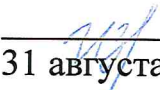


1231

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора

 И.А. Злобина

31 августа 2021 г.

**Комплект  
контрольно-оценочных средств**

по учебной дисциплине

**ОГСЭ .05 Физическая культура**

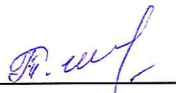
для специальности

**09.02.07 Информационные системы и программирование  
3 курс**

Алексеевка – 2021

РАССМОТРЕНО

на заседании предметно-цикловой комиссии общих гуманитарных,  
социально – экономических и естественно – научных дисциплин  
Протокол № 1 от 31 августа 2021 г.

Председатель  Т.П. Шевченко

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта среднего  
профессионального образования по специальности 09.02.07  
Информационные системы и программирование

Составитель: Голубова Наталья Ивановна, преподаватель

# 1. Паспорт комплекта оценочных средств

## 1.1 Область применения комплекта оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме зачета и дифференцированного зачета

.КОС разработан на основании рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура

## 1.2 Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины Физическая культура

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, зачета, дифференцированного зачета,

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания), с учетом личностных результатов, профессионального стандарта и стандарта компетенции Ворлдскиллс</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>• применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li><li>• пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li></ul>	<p>Грамотно составить комплекс УГ. Использовать комплекс УГ. В соответствии с требованиями составить правила закаливания демонстрировать умения выполнять закаливающие процедуры. Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление. Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа. Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы. Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта. Проявлять активность на занятиях физической культурой и в спортивных секциях. С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта. Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности.</p>

<p><b>знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• основы здорового образа жизни;</li> <li>• условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>• средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта. Зачет и дифференцированный зачет</p> <p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу</p> <p>Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания</p> <p>Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни</p> <p>Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме</p> <p>Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики. Зачет и дифференцированный зачет</p>
--	--

### ЗАЧЕТ V семестр СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ

Студенты должны в V семестре сдать зачеты по разделам программы «Легкая атлетика» и «Гимнастика»

Практические задания, направлены на контроль усвоения учебного материала по разделам легкая атлетика, гимнастика и тестового контроля физической подготовленности студентов

#### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

#### Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

Девушки

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	15,5	16,0	17,0
Бег 2000 м (мин., сек.)	9,30	11,00	12,00
Метание гранаты	28,00	24,00	20,00
Прыжки в длину с места	190	180	165
Прыжки в длину с разбега (см)	360	345	320
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105

#### Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

Юноши

тесты	оценка		
	5	4	3

Бег 100 м (сек.)	14,0	14,4	14,8
Бег 3000 (мин., сек.)	12,40	14,40	16,0
Метание гранаты	35,00	30,00	25,00
Прыжки в длину с места	245	225	200
Прыжки в длину с разбега (см)	450	440	430
Прыжки в высоту с разбега (см)	140	135	130

**Система оценки:** согласно таблицам результатов. Основной критерий - повышение начального результата к окончанию изучения.

### Раздел «Гимнастика»

#### Выполнение зачетной акробатической комбинации

**1. Акробатика (девушки):** равновесие на правой; кувырок вперед; наклон вперед, стойка на лопатках; переход в упор на колено; лечь на спину; мост из положения лежа на спине; переход в упор на колено; прыжком в упор присев; встать; мост опусканием назад; переход в упор на колено, прыжком встать; шаг в сторону, руки в стороны.

**1. Акробатика (юноши):** равновесие на правой; кувырок вперед; наклон вперед, стойка на лопатках; переход в упор на колено; лечь на спину; мост из положения лежа на спине; переход в упор на колено; прыжком в упор присев; встать; стойка на голове; кувырок вперед; встать прыжком.

#### Система оценки:

«отлично» - выполнение упражнения без ошибок;

«хорошо» - выполнение упражнения с одной грубой ошибкой или двумя мелкими;

«удовлетворительно» - выполнение упражнения с двумя грубыми ошибками или тремя мелкими;

«неудовлетворительно» - выполнение упражнения с тремя и более ошибками.

#### Тестовый контроль физической подготовленности

Тесты	оценка		
	5	4	3
Вращение обруча за мин. (раз)	130	110	90
Поднимание туловища за мин. (раз)	35	30	25
Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	140	120	80
Подтягивание в висе на низкой перекладине (девушки) (раз)	16	10	6
Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) (раз)	14	12	8
Тест на гибкость стоя на скамейке			

(см)	22	18	13
------	----	----	----

**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ**  
**VI семестр**  
**СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ**

Студенты должны в 6 семестре сдать зачет по разделу программы « Волейбол». Практические задания, направлены на контроль усвоения учебного материала по разделу волейбол и выполнить тестовое задание по теоретическим вопросам.

**Раздел «Волейбол»**

**Выполнение учебных нормативов по технике владения мячом.**

Техника владения мячом	Оценка		
	5	4	3
Верхняя передача мяча над собой	10	12	15
Нижняя передача мяча над собой	10	12	15
Передачи мяча через сетку	18	24	30
Подача мяча	5	4	3
Прием мяча	5	4	3

**Система оценки:** согласно таблицам результатов.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике**

Девушки

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	15,5	16,0	17,0
Бег 2000 м (мин., сек.)	9,30	11,00	12,00
Метание гранаты	28,00	24,00	20,00
Прыжки в длину с места	190	180	165
Прыжки в длину с разбега (см)	360	345	320
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105

**Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике**

Юноши

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	14,0	14,4	14,8
Бег 3000 (мин., сек.)	12,40	14,40	16,0
Метание гранаты	35,00	30,00	25,00
Прыжки в длину с места	245	225	200

Прыжки в длину с разбега (см)	450	440	430
Прыжки в высоту с разбега (см)	140	135	130

**Система оценки:** согласно таблицам результатов. Основной критерий - повышение начального результата к окончанию изучения.

### **ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ VI семестр**

1. Какое максимальное количество игроков может находиться на одной площадке в волейболе?
  - а) 6
  - б) 9
  - в) 12
2. Кто основал игру «волейбол»?
  - а) Альфред Холстед.
  - б) **Вильям Морган.**
  - в) Джеймс Нейсмит.
3. Какая страна считается родиной волейбола?
  - а) Россия.
  - б) **США.**
  - в) Япония
4. Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть партию в волейболе?
  - а) 30
  - б) 15
  - в) **25**
5. Сколько очков должна быть разница в счете?
  - а) 1
  - б) **2**
  - в) 3
6. Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях?
  - а) 2.28
  - б) 2.36
  - в) **2.43**
7. Игра в волейбол ведётся на прямоугольной площадке размером
  - а) 19 x 8
  - б) 19 x10
  - в) 18 x 9
8. На сколько зон условно разделена одна половина площадки при игре в волейбол?
  - а) **6**
  - б) 12
  - в) 5
9. До скольких очков играют пятую (тай-брейковую) партию ?
  - а) 25
  - б) **15**
  - в) 30
10. Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча одной команде?
  - а) 2
  - б) **3**
  - в) 4

11. Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?  
а) против часовой стрелки  
**б) по часовой стрелке**  
в) куда покажет судья
12. Какое количество выигранных партий необходимо команде для победы в матче из 5 партий?  
а) 2  
**б) 3**  
в) 4
13. Сколько секунд отводится на подачу игроку?  
а) 5  
б) 6  
**в) 8**
14. Либеро – это...  
а) разыгрывающий игрок  
б) нападающий игрок  
**в) игрок зоны защиты**
15. Какова высота волейбольной сетки на женских соревнованиях?  
**а) 2.24**  
б) 2.26  
в) 2.38
16. На каком счете в 5 партии меняются команды площадками?  
а) 7 очков  
б) 10 очков  
**в) 8 очков**
17. С какой точки задней линии производится подача мяча:  
а) с левой    б) с правой    **в) с любой**
18. Кто из белгородских спортсменов - волейболистов стали олимпийскими чемпионами в Лондоне в 2012 году?  
а) Косарев А., Хомутцких В., Хтей Т., Мусэрский Д.  
**б) Тетюхин С., Мусэрский Д., Т.Хтей, Ильиных Д.**  
в) Тетюхин С., Хомутцких В., Яковлев Ф., Хтей Т.
19. Кто из Белгородских волейболистов участвовал в олимпийских играх в 2016 году в Рио-де Жанейро?  
а) Мусэрский Д.  
б) Ильиных Д.  
**в) Тетюхин С.**
20. Кто из белгородцев – волейболистов нес флаг России на олимпийских играх в Рио-де Жанейро?  
**а) Тетюхин С.**  
б) Мусэрский Д.  
в) Хтей Т.
21. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...  
а) потереть, почесать;  
б) нагревать;  
**в) охлаждать;**
22. На какие дистанции применяется низкий старт?  
а) средние  
б) длинные  
**в) короткие**



23. Результат в прыжках засчитывается по:
- пяткам
  - носкам
  - последняя точка касания**
24. В беге на короткие дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является
- быстрота;**
  - сила;
  - выносливость.
25. Один из способов прыжка в высоту называется:
- «ножницы»**
  - переступание;
  - перемахивание.
26. Назовите снаряд, который не метают в лёгкой атлетике.
- Стрела;**
  - Копьё;
  - Молот
27. Технику прыжка в длину с разбега условно принято разделять на следующие фазы:
- разбег, фаза полета, приземление;
  - разбег, отталкивание, приземление;
  - разбег, отталкивание, полет, приземление;**
28. Что не относится к легкой атлетике?
- прыжковые упражнения;
  - подвижные и спортивные игры;**
  - метания и толкания.
29. Технику бега условно принято разделять на следующие фазы:
- старт, бег по дистанции, финиширование;
  - старт, стартовый разгон, финиширование;
  - старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование;**
30. Какую дистанцию нельзя отнести к коротким?
- 100 м;
  - 200 м.;
  - 800 м**
31. При беге на длинные дистанции развивается:
- ловкость;
  - быстрота;
  - выносливость.**
32. Когда применяется низкая стойка при спуске?
- при крутом спуске;
  - когда нужно увеличить скорость;**
  - на пути препятствие;
33. Какой ход описан: Цикл движения – два скользящих шага и толчки разноименными палками?
- попеременный двухшажный ход**
  - одновременный двухшажный ход
  - попеременный четырехшажный ход
34. Какой ход описан: Два скользящих шага и один толчок палками?
- одновременный одношажный ход
  - попеременный двухшажный ход
  - одновременный двухшажный ход**
35. Какой способ подъема здесь описан: Верхняя лыжа скользит, носок нижней отводится в сторону?
- лесенкой
  - елочкой
  - полуелочкой**
36. Какой способ подъема применяется если, глубокий снег, на лыжи налипают комья снега?
- скользящий;
  - «елочка»;
  - ступающий;**
37. Какой способ подъема применяется на очень крутых склонах?
- ступающим шагом;
  - «елочка»;

**в) «лесенка»;**

38. Какие вы знаете стойки спусков?

а) высокая

б) широкая

**в) все вышеперечисленные**

39. По правилам соревнований в лыжных гонках, догоняющему нужно уступить:

а) одну лыжню;

**б) обе лыжни;**

в) не уступать

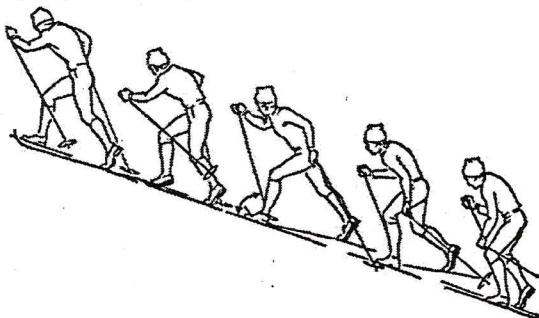
40. Какой ход применяется на спуске?

а) одновременный двухшажный;

**б) одновременный бесшажный;**

в) попеременный двухшажный

41. На рисунке изображен подъем



а) полулелочкой

б) параллельным шагом

в) скользящим шагом

г) коньковым шагом

42. На рисунке изображен подъем



а) коньковым ходом

б) ступаящим шагом

в) полуконьковым шагом

г) классической елочкой

43. На рисунке изображен подъем



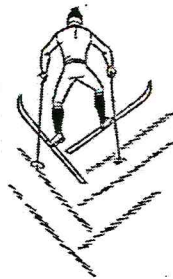
а) ступаящим шагом

б) елочкой

в) полулелочкой

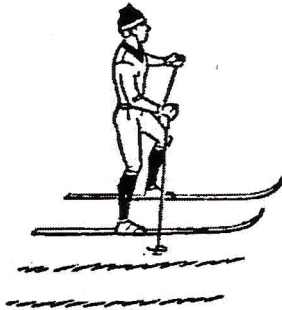
г) лесенкой

44. На рисунке изображен подъем



- а) коньком
- б) полуконьком
- в) полулелочкой
- г) елочкой

45. На рисунке изображен подъем



- а) ступающим шагом
- б) переступанием
- в) классическим шагом
- г) лесенкой

### Система оценки

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 45 до 40 правильных ответов.
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 39 до 30 правильных ответов теста.
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 29 до 20 правильных ответов теста.
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил 19 и менее вопросов.

### 3. Информационное обеспечение

перечень учебных изданий, электронных изданий, электронных и Интернет-ресурсов, образовательных платформ, электронно-библиотечных систем, веб-систем для организации дистанционного обучения и управления им, используемые в образовательном процессе как основные и дополнительные источники.

#### Основные источники:

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/Лях В. И.- 7-е изд., перераб. и доп. – М.:Просвещение,2019. – 271 с.

#### Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.

3. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 3-е изд., испр.- М.: КНОРУС, 2016.- 216 с
4. Журовин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журовина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.
5. Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М: Академия, 2001 г. – 520 с.
6. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

#### **Электронные издания (электронные ресурсы):**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

#### **Информационно-образовательная среда «Российская электронная школа» - <https://resh.edu.ru/>**

- Урок 06. Организация самостоятельных занятий физической культурой - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/>
- Урок 11. Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/>
- Урок 12. Физическое совершенствование. Гимнастика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/>
- Урок 14. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/>
- Урок 15. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/>
- Урок 17. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/>
- Урок 18. Прыжок в длину с места - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/>
- Урок 19. Челночный бег 3x10 м - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/>
- Урок 21. Физическое совершенствование. Спортивные игры - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/>
- Урок 33. Физическое совершенствование. Лапта - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/>
- Урок 38. Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/>

Урок 4. Бег на 100 метров - техника выполнения -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/>

Урок 41. Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»,

перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/>

Урок 42. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/>

Урок 49. О.Ф.П. Круговая тренировка -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/>

Урок 50. Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча  
сверху двумя руками, приём снизу -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/>

Урок 51. Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/>

Урок 53. Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника  
выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/>

### **Цифровая образовательная среда СПО PROФобразование:**

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/88477> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/98592> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный //

Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

5. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/75830> (дата обращения: 04.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

**Электронно-библиотечная система:**

**IPR BOOKS** - <http://www.iprbookshop.ru/88477.html>

<http://www.iprbookshop.ru/95635.html>

<http://www.iprbookshop.ru/87872.html>

<http://www.iprbookshop.ru/85501.html>

<http://www.iprbookshop.ru/94698.html>

**Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:**

Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж»  
<http://moodle.alcollege.ru/>