

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/>