. Двухсторонняя игра							
2 курс							
Подача - верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3	
2. Передача мяча над собой сверху двумя руками (высота 1м)	25	20	15	23	18	15	
3. Передача мяча над собой снизу двумя руками (высота 1м)	25	20	15	23	18	15	
4. Передача мяча в паре	25	20	15	23	18	15	
5. Двухсторонняя игра							
3 курс							
1. Верхняя прямая подача: из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5	4	3	5	4	3	
2. Передача мяча над собой сверху двумя руками (высота 1м)	30	25	20	25	20	15	
3. Передача мяча над собой снизу двумя руками (высота 1м)	30	25	20	25	20	15	
4. Передача мяча в паре	30	25	20	25	20	15	
3. Двухсторонняя игра							



# 1.7. Лыжная подготовка

Юноши 5 км

5	25.00
4	26.00
3	28.00

Девушки 3 км

5	18.00
4	19.00
3	20.00

## Тема 1.8. Спортивные игры. Баскетбол

Таблица

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b>1 курс</b>						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с. попадания	15	20	25	15	20	25
3. Штрафные броски: 10 бросков – оценка по количеству попаданий	5	4	2	4	3	2
4. Бросок мяча с разных точек зоны: 10 бросков – оценка по количеству попаданий	5	4	3	5	4	3
<b>4. Двухсторонняя игра</b>						
<b>2 курс</b>						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с. попадания	12	14	16	12	14	16
2. Штрафные броски: 10 бросков – оценка по количеству попаданий	6	5	3	5	4	3
3. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0
4. Бросок мяча с разных точек зоны: 9 бросков – оценка по количеству попаданий	5	4	3	5	4	3
<b>3. Двухсторонняя игра</b>						
<b>3 курс</b>						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,0	8,2	8,8	9,0	9,2	9,8
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с. попадания	12	14	16	12	14	16
3. Штрафные броски: 10 бросков – оценка по количеству попаданий	6	5	3	5	4	3
4. Бросок мяча с разных точек зоны: 8 бросков – оценка по количеству попаданий	5	4	3	5	4	3

## ФТБОУ ВО Новосибирский ГАУ Факультет среднего профессионального образования Комплект вопросов для зачета по дисциплине «Физическая культура»

### 1 семестр

1. Дайте определение - физическая культура- это ...
2. Гиподинамия.
3. Средства физической культуры.
4. Общеспортивная подготовка (ОСП).
5. Самоконтроль при занятиях физической культуры.
6. Что такое сила? Методика развития.
7. Что такое быстрота? Методика развития.
8. Что такое выносливость? Методика развития.
9. Что такое гибкость? Методика развития.
10. Что такое ловкость? В каких видах спорта она проявляется наилучшим образом?
11. Какие виды включает в себя легкая атлетика?
12. Спринтерские дистанции.
13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.
14. Атлетическая гимнастика- это...
15. Какие физические качества развиваются при занятиях атлетической гимнастикой?
16. Размеры волейбольной площадки.
17. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?

### 3 семестр.

1. Какие основные разделы включает в себя программа по дисциплине «Физическая культура»?
2. Перечислите формы занятий физической культурой.
3. Дайте определение понятию «здоровье».
4. Факторы, влияющие на здоровье.
5. Что вы знаете о спортивных разрядах и званиях?
6. Назовите виды спорта, развивающие качества выносливости, силы, быстроты?
7. Когда и где проходили Олимпийские игры в нашей стране
8. На каких дистанциях используются низкий старт.
9. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
10. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
11. С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения?
12. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке
13. Какие лыжные ходы знаете?
14. Какие способы торможения знаете?
15. Какие способы подъема в гору знаете?
16. Какие виды спорта связаны с лыжной подготовкой?
17. Размеры баскетбольной площадки?
18. Сколько игроков находится во время игры на площадке?
19. Сколько длится баскетбольный матч?
20. Что такое «фол»?

### 5 семестр.

**ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ**  
**Факультет среднего профессионального образования**  
**Комплекты вопросов для дифференцированного зачета (в форме**  
**тестирования)**  
**по дисциплине «Физическая культура»**

1. Режим дня студента.
2. Какие физические качества у вас развиты недостаточно?
3. Как вы спланируете работу по ликвидации этого недостатка?
4. Каким должно быть правильное питание?
5. Эффективные средства восстановления работоспособности.
6. Что включает в себя личная гигиена?
7. Оптимальный режим занятий физической культурой.
8. Вредные привычки.
9. Средства закаливанию.
10. Спортивные дисциплины.
11. Как называется бег по пересеченной местности?
12. Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка?
13. Перечислите основные приемы игры в волейбол.
14. Сколько партий играет в волейбол?
15. Может ли в волейболе быть ничейный результат?
16. Сколько времени дается игроку на подачу?
17. До какого счета ведется игра в одной партии?
18. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?
19. Какие физические качества развивает игра.
20. Что такое тайм-аут?

**Критерии оценки знаний текущего контроля за семестр**

- оценка «отлично»: глубокое понимание сущности обсуждаемого вопроса, логичность изложения, использование примеров из практики или своего личного опыта.
- оценка «хорошо»: при признаках характерных для оценки 5, допустил несущественные отклонения и незначительные ошибки.
- оценка «удовлетворительно»: основная информация воспроизведена с нарушением логической последовательности ее представления, имеются пробелы в знаниях, студент не умеет использовать примеры из практики.
- оценка «не-удовлетворительно»: не знает сущности изучаемого материала, искажает факты, правила или информацию об основных моментах.

Составитель \_\_\_\_\_

**2 семестр.**

**1. Что является компонентами здорового образа жизни?**

- а) Прием энергетических коктейлей
- б) Походы в ночной клуб
- в) Правильное питание и режим дня
- г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

**2. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?**

- а) овощи, фрукты и мясные продукты
- б) каши и молочные продукты
- в) копченую колбасу
- г) сладости

**3. Что является вредными привычками?**

- а) Пролетки за городом
- б) Курение
- в) Прием алкоголя и наркотиков
- г) Занятия танцами

**4. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?**

- а) Понижает выносливость и работоспособность
- б) Уменьшает количество лет
- в) Повышает жизненные силы и функциональные возможности
- г) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса

**5. Какие правила рекомендуют придерживаться в процессе занятий?**

- а) Долго отдыхать после каждого упражнения
  - б) Поднимать расправленные калории слои и напитками
  - в) Больше активно двигаться
  - г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу
- 6. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:**
- а) Быстрое достижение оздоровительного эффекта
  - б) Можно заниматься в любом возрасте
  - в) Легко дозировать нагрузку по самочувствию
  - г) Монотонность занятий ходьбой

**7. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?**

- а) Бокс
- б) Ходьба



- в) Легкая атлетика
- г) Плавание

8. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?

- а) Сколько захочется
- б) 2-4 раза
- в) Не менее 8-10 раз
- г) Более 20-30 раз

9. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

- а) Приседания
- б) Поднимание верхней части туловища в пологое положение лежа на спине
- в) Поднимание ног и туловища на спине
- г) Поднимание в висе на перекладине

10. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног.

- а) Становление и разгибание рук в упоре лежа
- б) Поднимание в висе
- в) Приседания
- г) Приседания

#### 4 семестр

1. Недостаток двигательной активности людей называется:

- а) Гипертонией
- б) Гипердинамией
- в) Гиподинамией
- г) Гипотонией

2. Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня:

- а) в обеденное время
- б) утренние часы
- в) в конце рабочего дня
- г) в свободное время

3. Вид спорта, преимущественно развивающий выносливость, - это:

- а) Лыжные гонки
- б) Акробатика
- в) пауэрлифтинг
- г) дартс

4. Вид спорта, преимущественно развивающий быстроту, - это

- а) гиревой спорт

6) баскетбол

- в) шахматы
- г) керлинг

5. Вид спорта, преимущественно развивающий ловкость, - это

- а) легкая атлетика
- б) плавание
- в) фигурное катание
- г) бобслей

6. Формами производственной гимнастики являются:

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка
- б) упражнения на снарядах
- в) игра в настольный теннис (подвижные игры)

7. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта

- а) более 5 часов
- б) не более 10 минут
- в) не более 30 минут
- г) не менее 30 минут

8. Задачи физического воспитания

- а) Воспитание спортсменов массовых разрядов
- б) Воспитание спортсменов высших разрядов
- в) Укрепление здоровья
- г) Гармоничное развитие личности

9. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?

- а) Упражнения для спины и брюшного пресса
- б) Упражнения типа «потряхивания», дыхательные упражнения
- в) Ходьба на месте
- г) Упражнения на гибкость

10. Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают:

- а) закаливающие процедуры
- б) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна
- в) отказ от вредных привычек
- г) организация психосоциального режима двигательной активности
- д) все вместе

# Критерии оценки заданий

Количество правильных ответов	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
10	5	отлично
8-9	4	хорошо
6-7	3	удовлетворительно
5 и менее	2	неудовлетворительно

## 6 семестр Вариант-1

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение:

- а) физической культуры;
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигнутое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнять больший объем физической работы за определенный отрезок времени.

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой
- б) ловкостью
- в) гибкостью
- г) акробатикой

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?

- а) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;
- г) функциональную.

5. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на.....

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки к сдаче зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а) повышать;
- б) снижать.

- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

8. Силовые упражнения рекомендуются сочетать с упражнениями на

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) выносливость
- г) гибкость.

9. Формами производственной гимнастики являются:

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурные минутки;
- б) упражнения на свежем воздухе;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются:

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура.

## ВАРИАНТ №2

1. Физическая культура представляет собой...

- а) учебный предмет;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) часть человеческой культуры.

2. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

3. Бег на короткие дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

4. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека.



- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов

### 5. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни?

- а) рациональное использование свободного времени, организация сна, режим питания, контроль врачей, выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.
- б) режим учебы и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, выполнение требований гигиены, закаливания, профилактика вредных привычек.
- в) режим работы и отдыха, организация сна, режим питания, занятия спортом, выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

### 6. Под гибкостью как физическим качеством понимают...

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б) способность выполнять движений с большой амплитудой за счет мышечных напряжений.
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.
- г) эластичность мышц и связок.

### 7. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).

1. Прыжки и бег
  2. Потирания
  3. Упражнения для мышц ног
  4. Упражнения для мышц туловища
  5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
  6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба
- а) 1,2,3,4,5,6; б) 3,5,1,4,2,6; в) 2,5,4,3,1,6; г) 6,4,1,3,2,5

### 8. Назовите основные двигательные качества

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.
- б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.
- в) гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.
- г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

### 9. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

- а) бокс;
- б) ходьба и бег;
- в) спортивная гимнастика;
- г) единоборства.

### 10. Пульс у взрослого нестрессированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60-80 уд./мин.;
- б) 90-150 уд./мин.;
- в) 150-170 уд./мин.;

г) 170-200 уд./мин.

### Критерии оценки заданий

Количество правильных ответов	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
10	5	отлично
8-9	4	хорошо
6-7	3	удовлетворительно
5 и менее	2	неудовлетворительно

Составитель: Е.Н. Гепрюкова