

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Хохлова Елена Васильевна  
Должность: Первый проректор-проректор по учебной работе  
Дата подписания: 25.03.2025 14:05:59  
Уникальный программный ключ:  
ffa7ebcbdf3ee64e19f72e2c06ed7dc0d539cecd

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Российский государственный аграрный университет –  
МСХА имени К.А. Тимирязева»  
(ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева)  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

## **КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

по дисциплине «ОГСЭ.04 Физическая культура»

**специальность: 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

форма обучения: очная

Москва, 2023

## Содержание

1 Общие положения.....	3
2 Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке.....	3
3 Контрольно-оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации.....	3

## **1 Общие положения**

### **1.1 Цели и задачи промежуточной аттестации**

Целью промежуточной аттестации является проверка и оценка уровня освоения обучающимися знаний, умений ОГСЭ.04 Физическая культура и сформированности компетенций.

Главной задачей промежуточной аттестации обучающихся является установление соответствия результата освоения знаний и умений, сформированности общих и профессиональных компетенций требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

### **2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке**

#### **Общие компетенции, включающие в себя способность:**

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

#### **Знания и умения:**

##### **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.

##### **знать:**

– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– Основы здорового образа жизни;

– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;

– Средства профилактики перенапряжения

– Способы реализации собственного физического развития

### **3. Контрольно-оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации**

#### **Тест**

1. Как называются упражнения, при которых действия подвергаются мышцы, их оболочка, сухожилия, связки, суставы:\_\_\_\_\_?

**(Растягивающие)**

2. Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду:\_\_\_\_\_?

**(Силовые)**

3. Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению:\_\_\_\_\_?

**(Общая)**

4. Нарастание физической нагрузки в течение времени бывает \_\_\_\_\_  
волнообразное

**(Линейное, ступенчатое)**

5. При помощи, каких упражнений развиваются скоростные способности?

**а) Выполняемых с минимальной скоростью**

б) Выполняемых с максимальной скоростью

в) Упражнений на силу

г) Аэробных упражнений

6. Что значит «покладистый режим работы мышц»?

а) Длина мышечного волокна уменьшается (мышца сокращается)

б) Длина мышечного волокна не меняется

в) Длина мышечного волокна то увеличивается, то уменьшается

**г) Длина мышечного волокна увеличивается (мышца растягивается)**

7. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью:\_\_\_\_\_?

**(Скоростная)**

8. Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?

**а) Трудолюбие**

б) Сознание

в) Активность

г) Доступность

9. Что не относится к физическим способностям?

а) Сила

**б) Сила воли**

в) Выносливость

г) Гибкость

10. Укажите принципы применения физических упражнений ...

**а) Все перечисленные**

- б) Рациональное распределение во времени
- в) Доступность и прогрессирование
- г) Сознание и активность

11. Выберите правильную последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями

**а) Силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость**

- б) На гибкость, на выносливость, скоростные, силовые
- в) Скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые
- г) На выносливость, на гибкость, скоростные, силовые

12. Общая выносливость - это способность противостоять неспецифическому \_\_\_\_\_

**(утомлению)**

13. Какой эффект достигается при выполнении растягивающих упражнений?

**(активизируются обменные процессы)**

14. Укажите физические способности человека: Силовые, скоростные, координационные, \_\_\_\_\_, гибкость.

**(выносливость)**

15. Какой из 4-х групп упражнений характерно ускорению синтеза белка и уменьшения водородных связей?

- а) Аэробные
- б) Силовые
- в) Анаэробные

**г) Растягивающие**

16. Выберите правильное определение способности человека преодолевать внешнее сопротивление за счет собственных мышечных усилий

- а) Силовые**
- б) Координационные
- в) Скоростные
- г) Выносливость

17. Релаксация это -

**(расслабление)**

18. С помощью каких упражнений возможно развитие скоростных способностей?

- а) С помощью упражнений аэробных
- б) Упражнения, выполняемые с максимальной скоростью**
- в) Упражнения смешанного типа
- г) С помощью координационных упражнений

19. К положительным эффектам занятия бегом не относится?

**а) Появляется одышка**

- б) Улучшается кислородоснабжение мозга
- в) Появляется ощущение эйфории
- г) Улучшается микроциркуляция крови

20. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития силы?

**(16-18 лет)**

21. Способность человека длительное время выполнять какую-либо деятельность без снижения ее эффективности — это \_\_\_\_\_.

**(Выносливость)**

22. Режим физической работы, при котором работа выполняется без доступа кислорода или в условиях кислородного долга, называется ...

**(Анаэробный режим)**

23. Нецелесообразно перед тренировочными нагрузками употреблять ...

**(Жиры)**

24. При интенсивных физических нагрузках в крови накапливаются кислые соединения и для создания в буферной системе необходимого избытка щелочных запасов требуется пища, содержащая \_\_\_\_\_, молоко

**(Овощи, фрукты)**

25. Выберите правильное формирование закона равновесия

**а) Приход и затрат энергии**

б) Приход энергии

в) Затраты энергии

26. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись в \_\_\_\_\_ г. до н.э.;  
(776)
27. Олимпиониками в Древней Греции называли: а) жителей Олимпии;  
б) участников Олимпийских игр;  
в) **победителей Олимпийских игр**;  
г) судей Олимпийских игр.
28. Первые Олимпийские игры современности проводились в \_\_\_\_\_ г.  
(1896)
29. Основоположителем современных Олимпийских игр является:  
а) Деметриус Викелас;  
б) А.Д. Бутовский;  
в) **Пьер де Кубертен**;  
г) Жан-Жак Руссо.
30. Девиз Олимпийских игр:  
а) «Спорт, спорт, спорт!»;  
б) «О спорт! Ты – мир!»;  
в) **«Быстрее! Выше! Сильнее!»**;  
г) «Быстрее! Выше! Дальше!»
31. Олимпийская хартия представляет собой:  
а) положение об Олимпийских играх; б) программу Олимпийских игр;  
в) **свод законов об Олимпийском движении**;  
г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.
32. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:  
а) в 1948 г.;  
б) **в 1952 г.**;  
в) в 1956 г.;  
г) в 1960 г.
33. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует...\_\_\_\_\_.  
(охлаждать)
34. Одним из основных средств физического воспитания является:  
а) физическая нагрузка;  
б) физические упражнения;  
в) **физическая тренировка**  
г) урок физической культуры.
35. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс,

направленный на всестороннее развитие \_\_\_\_\_.  
(физических качеств)

36. 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.

37. Осанкой принято называть \_\_\_\_\_ человека в вертикальном положении  
(привычную позу)

38. К показателям физического развития относятся рост и \_\_\_\_\_.  
(вес)

39. Гиподинамия – это следствие \_\_\_\_\_ двигательной активности человека  
(понижения)

40. Недостаток витаминов в организме человека называется:  
\_\_\_\_\_.  
(авитаминоз)

41. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:  
\_\_\_\_\_ уд./мин.  
(60–90)

42. Динамометр служит для измерения показателей: \_\_\_\_\_.  
(силы кисти)

43. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются: \_\_\_\_\_.  
(скоростно-силовыми)

44. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения: \_\_\_\_\_ упражнений.  
(подводящих)

45. С низкого старта бегут на \_\_\_\_\_ дистанции.  
(короткие)

46. Бег на длинные дистанции развивает \_\_\_\_\_.  
(выносливость)

47. Бег по пересеченной местности называется \_\_\_\_\_.  
(кросс)

48. Туфли для бега называются: \_\_\_\_\_.



**(шиповки)**

49.Здоровье человека, прежде всего, зависит от ...

- а) состояния окружающей среды
- б) деятельности учреждений здравоохранения
- в) наследственности
- г) **образа жизни**

50 Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) **9х18 м.**

51.Продолжительность одной четверти в баскетболе \_\_\_\_\_ мин.

**(10)**

52.В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) **игра ногами;**
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

53. Пионербол – подводящая игра к \_\_\_\_\_.

**(волейболу)**

54. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся следуют указаниям \_\_\_\_\_.

**(преподавателя)**

55. Остановка для отдыха в походе называется \_\_\_\_\_.

**(привал)**

### **Задание: Выполнение итогового комплекса нормативов**

**Задания практического характера – контрольные нормативы и критерии оценки 3-7 семестры**

№ п/п	Задания практического характера (вид упражнений)	Критерии оценки					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
		<b>2курс 3 семестр</b>					
1	Бег 100 метров	13.8	14.2	15.0	16.2	17.0	18.0
2	Бег 500 метров (девушки);	-	-	-	1.50	2.00	2.10

3	Бег 1000 метров (юноши)	3.35	3.45	4.05	-	-	-
4	Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	160
5	Челночный бег 4х9 м, с	9.2	9.6	10.1	9.8	10.2	11.0
6	Подтягивание на перекладине	13	11	8	-	-	-
7	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	38	33	28	20	15	10
8	Наклон вперед из положения сидя, см	14	12	7	22	18	13
9	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс) кол-во раз	53	48	44	42	36	31
10	Прыжки на скакалке, за 30 сек	70	65	55	80	75	65
11	Прыжки на скакалке, за 60 сек	130	125	120	133	110	70
<b>2 курс 4 семестр</b>							
12	Бег на лыжах 3 км	14.30	15.00	15.50	18.00	19.00	20.00
13	Бег на лыжах 5 км	25.00	26.00	28.00	без учета времени		
14	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9.5	7.5	6.5	-	-	-
15	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	-	-	-	10.0	8.0	6.5
16	Серийные передачи мяча снизу над собой 10 раз (в ограниченной зоне) <b>Критерии оценки</b> 1. высота передачи не ниже 1.5 м; 2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3. отскок мяча под прямым углом; 4. количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4.	10-8 передач 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1,2,4	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4.	10-8 передач 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1,2,4
17	Передача мяча в парах через сетку <b>Критерии оценки</b> 1. количество передач; 2. правильное выполнение стойки и перемещение к мячу, выхода к мячу; 3. точность передач	70 передач с соблюдением всех критериев	60 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1,2.	40 передач, не выполнены критерии 1,2,3	70 передач с соблюдением всех критериев	60 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1,2.	40 передач, не выполнены критерии 1,2,3
18	Передачи мяча сверху над собой (10 раз). Комбинированные передачи – одна сверху над собой, одна снизу (10 раз) в ограниченной зоне <b>Критерии оценки</b> 1. высота передачи не ниже 1 м; 2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3. отскок мяча под прямым углом; 4. количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4.	10 передач 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,2,4.	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4.	10 передач 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,2,4.
19	Прием мяча снизу с подачи	Из 6	Из 6	Из 6	Из 6	Из 6	Из 6

	<b>Критерии оценки</b> 1. точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3,2; 2. мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; 3. правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу; 4. количество приемов	подач 6 приемов без ошибок	подач 5 приемов, не выполнены критерий 2.	подач 4 приема, не выполнены критерий 2,4.	подач 6 приемов без ошибок	подач 5 приемов, не выполнены критерий 2.	подач 4 приема, не выполнены критерий 2,4.
20	Верхняя подача в зону <b>Критерии оценки</b> 1. попадание мяча точно в зону	Из 6 попыток 6 подач без ошибок	Из 6 попыток 5 подач без ошибок	Из 6 попыток 3 подачи без ошибок	Из 6 попыток 6 подач без ошибок	Из 6 попыток 5 подач без ошибок	Из 6 попыток 3 подачи без ошибок
<b>3 курс 5-6 семестр</b>							
21	Бег 100 метров	13.2	13.5	14.0	16.0	16.3	16.8
22	Бег 500 метров	-	-	-	1.40	1.50	2.00
23	Бег 1000 метров	3.30	3.40	4.00	-	-	-
24	Бег 2000 метров	-	-	-	10.00	10.30	11.00
25	Бег 3000 метров	13.00	13.30	15.00	-	-	-
26	Прыжки в длину с места, см	240	225	205	195	180	165
27	Метание гранаты 500 грамм	-	-	-	22	20	18
28	Метание гранаты 700 грамм	38	36	32	-	-	-
29	Подтягивание на перекладине	14	12	9	-	-	-
30	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	44	39	35	21	18	12
31	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс) кол-во раз	55	50	45	48	42	34
32	Прыжки на скакалке, за 1 мин	135	130	125	140	135	130
<b>4 курс 7 семестр</b>							
33	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10.5	8.5	7.5	-	-	-
34	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	-	-	-	11.5	7.5	6.0
35	Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м. <b>Критерии оценки</b> 1. синхронная работа ног, рук, согласованность действий; 2. отскок мяча; 3. количество передач	22 передачи, без ошибок с первой попытки	20 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,3	18 передач с 2-3 ошибками и не выполнены критерии 1,2,3	20 передач без ошибок с первой попытки	18 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,3	16 передач с 2-3 ошибками и не выполнены критерии 1,2,3

36	Бросок в движении из 10 попыток <b>Критерии оценки</b> 1. правильное ведение мяча; 2. выполнение двух шагов; 3. отталкивание толчковой ногой; 4. хорошая скорость выполнения упражнения	из 10 попыток 9 попаданий без ошибок	из 10 попыток к 8 попаданий не выполнены критерии 2,3	из 10 попыток 7 попаданий с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,3, 4	из 10 попыток к 8 попаданий – без ошибок	из 10 попыток 7 попаданий с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2,3	из 10 попыток 6 попаданий с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,3, 4
37	Штрафной бросок 10 попыток <b>Критерии оценки</b> 1. попадание в корзину	из 10 попыток 7 попаданий	из 10 попыток к 6 попаданий	из 10 попыток 5 попаданий	из 10 попыток к 7 попаданий	из 10 попыток 6 попаданий	из 10 попыток 5 попаданий
38	Челночный бег 3х10 м/сек <b>Критерии оценки</b> 1. техника и скорость выполнения	7.2-7.4	7.9-7.5	8.0-8.3	8.4-8.6	9.3-8.7	9.4-9.7

### Критерии оценивания

Оценивание результатов выполнения заданий промежуточной аттестации осуществляется на основе следующих принципов:

достоверности оценки – оценивается уровень сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций, продемонстрированных обучающимися в ходе выполнения задания;

адекватности оценки – оценка выполнения заданий должна проводиться в отношении тех компетенций, которые необходимы для эффективного выполнения задания;

надежности оценки – система оценивания выполнения заданий должна обладать высокой степенью устойчивости при неоднократных оценках уровня сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций обучающихся;

комплексности оценки – система оценивания выполнения заданий должна позволять интегративно оценивать общие и профессиональные компетенции обучающихся;

объективности оценки – оценка выполнения конкурсных заданий должна быть независимой от особенностей профессиональной ориентации или предпочтений преподавателей, осуществляющих контроль или аттестацию.

При выполнении процедур оценки заданий используются следующие основные методы:

- метод расчета первичных баллов;
- метод расчета сводных баллов.

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки.

Используется пятибалльная шкала для оценивания результатов обучения.

Перевод пятибалльной шкалы учета результатов в пятибалльную оценочную шкалу:

<b>Оценка</b>	<b>Количество баллов, набранных за выполнение теоретического и практического задания, средний балл по итогам аттестации</b>
Оценка 5 «отлично»	4,6-5
Оценка 4 «хорошо»	3,6-4,5
Оценка 3 «удовлетворительно»	3-3,5
Оценка 2 «неудовлетворительно»	$\leq 2,9$