


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

ОГСЭ 04 Физическая культура

для специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Алексеевка, 2021

1 курс


РАССМОТРЕНО

на заседании предметно-цикловой комиссии

общих гуманитарных, социально-экономических

и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 1 от 31 августа 2021 г.

Председатель  Шевченко Т.П.
подпись / ФИО

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе
Федерального государственного образовательного стандарта среднего
профессионального образования по специальности 38.02.01 экономика и
бухгалтерский учёт.

Составитель: Меженская Алена Александровна, преподаватель

1. Паспорт комплекта оценочных средств

1. Область применения комплекта оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебного предмета ОГСЭ 04 Физическая культура.

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

КОС разработан на основании рабочей программы учебного предмета ОГСЭ 04 Физическая культура.

1.2 Система контроля и оценки освоения программы учебного предмета

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и 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>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни 	<p>Сдача учебных нормативов, зачет, дифференцированный зачет</p> <p>Выполнение тестового задания, дифференцированный зачет</p>

В результате **освоения** дисциплины обучающийся должен **уметь**

Ок.2-Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

Ок.3-Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

Ок.4-Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

Ок.6-Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

Ок.7-Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

2. Комплект оценочных средств

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.

Студенты основной и подготовительной группа в 3 семестре сдают учебные нормативы по легкой атлетике, зачетные упражнения на гимнастических снарядах и тестовый контроль физической подготовленности; в 4 семестре сдают учебные нормативы по волейболу, легкой атлетике, и тестовое задание по теоретическим вопросам.

Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ III семестр СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ

Студенты должны в III 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 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.

Раздел «Гимнастика»

Выполнение зачетных упражнений на снарядах и акробатике

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; 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; шаг в сторону, руки в стороны.

2. Упражнения на бревне (девушки): вскок в упор на колено, стойка на колене; встать; высокий шаг; поворот кругом в приседе, руки в стороны; встать шагами; равновесие на левой ноге; присесть в упор на колено; соскок боком к бревну.

2. Упражнение на перекладине (юноши): вис; вис согнувшись, вис прогнувшись; выход силой поочередно; оборот вперед; 2 подъема переворотом; оборот вперед; соскок махом назад.

3. Упражнения на брусках (девушки): вис присев; вис лежа; сед на бедро; равновесие поперек и продольно; сед на бедро; сед углом; поворот лицом к верхней жерди; соскок с поворотом на 180; оборот вперед; подъем переворотом на нижней жерди с опорой о верхнюю жердь.

3. Упражнения на брусках (юноши): сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; упор на предплечьях; махом назад -вперед, выход в упор; махом вперед назад соскок с опорой рукой.

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)	110	90	80
Поднимание туловища за мин. (раз)	30	25	20
Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	135	110	75
Подтягивание в висе на низкой перекладине (девушки) (раз)	15	9	5
Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) (раз)	13	11	7
Тест на гибкость стоя на скамейке (см)	20	17	12

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ IV семестр

СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ

Студенты должны в 4 семестре сдать зачеты по разделам программы «Волейбол» и «Легкая атлетика»

Практические задания, направлены на контроль усвоения учебного материала по разделам волейбол и легкая атлетика 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	8	10	12
Нижняя передача мяча над собой	8	10	15
Передачи мяча через сетку	16	20	26
Подача мяча	5	4	3
Прием мяча	5	4	3

Раздел «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.**

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ IV семестр

Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- совершенствовании природных, физических свойств людей;
- обучении двигательным действиям и повышении работоспособности

2. **Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?**

- знания, принципы, правила и методика использования упражнений;
- виды гимнастики, спорта, игры
- обеспечен е безопасности жизнедеятельности

3. **Под физическим развитием понимается:**

- процесс изменения морфофункциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни;
- процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;
- размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения.

4. **Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:**

- от технической и физической подготовленности занимающихся;
- от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
- от величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

5. **Что называется осанкой человека?**

- вертикальное положение тела человека;
- формы позвоночника ;

- привычная поза человека в вертикальном положении.
6. **Что является объективным показателем состояния здоровья?**
- частота сердечных сокращений;
- крепкий сон;
- аппетит
7. **С какой целью планируют режим дня?**
- С целью организации рационального режима питания;
- с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
- с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений
8. **Каковы причины нарушения осанки?**
- привычка держать голову прямо;
- привычка к неправильным позам;
- слабая мускулатура
9. **Физическими упражнениями принято называть:**
- определенным образом организованные двигательные действия;
- движения, способствующие повышению работоспособности;
- действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме
10. **Основным специфическим средством физического воспитания является:**
- физическое упражнение;
- соблюдение режима дня;
- закаливание
11. **Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:**
- через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений;
- правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- пить минеральную воду
12. **Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:**
- силовых упражнений;
- скоростных упражнений;
- упражнений на координацию
13. **Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:**
- двигательный режим;
- рациональное питание;

- личная и общественная гигиена
- 14. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?**
- 120 - 130 уд/мин;
 - 40 - 50 уд/мин
 - 70 - 80 уд/мин
- 15. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?**
- выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг;
 - выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома;
 - амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения
- 16. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?**
- 90 уд/мин
 - 150 уд/мин
 - 180 уд/мин
- 17. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?**
- беспокойный сон;
 - жизнерадостное настроение;
 - вялость, постоянное желание спать
- 18. Что является субъективным показателем состояния здоровья?**
- жизненная емкость легких;
 - хорошее самочувствие;
 - частота сердечных сокращений
- 19. Что необходимо сделать при ушибах?**
- наложить стерильную повязку;
 - наложить холодный компресс на 20 - 30 мин;
 - массировать место ушиба.
- 20. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:**
- сохранение и укрепление здоровья;
 - развитие физических качеств человека;
 - поддержание высокой работоспособности людей.
- 21. Что означает принцип закаливания - систематичность?**
- принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
 - принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
 - принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи

22. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:
- правила соревнований;
 - программа соревнований;
 - положение соревнований
23. Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части урока?
- учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
 - выделение частей урока связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся;
 - такова традиция
24. Каким должен быть вдох и выдох?
- более продолжительный вдох по отношению к выдоху;
 - одинаковыми по продолжительности;
 - более продолжительным выдох по отношению к вдоху;
25. Каков один из принципов закаливания?
- постепенность;
 - решительность;
 - однообразие.
26. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:
- достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;
 - физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни;
 - легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы
27. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...
- затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
 - затылком, ягодицами, пятками;
 - затылком, спиной, пятками;
28. Личная гигиена включает в себя:
- уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
 - организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;
 - водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе
29. Основную часть урока рекомендуется начинать с
- разучивания координационно сложных действий;

- закрепления сформированных навыков;
- совершенствования гибкости

В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?

- 1 - прыжки и бег;
 - 2 - потягивание;
 - 30. 3 - упражнения для мышц ног;
 - 4 - упражнения для мышц туловища;
 - 5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
 - 6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба
- 1, 2, 3, 4, 6, 5
 - 3, 5, 1, 4, 2, 6
 - 2, 5, 4, 3, 1, 6

Шкала оценки для тестового задания

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся; если правильно даны ответы на 30-27 вопроса теста.
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент ответил правильно на 27 - 23 вопросов.
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 23 до 17 правильных ответов теста.
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил 16 и менее вопросов.

Условия выполнения задания

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

№ п-п	Наименование
Основная литература	
1	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.
2	Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 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.
	Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
6	Физическая культура студента. Учебник. //Под ред. В.Н. Ильина, – М, 1999г.448с.
7	Кузнецов В.С, Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос ННИ, 2003 г., – 184 с.
8	Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. – М: АСТ, Астрель, 2003 г. – 526 с.
9	Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура, 10-11 класс. – М: Просвещение, 2012 г. – 125 с.
10	Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. – М: Физкультура и спорт, 1988 г. –271 с.
11	Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в спорте в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004 г. – 224 с.
Интернет – ресурсы:	
1	1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2	2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). 3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3	4. www.gour32441.narod.ru сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление

	по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
--	---