Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Блинова Светлана Павловна
Должность: Директор колледжа
Дата подписания: 12.10.2026 10:12:42
Уникальный программный ключ:
0314c6dbf971f61282da74d9ff82f8c839276729

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Заполярный государственный университет им. Н. М. Федоровского»
Политехнический колледж

Комплект
контрольно-оценочных средств
учебной дисциплины

«Физическая культура»

(1 курс)

программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
для обучающихся
по специальностям среднего профессионального образования (СПО):
13.02.01 Тепловые электрические станции;
13.02.13 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

2026

Комплект контрольно-оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура» разработан на основе рабочей программы и Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования:
13.02.01 Тепловые электрические станции;
13.02.13 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Организация-разработчик: Политехнический колледж ФГБОУ ВО «Заполярный государственный университет»

Разработчик:
Фатахутдинова Инна Олеговна, преподаватель

Рассмотрен на заседании предметно-цикловой комиссии электромеханических дисциплин

Председатель комиссии _____ А. Т. Зайцева

Утвержден методическим советом политехнического колледжа ФГБОУ ВО «Заполярный государственный университет»

Протокол заседания методического совета №_1_ от «_7_» _10_ 20_26_ г.

Зам. директора по УВР _____ О.И. Трошкина

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств……..……..4
1.1 Формируемые компетенции…….……...4
1.2 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке……...5
2 Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам).…6
2.1 Формы и методы оценивания……..6
3 Задания для оценки освоения учебной дисциплины……... 9

1 Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств (КОС)

1.1 Формируемые компетенции

КОС предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины физическая культура.

КОС включают практические занятия, самостоятельная работа для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачёта.

В результате освоения учебной дисциплины физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС умениями и знаниями, которые формируют общие компетенции:

Для специальности: 13.02.01 Тепловые электрические станции

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

Для специальности: 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям). В рамках федерального профессионалитета

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

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

1.2 Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний.

Таблица 1 – Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения

Научно методические основы формирования физической культуры личности *У1*.Физическая культура и спорт как социальные явления (знать сущность и ценности физической культуры)
У2. Социально – биологические основы физической культуры (влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность)
У3. Основы здорового образа жизни (роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни)
Учебно практические основы формирования физической культуры личности легкая атлетика *У4*. Уметь применять технику бега на короткие дистанции на результат
У5. Уметь применять технику бега на средние и длинные дистанции
У6. Уметь использовать технику прыжка в длину с места
У7. Рсчитывать технику в эстафетном беге
Общая физическая подготовка *У8*. Уметь технически правильно за определённое количество раз подтягиваться на перекладине
У9. Выполнять поднимание туловища из положения лёжа, поднимание ног
У10. Уметь прыгать на скакалке, выполнять комплекс, скакалка на выносливость
Баскетбол *У11*. Владеть техникой перемещения и остановок на площадке
У12. Использовать технику ловли и передачи мяча, ведение мяча в игре
У13. Уметь выполнять броски мяча в кольцо
У14. Использовать технику отвлекающих манёвров в игре
У15.Знать правила игры в баскетбол
Волейбол *У16*. Выполнять технически правильно передвижения, остановки, повороты, стойки на площадке
У17. Использовать правильно технику выполнения приёма передачи мяча
У18. Владеть техникой выполнения подач
У19. Знать правила игры в волейбол
Лыжная подготовка *У20*. Знать технику классических лыжных ходов
У21. Уметь использовать технику коньковых лыжных ходов
У22. Владеть техникой подъемов в гору, спусков с горы
У23. Выполнять технику торможения на лыжах, поворотов на лыжах
У24. Использовать технические данные в прохождение дистанции с учётом времени

2 Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

2.1 Формы и методы оценивания

При изучении учебной дисциплины предусмотрены следующие виды текущего контроля знаний обучающихся:

– практические занятия – контроль, проводимый после изучения материала в виде выполнения элементов упражнения, связанных с каким-либо видом спорта, позволяет не только проконтролировать знание темы урока, но и использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

– письменный контроль – написание рефератов по отдельным темам, позволяет выявить уровень усвоения теоретического материала и умение применять полученные знания на практике.

Итоговый контроль по дисциплине проводится в форме зачёта, для подготовки к которому обучающие заранее готовятся по дисциплине

Таблица 2 – Критерии оценки проверяемых умений

№	**Тип (вид) задания**	**Проверяемые знания и умения**	**Критерии оценки**
1	Практическая работа	Знание техники выполнения задания	«5» - 100 – 90% технически правильно выполненного элемента «4» - 89 – 70% технически правильность выполнения элемента «3» - 69 – 50% технически правильно выполненного элемента «2» - 49% не правильное выполнение элемента
3	Устный опрос	Знание правил игры, требуемые программой и техники выполнения упражнений, страховка и самостраховка при выполнении упражнений	За правильный ответ ставится положительная оценка
4	Самостоятельная работа студентов	Изучение дополнительной литературы, занятия в спортивных секциях	Оценивается положительно
5	Реферат	Знание правил оформления рефератов	«5» – выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сформулированы выводы, тема

			раскрыта полностью, соблюдены требования к внешнему оформлению «4» –имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; имеются упущения в оформлении «3» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. «2» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, реферат не представлен

Таблица 3 – Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Элемент учебной дисциплины	**Формы и методы контроля**					
	Текущий контроль		**Рубежный контроль**		**Промежуточная аттестация**	
	Форма контроля	**Проверяемые ОК, У**	**Форма контроля**	**Проверяемые ОК, У**	**Форма контроля**	**Проверяемые ОК, У**
Раздел 1 Научно методические основы формирования физической культуры личности		***У1***				
Тема 1.1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры	*Устный опрос Самостоятельная2 внеаудиторная работа*	*У1*	*Написание рефератов*			
Тема 1.2 Социально – биологические основы физической культуры	*Устный опрос Самостоятельная2 внеаудиторная работа*	*У2,*	*Написание рефератов*			
Тема 1.3Основы здорового образа жизни	*Устный опрос Самостоятельная2 внеаудиторная работа*	*У3*	*Написание рефератов*			
Раздел 2 Учебно - практические основы формирования физической культуры личности						
Тема 2.1 Легкая атлетика	*Практическая работа1*	*У4,У5,У6,У7*	*Учёт времени*			
Тема 2.2 Общая физическая подготовка	*Практическая работа1*	*У8,У9,У10*	*Количество раз с учётом времени*			
Тема 2.3 Баскетбол	*Практическая работа1*	*У11,У12,У13,У14, У15*	*Техника выполнения элементов игры*			
Тема 2.4 Волейбол	*Практическая работа1*	*У16,У17,У18,У19*	*Техника выполнения элементов игры*			
Тема 2.5 Лыжная подготовка	*Практическая работа1*	*У20,У21,У22,У23, У24*	*Прохождение трассы с учётом времени*			

1-Методические указания по выполнению практических работ для студентов
2-Методические указания к самостоятельной работе студентов

3 Задания для оценки освоения учебной дисциплины

Тема 1.1.Легкая атлетика

Бег на короткие и средние дистанции

а) бег 100 метров (на время)
б) бег 200 метров (на время)
в) бег 400 метров (на время)
г) бег 500метров (на время)
д) бег 800 метров (на время)
е) бег 1000метров (на время)

Тема 1.2 Общая физическая подготовка

1. подтягивание на перекладине (кол.раз)
2. поднимание туловища из положение лёжа,
3. поднимание ног (на время)
4. скакалка комплекс, скакалка на выносливость (кол.раз)
5. отжимание от пола (кол,раз)
6. прыжки в длину (дальность приземления)

Тема 1.3. Баскетбол

1. Передача мяча в парах на месте (кол-раз с учётом времени)
2. Штрафные броски (кол-во попаданий)
3. Большая восьмёрка (с учётом времени, техники выполнения)
4. Обводка стоек (с учётом времени, техники выполнения)
5. Передача мяча в парах, в движении (техника выполнения)
6. Защитные действия в игре (активность, техника выполнения)
7. Участие в двухсторонней игре (активность, тактика игры)

Тема 1.4. Волейбол

1. Передача мяча сверху, в круге, над собой (кол-во раз)
2. Передача мяча сверху в парах, через сетку (изм. в сек)
3. Передача мяча снизу в парах, через сетку (изм. в сек)
4. Передача мяча сверху в движении (кол-во раз)
5. Передача мяча снизу в движении (кол-во раз)
6. Верхняя или нижняя подача (кол-во раз)

Тема 1.5. Лыжная подготовка

1. Техника классических лыжных ходов. (на техн. выполнения)
2. Прохождение трассы 2 км. (с учётом. времени)
3. Прохождение трассы 3 км. (с учётом. времени)
4. Прохождение трассы 4 км. (с учётом времени)
5. Прохождение трассы 5 км. (с учётом времени)
6. Прохождение трассы 10 км. (без учёта. времени)