

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Михайловский техникум имени А. Мерзлова»

«Утверждаю»
директор ОГБПОУ
«Михайловский техникум»
С. А. Грибов
приказ № 245
от «1» сентября 2025 г.

Принято
на заседании
Педагогического совета
протокол № 1
от «29» августа 2025 г.

Рассмотрено
на заседании МЦК
дисциплин профцикла
протокол № 1
от «28» августа 2025 г.

КОС ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для профессии 19727 Штукатур

2025 г.

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» слушатель должен обладать предусмотренными Профессиональным стандартом по профессии 19727 Штукатур следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 основы здорового образа жизни.

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 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

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

Личностные результаты	Код личностных результатов
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9

Формой аттестации по учебной дисциплине является **зачет**.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Таблица 1.1

Результаты обучения: умения, знания	Форма контроля и оценивания
Уметь:	
УУ1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 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 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Текущий контроль: практическая работа/наблюдение Итоговый контроль: зачёт

Знать:	
ЗЗ1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Текущий контроль: Контрольные упражнения Итоговый контроль: зачёт
ЗЗ2 основы здорового образа жизни.	Текущий контроль: Контрольные упражнения Итоговый контроль: зачёт

3. Оценка освоения учебной дисциплины

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные Профессиональным стандартом по дисциплине «Физическая культура», направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам) Таблица 2.2

Элемент учебной дисциплины	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК,У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК,У, З
Тема 1. Гимнастика с основами акробатики	практическая работа/наблюдение	У1, З 1, 32, ОК2, ОК6	Дифференцированный зачет	У1, З 1, 32, ОК2, ОК6
Тема 2. Акробатика.	практическая работа/наблюдение	У1, ОК2, ОК6	Дифференцированный зачет	У1, ОК2, ОК6 З 1, 32

Тема 3. Гимнастика	практическая работа/наблюдение	У1, ОК2, ОК6	Дифференцированн ый зачет	У1, ОК2, ОК6 3 1, 32
Тема 4. Легкая атлетика	практическая работа/наблюдение	У1, ОК2, ОК6, 32	Дифференцированн ый зачет	У1, ОК2, ОК6 3 1, 32
Тема 5 Спортивные игры	практическая работа/наблюдение	У1, ОК2, ОК6	Дифференцированн ый зачет	У1, ОК2, ОК6 3 1, 32
Тема 6. Баскетбол	практическая работа/наблюдение	У1, ОК2, ОК6	Дифференцированн ый зачет	У1, ОК2, ОК6 3 1, 32
Тема 7. Волейбол	практическая работа/наблюдение	У1, ОК2, ОК6	Дифференцированн ый зачет	У1, ОК2, ОК6 3 1, 32
Тема 8. Футбол	практическая работа/наблюдение	У1, ОК2, ОК6	Дифференцированн ый зачет	У1, ОК2, ОК6 3 1, 32

Тема 9 Профессионально- прикладная физическая подготовка	практическая работа/наблюдение	У1, ОК2, ОК6	Дифференцированный зачет	У1, ОК2, ОК6 3 1, 32
---	-----------------------------------	-----------------	-----------------------------	-------------------------

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

Предметом оценки являются умения и знания.

Оценка освоения дисциплины предусматривает проведение **дифференцированного зачета**

I. ПАСПОРТ

Назначение:

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» по профессии **13450 Маляр**

Умения

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Знания

З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 основы здорового образа жизни.

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ АТТЕСТУЮЩЕГОСЯ.

Инструкция для обучающихся

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 30 мин

III. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

III а. УСЛОВИЯ

Количество вариантов задания для экзаменуемого – 1

Время выполнения задания – 30 мин.

1 вариант

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 кровотечении.

- 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

6.2. Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

Процент результативности (правильных ответов)	Количество набранных баллов из максимально возможных 45 баллов	Оценка уровня подготовки	
		балл (отметка)	вербальный аналог
85 ÷ 100	18-20	5	отлично
70 ÷ 85	15-17	4	хорошо
50 ÷ 69	14-16	3	удовлетворительно
менее 50	менее 13	2	неудовлетворительно

Шкала оценивания результатов образовательных достижений

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90-100	5	отлично
80-89	4	хорошо
70-79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

На этапе промежуточной аттестации по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений экзаменационной комиссией

определяется интегральная оценка уровня подготовки по учебной дисциплине

5. Система оценки образовательных достижений обучающихся:

5.1. Матрица оценок образовательных достижений обучающихся по результатам текущего контроля

**Учебные нормативы (тесты)
по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств**

для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья.

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,3 0	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,5 0	11,15	12,0
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26

высоту (м. см.)	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/1 2	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/1 0	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4

попыток)							
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3

Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27	30	32	25	27	30
	Д	21	21,5	23	20	21	21,5

Учебные нормативы (тесты)

по освоению навыков, умений,

развитию двигательных качеств

для обучающихся и студентов подготовительной медицинской группы.

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание	Ю	25	23	21	28	25	23

гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3

попыток)							
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	10	8	6	12	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	30	32	35	27	30	32
	Д	21,5	23	25	21	21,5	23

Учебные нормативы (тесты)

по освоению навыков, умений,

развитию двигательных качеств подготовленности студентов
специальных медицинских групп

<i>Нормативы</i>	<i>Курс</i>	<i>Юноши</i>		<i>Девушки</i>			
		<i>сдано</i>	<i>хор.</i>	<i>отл.</i>	<i>сдано</i>	<i>хор.</i>	<i>отл.</i>
1	2	3	4	5	6	7	8
1. Бег, 30 м (сек)	1	6,0	5,7	5,5	7,0	6,5	6,0
	2	5,7	5,5	5,4	6,5	6,0	5,7
2. Бег, 60 м (сек)	1	10,0	9,5	9,3	13,0	12,9	12,8
	2	9,5	9,3	9,2	12,8	12,6	12,3
3. Прыжок в длину с места (сек)	1	1,40	1,60	1,80	1,00	1,10	1,20
	2	1,80	1,90	1,95	1,20	1,30	1,40
4. Поднимание и опускание туловища лежа, руки за голову, ноги закреплены	1	-	-	-	15	20	25
	2	-	-	-	20	25	30
5. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на гимнастической скамейке	1	12	15	20	8	12	15
	2	14	17	25	10	14	20
6. Бросание набивного мяча из-за головы (м)	1	8	10	12	4	6	8
	2	10	12	13	6	7	8