

Министерство образования и науки Республики Марий Эл  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Марий Эл  
«Колледж индустрии и предпринимательства»

## **КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для оценки результатов освоения учебной дисциплины

по подготовке квалифицированных рабочих специалистов  
**ОУД.,07 Физическая культура**

**08.01.07.Мастер общестроительных работ**

Козьмодемьянск  
2021г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта среднего  
общего образования . Базовый уровень.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Республики Марий-Эл «Колледж индустрии и  
предпринимательства»

Разработчики:

Цыган Ирина Валентиновна- преподаватель общеобразовательного цикла  
Государственного бюджетного профессионального образовательного  
учреждения Республики Марий-Эл «Колледж индустрии и  
предпринимательства»

Рецензенты: Елена Денисовна Васюкова., заместитель директора по учебной  
работе Государственного бюджетного профессионального образовательного  
учреждения Республики Марий-Эл «Колледж индустрии и  
предпринимательства»

О.В.Толстова заместитель директора по учебной работе  
Государственного бюджетного профессионального образовательного  
учреждения Республики Марий-Эл «Школа-интернат «Дарование»  
г.Козьмодемьянск

Рекомендована цикловой методической комиссией общеобразовательных  
дисциплин и дисциплин цикла ОГСЕ и ЕН Государственного бюджетного  
профессионального образовательного учреждения Республики Марий-Эл  
«Колледж индустрии и предпринимательства»

Протокол заседания цикловой методической комиссии общеобразовательных  
дисциплин и дисциплин цикла ОГСЕ и ЕН.

№ 1 от «1» сентября 2021 г.

Председатель ЦМК  /Грачева В.В

# **I. Паспорт комплекта оценочных средств (КОС)**

## **1.1 Область применения**

Комплект оценочных средств предназначен для контроля и оценки результатов освоения ОУД 07 Физическая культура

КОС разработан в соответствии с программой учебной дисциплины на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих профессии

### **08.01.07.Мастер общестроительных работ**

КОС включает контрольные материалы для проведения текущего (рубежного) контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

## **1.1 Результаты освоения учебной дисциплины**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

### **уметь:**

У.1. –Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

### **знать:**

З 1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

З 2 Основы здорового образа жизни.

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
 для оценки результатов освоения учебной дисциплины  
**ОУД.07 Физическая культура**  
**1 Курс**

Приложение 1

**Оценка уровня физической подготовленности студентов**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				юноши			девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м.с	16	4.4 и выше	5.1 – 4.8	5.2 и ниже	4.8 и выше	5.9 -5.3	6.1
			17	4.3	5.0 – 4.7	5.2	4.8	5.9 – 5.3	и ниже 6.1
2	Координационные	Челночный бег 310 м.с	16	7.3 и выше	8.0 – 7.7	8.2 и ниже	8.4 и выше	9.3 – 8.7	9.7
			17	7.2	7.9 – 7.5	8.1	8.4	9.3 – 8.7	и ниже 9.6
3	Скоростно - силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195 –210	180 и ниже	210 и выше	170 -190	160
			17	240	205 -220	190	210	170 -190	и ниже 160
4	Выносливость	6 минутный бег. м	16	1500 и выше	1300 -1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900
			17	1500	1300 - 1400	1100	1300	1050-1200	и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9 – 12	5 и ниже	20 и выше	12 – 14	7
			17	15	9 – 12	5	20	12 - 14	и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладин из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа количество раз (девушки )	16	11 и выше	8 – 9	4 и ниже	18 и выше	13 – 15	6
			17	12	9 - 10	4	18	13 - 15	и ниже 6

**Контрольные тесты  
по физической подготовленности для 1, 2, 3, 4 курсов ГБПОУ РМЭ «КИИП»**

Виды упражнений		Пол.	I курс			II курс			III курс			IV курс		
			3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег	100 м/сек.	Ю.	15.5	15.0	14.5	15.0	14.5	14.0	14.5	14.0	13.5	14.0	13.5	13.0
		Д.	18.0	17.5	17.0	17.5	17.0	16.5	17.0	16.5	16.0	16.5	16.0	15.5
	1000 м/сек.	Ю.	4.00	3.50	3.40	3.50	3.40	3.30	3.40	3.30	3.20	3.30	3.20	3.10
	500 м/сек.	Д.	2.10	2.05	2.00	2.05	2.00	1.55	2.00	1.55	1.50	1.55	1.50	1.45
	3000 м/сек.	Ю.	15.00	14.30	14.00	14.30	14.00	13.30	14.00	13.30	12.30	13.30	13.00	12.00
	2000 м/сек.	Д.	12.30	12.00	11.30	12.00	11.30	11.00	11.30	11.00	10.30	11.00	10.30	10.00
Прыжки в длину с разбега или высоты(см).		Ю.	3.80	4.00	4.10	4.00	4.10	4.20	4.10	4.20	4.40	4.15	4.25	4.40
			1.10	1.20	1.30	1.20	1.25	1.30	1.25	1.30	1.40	1.25	1.30	1.40
Прыжки в длину с места (см).		Д.	2.80	3.00	3.15	3.00	3.15	3.30	3.15	3.30	3.45	3.20	3.35	3.45
			95	1.00	1.05	1.00	1.05	1.10	1.05	1.10	1.15	1.00	1.10	1.15
Прыжки в длину с места (см).		Ю.	2.05	2.10	2.15	2.10	2.15	2.20	2.15	2.20	2.25	2.20	2.25	2.30
			Д.	1.40	1.50	1.60	1.50	1.60	1.70	1.60	1.70	1.80	1.70	1.80
Метание гранаты.(м):	700 гр.	Ю.	28	30	32	30	32	34	32	34	36	33	35	36
	500 гр.	Д.	14	15	17	15	17	19	17	19	21	18	20	21
Подтягивание или подъем переворотом (к-во/раз).		Ю.	6	8	10	8	10	12	10	12	14	11	13	14
			4	5	6	5	6	7	6	7	8	6	7	8
Поднимание туловища из положения лежа (в мин.раз или к-во раз)		Д.	10	12	14	12	14	16	14	16	17	15	17	18
			20	25	30	25	30	35	30	35	40	35	40	45
Сгибание и разгибание рук лежа в упоре(к-во/раз).		Ю.	20	22	24	24	26	28	28	30	37	30	35	37
			25	30	35	30	35	40	35	40	45	40	45	50
Сгибание и разгибание рук лежа в упоре(к-во/раз).		Д.	20	25	30	25	30	35	30	35	40	35	40	45
			8	10	12	10	12	14	12	14	16	14	16	18
Марш бросок:	5 км/мин	Ю.	36	35	34	35	34	32	34	32	30	32	30	29
	3 км/мин	Д.	24	23	22	23	22	20	22	20	18	20	18	16
Плавание 50 м/мин. сек.		Ю.	б/у	58	56	б/у	56	52	б/у	52	45	б/у	45	42
			б/у	1.18	1.16	б/у	1.16	1.14	б/у	1.14	1.10	б/у	1.10	1.09
Скакалка (за мин.кол/раз.)		Д.	100	110	120	110	120	130	120	130	140	130	140	150

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и  
подготовительного учебного отделения**

тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
<b>1.Бег 3000 м. (мин. с )</b>	12.30	14.00	б/вр
<b>2. Бег на лыжах 5 км (мин.с)</b>	25.50	27.20	б/вр
<b>3. Плавание 50 м (мин.с)</b>	45.00	52.00	б/вр
<b>4.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)</b>	10	8	5
<b>5. Прыжки в длину с места (см)</b>	230	210	190
<b>6. Бросок набивного мяча1 кг из – за головы (м)</b>	9.5	7.5	4
<b>7.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)</b>	20	10	6.5
<b>8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях</b>	12	9	7
<b>8.Бросок набивного мяча1 кг из – за головы (м)</b>			
<b>9.Координационный тест – челночный бег 3 *10 (сек)</b>	7.3	8.0	8.3
<b>10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)</b>	7	5	3
<b>11.Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики 9из 10 баллов)</b>	До 9	До 8	До 7.5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и  
подготовительного учебного отделения**

тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
<b>1.Бег 2000 м. (мин. с )</b>	11.00	13.00	б/вр
<b>2. Бег на лыжах 3 км (мин.с)</b>	19.00	21.00	б/вр
<b>3. Плавание 50 м (мин.с)</b>	1.00	1.20	б/вр
<b>4. Прыжки в длину с места (см)</b>	190	170	165
<b>5.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)</b>	8	6	4
<b>6.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)</b>	20	10	5
<b>7.Координационный тест – челночный бег 3 *10 (сек)</b>	8.4	9.3	9.7
<b>8.Бросок набивного мяча1 кг из – за головы (м)</b>	10.5	6.5	5.0
<b>9.Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики 9из 10 баллов)</b>	До 9	До 8	До 7.5

**Требования к результатам обучения студентов  
специального учебного отделения**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения: - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см); - подтягивание на перекладине (юноши); - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); - прыжки в длину с места; - бег 100 м; - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); - тест Купера — 12-минутное передвижение; - плавание — 50 м (без учета времени); - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).