

**Приложение ППССЗ по специальности 11.02.16 Монтаж техническое обслуживание и ремонт  
электронных приборов и устройств  
2024-2025 уч.г.:  
Рабочая программа учебной дисциплины ОУД, 09 Физическая культура**

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

**Комплект  
контрольно-оценочных средств**

по учебной дисциплине

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

для специальности

**11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт  
электронных приборов и устройств**

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств

Составитель: Жигулин Дмитрий Михайлович, 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 ОГСЭ 04 Физическая культура.

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

КОС разработан на основании рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура

### **1.2 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения программы:**

общие (ОК) **компетенции**, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 2. Комплект оценочных средств

### СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ 7 семестр

Студенты должны в 7 семестре сдать зачеты по разделам программы «Легкая атлетика» и «Гимнастика». Промежуточная аттестация студентов специальной медицинской групп проводится в форме тестового контроля. Условием допуска к аттестации студентов специальной медицинской группы является регулярное посещение занятий физической культуры.

#### 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.

## 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

## 8 семестр дифференцированный зачет СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ

Студенты должны во 8 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

### 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.

## 2.1. Тестовые задания к дифференцированному зачету

1. Как называется свод Олимпийских законов?
  - а) конституция
  - б) правила
  - в) хартия
2. В каком году и в каком городе состоялись игры I Олимпиады Современности?
  - а) 1682 год - Афины
  - б) 1886 год - Афины
  - в) 1904 год - Лондон
3. Какую награду получил победитель Олимпийских игр Древней Греции?
  - а) медаль и кубок
  - б) венок из ветвей оливкового дерева
  - в) звание почетного гражданина
4. Кому из перечисленных людей принадлежала инициатива возрождения Олимпийских игр?
  - а) Деметриусу Викелассу
  - б) Алексею Бутовскому
  - в) Пьеру де Кубертену
5. Что развивается при длительном беге в медленном темпе?
  - а) сила
  - б) быстрота
  - в) выносливость
6. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при

- развитии силы
  - а) самбо
  - б) бокс
  - в) тяжелая атлетика
7. Девиз Олимпийских игр:
- а) «Олимпийцы - среди нас»
  - б) «Быстрее, выше, сильнее»
  - в) «О спорт! Ты – мир»
8. Вид спорта, известный как «Королева спорта»
- а) легкая атлетика
  - б) стрельба из лука
  - в) художественная гимнастика
9. В какой спортивной игре существуют одноочковые, двухочковые и трехочковые броски?
- а) волейбол
  - б) гандбол
  - в) баскетбол
10. Назовите условия для развития ловкости
- а) подвижные и спортивные игры
  - б) прыжки в высоту
  - в) челночный бег
11. Что называется осанкой?
- а) силуэт человека
  - б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
  - в) привычная поза человека в вертикальном положении
12. Талисманом XX II Олимпийских игр в Москве в 1980 году был:
- а) кенгуру
  - б) мишка
  - в) снеговик
13. Светлана Хоркина – Олимпийская чемпионка по:
- а) плаванию
  - б) легкой атлетике
  - в) спортивной гимнастике
14. Как называется вид спорта зимней Олимпийской программы, в который входят быстрый бег на лыжах и меткая стрельба?
- а) фристайл
  - б) лыжные гонки
  - в) биатлон
15. Кто из наших спортсменов имеет наибольшее количество золотых Олимпийских медалей:
- а) бегун Владимир Куц
  - б) гимнастка Лариса Латынина
  - в) пловец Александр Попов
16. Низкий старт применяется на:
- а) средние дистанции
  - б) короткие дистанции
  - в) длинные дистанции
17. Страна, где появилась первая футбольная команда:
- а) Россия
  - б) Англия
  - в) Франция
18. Спортивная игра, в которой игрокам нельзя касаться мяча руками:

- а) волейбол
  - б) лапта
  - в) футбол
19. Длина дистанции марафонского бега:
- а) 100 м
  - б) 2000м
  - в) 42км 195м
20. Кто из наших спортсменов-белгородцев участвовал в 6 Олимпийских играх?
- а) Е.Соколова
  - б) Ю.Носуленко
  - в) С.Тетюхин
21. Имя первого участника-белгородца Олимпийских игр в Москве.
- а) В. Алексеев
  - б) Ю.Куценко
  - в) Н. Панин-Коломейкин
22. 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
23. Что такое кросс?
- а) бег с препятствиями
  - б) гладкий бег
  - в) бег по пересеченной местности
24. Что такое фристайл?
- а) горнолыжное многоборье
  - б) скоростной спуск
  - в) прыжки с трамплина
25. Что такое гиподинамия?
- а) вид спорта
  - б) малоподвижный образ жизни
  - в) акробатические упражнения
26. Главная опора человека при движении?
- а) мышцы
  - б) внутренние органы
  - в) скелет
27. Что такое физическая культура?
- а) учебный предмет в школе
  - б) выполнение упражнений
  - в) часть человеческой культуры
28. Какие условия необходимы для воспитания быстроты?
- а) подвижные и спортивные игры
  - б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
  - в) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью
29. При метании гранаты, какая траектория полета должна быть?
- а) 90\*
  - б) 60\*
  - в) 45\*
30. Кто из данных спортсменов, наш Алексеевец, был участником Олимпийских игр
- а) Федор Лаухин
  - б) Федор Емельяненко
  - в) Василий Жиров



## Критерии оценивания

**«5» «отлично» или «зачтено»** – студент показывает глубокое и полное овладение содержанием программного материала по ОУП 07 Физическая культура, в совершенстве владеет понятийным аппаратом и демонстрирует умение применять теорию на практике, решать различные практические и профессиональные задачи, высказывать и обосновывать свои суждения в форме грамотного, логического ответа (устного или письменного), а также высокий уровень овладения общими и профессиональными компетенциями и демонстрирует готовность к профессиональной деятельности;

**«4» «хорошо» или «зачтено»** – студент в полном объеме освоил программный материал по ОУП 07 Физическая культура, владеет понятийным аппаратом, хорошо ориентируется в изучаемом материале, осознанно применяет знания для решения практических и профессиональных задач, грамотно излагает ответ, но содержание, форма ответа (устного или письменного) имеют отдельные неточности, демонстрирует средний уровень овладения общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности;

**«3» «удовлетворительно» или «зачтено»** – студент обнаруживает знание и понимание основных положений программного материала по ОУП 07 Физическая культура, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических и профессиональных задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения, но при этом демонстрирует низкий уровень овладения общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности;

**«2» «неудовлетворительно» или «не зачтено»** – студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, беспорядочно и неуверенно излагает программный материал по ОУП 07 Физическая культура, не умеет применять знания для решения практических и профессиональных задач, не демонстрирует овладения общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности.

### **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.
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- 3.

#### **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. 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.
5. Решетников Н.В. Физическая культура. Учеб. пособие для студ. спец. проф. заведений. // под ред. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. 3-е изд. – М: Академия, 2004 г. – 152 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).

## **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:**

1. IPR BOOKS - <http://www.iprbookshop.ru/88477.html>
2. <http://www.iprbookshop.ru/95635.html>
3. <http://www.iprbookshop.ru/87872.html>
4. <http://www.iprbookshop.ru/85501.html>
5. <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/>