

Приложение ППСЗ специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям) 2023-2024 уч. г.: Рабочая программа учебной дисциплины
СГ. 04 Физическая культура

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

**Комплект
контрольно-оценочных средств**

по учебной дисциплине

СГ.04 Физическая культура
для специальности

27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)
(3 курс)

2. Комплект оценочных средств

СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ 5 -6 семестр

Студенты должны в 5 -6 семестре сдать дифференцированные 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

6 семестр дифференцированный зачет СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ

Студенты должны во 6 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 I I 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» – студент показывает глубокое и полное овладение содержанием программного материала по ОГСЭ. 04 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 овладение общими и профессиональными компетенциями и демонстрирует готовность к профессиональной деятельности;

«4» «хорошо» – студент в полном объеме освоил программный материал по ОГСЭ. 04 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 овладение общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности;

«3» «удовлетворительно» – студент обнаруживает знание и понимание основных положений программного материала по ОГСЭ. 04 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» – студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, беспорядочно и неуверенно излагает программный материал по ОГСЭ. 04 Физическая культура, не умеет применять знания для решения практических и профессиональных задач, не демонстрирует овладение 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. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7.
2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с.
3. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.
4. Орлова Л. Т., Марков А. Ю. Настольный теннис. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6.
5. Агеева Г. Ф., Величко В. И., Тихонова И. В. Плавание. Учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-7223-9
6. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2.
7. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/465965>
8. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/448586>
9. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва :

- Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/448769>
10. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/456547>
 11. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/456955>
 12. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455542>
 13. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>
 14. Спортивная метрология : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 209 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08626-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452636>
 15. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2022. — 122 с.
 16. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов: Профобразование, 2022. — 174 с.

17. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов: Профобразование, 2022. — 158 с.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/221195> (дата обращения: 11.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 11.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Орлова Л. Т., Марков А. Ю. Настольный теннис. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166937> (дата обращения: 11.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 11.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Агеева Г. Ф., Величко В. И., Тихонова И. В. Плавание. Учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-7223-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/169778> (дата обращения: 11.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539> (дата обращения: 11.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. 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 ПРОФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>
8. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 174 с. — ISBN 978-5-4488-0956-9, 978-5-4497-0799-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО ПРОФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/101087>
9. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 158 с. — ISBN 978-5-4488-0985-9, 978-5-4497-0846-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО ПРОФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/102250>

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/>