


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 учебному предмету

**ОУП. 03 Физическая культура**

для специальности

**09.02.07 Информационные системы и программирование**  
**Специалист по информационным системам**

**1 курс**

РАССМОТРЕНО

на заседании предметно-цикловой комиссии  
предметов общеобразовательной подготовки  
специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование  
Специалист по информационным системам

Протокол № 1 от 31 августа 2021 г.

Председатель  Н.М.Волкова

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

Составитель: Меженская А.А, 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 учебного предмета ОУП. 03 Физическая культура.

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

КОС разработан на основании рабочей программы учебного предмета ОУП. 03 Физическая культура

### 1.2 Система контроля и оценки освоения программы учебного предмета ОУП. 03 Физическая культура

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета ОУП. 03 Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, дифференцированного зачета, зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания), с учетом личностных результатов, профессионального стандарта и стандарта компетенции Ворлдскиллс	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Выпускник на базовом уровне научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> <li>- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> </ul>	<p>Выполнение индивидуальных заданий по проведению ОРУ, ритмической гимнастики и дыхательной гимнастики сдача контрольных нормативов по технической подготовке сдача контрольных нормативов по практической подготовке сдача норм комплекса ГТО, зачет, дифференцированный зачет</p>

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые
- вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний

Написание сообщений и рефератов. Подготовка презентаций, буклетов тестовый контроль теоретических знаний зачет дифференцированный зачет

(тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## 2. Комплект оценочных средств

### 2.1. Зачет -1 семестр

Промежуточная аттестация студентов специальной медицинской группы проводится в форме тестового контроля. Условием допуска к аттестации студентов специальной медицинской группы является регулярное посещение занятий физической культуры. Студенты должны в 1 семестре сдать зачет по контрольным нормативам по разделу программы «Легкая атлетика» и тестовый контроль по физической подготовленности «Гимнастика» и выполнение комплекса ритмической гимнастики из 26 – 30 упражнений.

#### 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

#### Тестовый контроль физической подготовленности

Тесты	оценка		
	5	4	3
Вращение обруча за мин. (раз)	90	75	60
Поднимание туловища за мин. (раз)	25	20	15
Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	120	100	70
Подтягивание в висе на низкой перекладине (девушки) (раз)	14	8	4

Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) (раз)	12	10	6
Тест на гибкость стоя на скамейке (см)	18	15	11

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

## 2.2 Дифференцированный зачет - 2 семестр

Студенты должны во 2 семестре сдать зачеты по разделам программы «Волейбол» и «Легкая атлетика»

Практические задания, направлены на контроль усвоения учебного материала по разделам волейбол и легкая атлетика, тестового контроля физической подготовленности студентов 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	6	8	10
Нижняя передача мяча над собой	6	8	10
Передачи мяча через сетку	12	16	20
Подача мяча	5	4	3
Прием мяча	5	4	3

### Раздел «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

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

## 2.3 ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ

1. Как называется свод Олимпийских законов?
  - а) конституция
  - б) правила
  - в) хартия**
2. Девиз Олимпийских игр:
  - а) «Олимпийцы - среди нас»
  - б) «Быстрее, выше, сильнее»**
  - в) «О спорт! Ты – мир»
3. Талисманом XXII Олимпийских игр в Москве в 1980 году был:
  - а) кенгуру
  - б) мишка**
  - в) снеговик
4. Светлана Хоркина – Олимпийская чемпионка по:
  - а) плаванию
  - б) легкой атлетике
  - в) спортивной гимнастике**
5. Что называется осанкой?
  - а) силуэт человека
  - б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
  - в) привычная поза человека в вертикальном положении**
6. Вид спорта, известный как «Королева спорта»
  - а) легкая атлетика**
  - б) стрельба из лука
  - в) художественная гимнастика
7. Что развивается при длительном беге в медленном темпе?
  - а) сила
  - б) быстрота
  - в) выносливость**
8. Низкий старт применяется на:
  - а) средние дистанции
  - б) короткие дистанции**
  - в) длинные дистанции
9. Длина дистанции марафонского бега:
  - а) 100 м
  - б) 2000м
  - в) 42км 195м**
10. Имя первого участника-белгородца Олимпийских игр в Москве.
  - а) В. Алексеев
  - б) Ю.Куценко**
  - в) Н. Панин-Коломейкин
11. Назовите спортсменов-белгородцев участников Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро
  - а) Тетюхин С., Мусэрский Д., Т. Хтей, Н.Зуева
  - б) Е.Тищенко. В.Дунайцев, С. Тетюхин, В.Никитин**
  - в) С.Хоркина, Д.Ильиных, А.Швед
- 12.Что такое кросс?
  - а) бег с препятствиями
  - б) гладкий бег
  - в) бег по пересеченной местности**



13. Что такое гиподинамия?  
а) вид спорта  
**б) малоподвижный образ жизни**  
в) акробатические упражнения
14. При метании гранаты, какая траектория полета должна быть?  
а) 90\*  
б) 60\*  
**в) 45\***
15. Кто из данных спортсменов, наш алексеевец, был участником Олимпийских игр  
**а) Федор Лаухин**  
б) Федор Емельяненко  
в) Василий Жиров
16. Результат в прыжках засчитывается по:  
а) пяткам  
б) носкам  
**в) последняя точка касания**
17. Бег, требующий проявления максимальных скоростных способностей спортсмена – это бег  
а) стайерский  
**б) спринтерский**  
в) кроссовый
18. Марафон – это бег на  
а) 23 км 250 м  
б) 37 км 558 м  
**в) 42 км 195 м**
19. Кроссовый бег – это  
а) длинный спринт  
**б) бег по пересеченной местности**  
г) бег с преодолением барьеров
20. Гладкий бег – это бег  
а) по пересеченной местности  
**б) бег по стадиону**  
в) бег с препятствиями
21. Один из способов прыжка в высоту называется:  
а) «ножницы»  
б) переступание;  
в) перемахивание.
22. Сколько попыток дается на одну высоту  
а) 1  
**б) 3**  
в) 2
23. Ширина коридора для метания гранаты  
а) 15 м  
б) 22 м  
**в) 10 м**
24. Число игроков одной команды на площадке в игре волейбол составляет  
а) 4 чел.  
б) 5 чел.  
**в) 6 чел.**
25. Игра в волейбол продолжается  
**а) 3-5 партий**  
б) 2-6 партий  
в) 3-6 партий
26. До скольких очков играют пятую (тай-брейковую) партию ?  
а) 25

б) 15

в) 30

27. Сколько секунд отводится на подачу игроку?

а) 5

б) 6

в) 8

28. Либеро – это...

а) разыгрывающий игрок

б) нападающий игрок

в) игрок зоны защиты

29. Высота сетки для игры в волейбол для мужчин составляет

а) 200 см

б) 236 см

в) 243 см

30. Высота сетки для игры в волейбол для женщин составляет

а) 200 см

б) 224 см

в) 240 см

31. Количество касаний мяча (кроме блока) игроками в волейбол играющей стороной составляет

а) 2 касания

б) 3 касания

в) 5 касаний

32. При игре в волейбол в случае равного счета (24:24) игра продолжается до достижения преимущества в

а) одно очко

б) два очка

в) три очка

33. На каком счете в 5 партии меняются команды площадками?

а) 7 очков

б) 10 очков

в) 8 очков

34. С какой точки задней линии производится подача мяча:

а) с левой

б) с правой

в) с любой

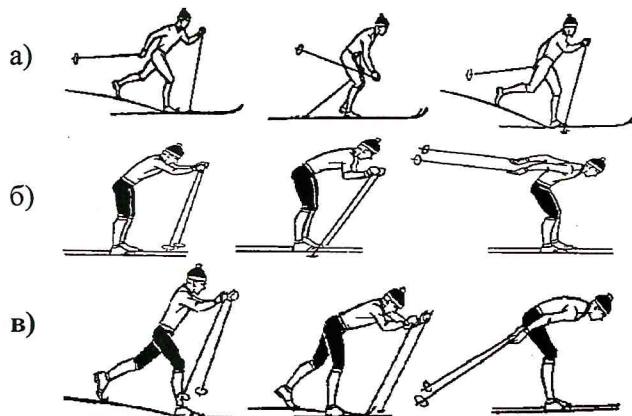
35. Какой самый быстрый способ поворота на месте

а) переступанием вокруг пяток

б) махом

в) переступанием вокруг носков

36. На каком рисунке изображен одновременный бесшажный ход



37. Какой способ подъема применяется на самых крутых, обрывистых склонах

а)



б)



в)



38. На рисунке изображен

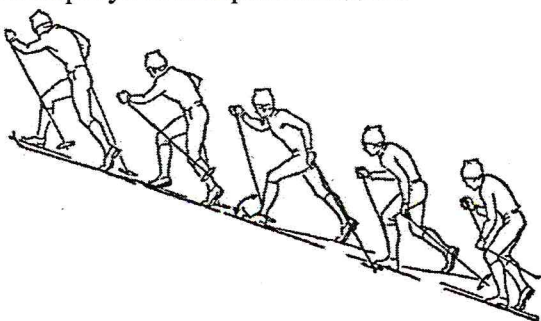


а) одновременный одношажный ход

б) одновременный двушажный ход

в) попеременный двушажный ход

39. На рисунке изображен подъем



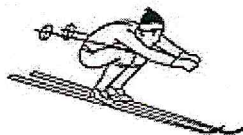
а) полуелочкой

б) параллельным шагом

в) скользящим шагом

40. Какая стойка спуска изображена на рисунке

- а) стойка отдыха.
- б) низкая стойка**
- в) широкая стойка



### Шкала оценки для тестового задания

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если правильно даны все ответы на тесты.
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если, имеется 3-5 ошибок в тесте.
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если имеется в тесте от бдо 15 ошибок.
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если более 10 ошибок тесте

### Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: кабинет информатики №38, городской стадион.
2. Максимальное время выполнения задания: 90 минут.
3. Используемое оборудование: секундомер, гранаты, рулетка.
4. Характеристики, отражающие сущность задания: теоретические задания отражают сущность физической культуры.

### Информационное обеспечение обучения

**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.
2. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-3-е изд.,испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 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. Березин А.В., Зданевич А.А., Ионов, Б.Д. и др. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Пособие для учителей. // Под ред. В.И. Лях – 3-е изд., – М: Просвещение, 2002 г. – 125 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.

7. Физическая культура студента. Учебник. //Под ред. В.Н. Ильина, – М, 1999г.448с.
8. Кузнецов В.С, Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос НИИ, 2003 г., – 184 с.
9. Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. – М: АСТ, Астрель, 2003 г. – 526 с.
10. Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.-176 с
11. Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. – М: Физкультура и спорт, 1988 г. –271 с.
12. Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в спорте в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004 г. – 224 с.

#### **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 PROФобразование : [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 PROФобразование : [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/>