


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

30402


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.

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

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 сдают в 5 семестре учебные нормативы по легкой атлетике, зачетные упражнения на гимнастических снарядах, и тестовый контроль физической подготовленности; в 6 семестре учебные нормативы по волейболу и тестовое задание по теоретическим вопросам.

Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ V семестр СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ

Студенты должны в V 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 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; мост опусканием назад; переход в упор на колено, прыжком 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; кувырок вперед; встать прыжком.

2. Упражнения на бревне (девушки): вскок верхом; сед углом; лечь на живот; стойка на колене; встать; высокий шаг; поворот махом вперед; шаги; равновесие на левой ноге; присесть в упор на колено; соскок махом.

2. Упражнение на перекладине (юноши): вис; вис согнувшись, вис прогнувшись; выход силой поочередно; оборот вперед; 3 подъема переворотом; оборот вперед; соскок махом назад.

3. Упражнения на брусьях (девушки): вис присев; подъем переворотом на верхней жерди; спад в 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 брусьях (юноши): сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; упор на предплечьях; махом назад -вперед, выход в упор ноги врозь; кувырок вперед ноги врозь; 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)	130	110	90
Поднимание туловища за мин. (раз)	35	30	25
Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	140	120	80
Подтягивание в висе на низкой перекладине (девушки) (раз)	16	10	6
Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) (раз)	14	12	8
Тест на гибкость стоя на скамейке (см)	22	18	13

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

VI семестр

СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ

Студенты должны в 6 семестре сдать зачет по разделу программы «Волейбол».

Практические задания, направлены на контроль усвоения учебного материала по разделу волейбол 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	10	12	15
Нижняя передача мяча над собой	10	12	15
Передачи мяча через сетку	18	24	30
Подача мяча	5	4	3
Прием мяча	5	4	3

Система оценки: согласно таблицам результатов.

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ

1. Физическая культура – это
 - а) отдельные стороны двигательных способностей человека
 - б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации
 - в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств
 - г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств
1. В концепцию здоровья входит здоровье
 - а) психическое
 - б) тактическое
 - в) социальное
 - г) соматическое (физическое)
2. К признакам здоровья относят
 - а) отсутствие дефектов развития
 - б) отсутствие резервных возможностей организма
 - в) устойчивость к действию повреждающих факторов
 - г) отсутствие заболеваний
3. Мотивами соблюдения здорового образа жизни могут быть
 - а) самосохранение
 - б) карьера
 - в) подчинение правилам культуры и быта
 - г) получение удовлетворения от табакокурения
4. К составляющим здорового образа жизни относят
 - а) выбор профессии
 - б) рациональное питание
 - в) выполнение требований гигиены и закаливания
 - г) оптимальную двигательную активность
 - д) отказ от вредных привычек
 - е) культуру сексуального поведения
 - ж) организацию рационального режима труда и отдыха
5. Двигательная активность человека – это сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в
 - а) организованных занятиях
 - б) период сна
 - в) самостоятельных занятиях
 - г) повседневной жизни
6. Оптимальный режим двигательной активности студентов для достижения оздоровительного эффекта составляет часов в неделю
 - а) 1
 - б) 2-3
 - в) 6-8
8. Бег, требующий проявления максимальных скоростных способностей спортсмена – это бег
 - а) стайерский
 - б) марафон
 - в) спринтерский
 - г) кроссовый
9. Марафон – это бег на
 - а) 23 км 250 м
 - б) 37 км 558 м
 - в) 42 км 195 м
 - г) 50 км
10. Кроссовый бег – это
 - а) длинный спринт
 - б) смешанный вид

- в) бег по пересеченной местности
 - г) бег с преодолением барьеров
 - г) динамичности
11. Волейбол – это вид спорта
- а) циклический
 - б) сложно-координационный
 - в) игровой
12. Волейбол – это
- а) командная игра трех команд
 - б) игра двух команд на игровой площадке с двумя кольцами
 - в) игра двух команд на игровой площадке размером 24×20 м
 - г) игра двух команд на игровой площадке, разделенной сеткой
13. Число игроков одной команды на площадке в игре волейбол составляет
- а) 4 чел.
 - б) 5 чел.
 - в) 6 чел.
 - г) 7 чел.
14. Игра в волейбол продолжается
- а) 1-2 партии
 - б) 3-5 партий
 - в) 2-6 партий
 - г) 3-6 партий
15. Высота сетки для игры в волейбол для мужчин составляет
- а) 200 см
 - б) 215 см
 - в) 236 см
 - г) 243 см
16. Высота сетки для игры в волейбол для женщин составляет
- а) 200 см
 - б) 215 см
 - в) 224 см
 - г) 240 см
17. Количество касаний мяча (кроме блока) игроками в волейбол играющей стороной составляет
- а) 2 касания
 - б) 3 касания
 - в) 5 касаний
 - г) 6 касаний
18. Игра в волейбол начинается
- а) передачей
 - б) подачей
 - в) нападающим ударом
 - г) приемом мяча
 - г) лицевой линии
19. После выигрыша первой партии в волейбол одной из команд
- а) команды разыгрывают подачу
 - б) команды меняются площадками
 - в) происходит смена команд
 - г) команды играют вторую партию на тех же площадках
20. 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
 - г) четыре очка
21. В волейболе победитель жеребьевки, происходящей в присутствии двух капитанов команд, выбирает

- а) право подавать или принимать подачу или сторону площадки
 - б) количество парий
 - в) право подавать или принимать подачу, а также сторону площадки
 - г) судью соревнований
22. В волейболе если при подаче мяч касается сетки и перелетает на сторону противника, то
- а) игра останавливается и производится переподача мяча
 - б) игра останавливается и право подачи переходит к сопернику
 - в) игра не останавливается
 - г) команда, совершившая подачу, теряет очко
23. Лыжная подготовка – это
- а) международные соревнования
 - б) участие в зимних соревнованиях
 - в) достижение максимально возможных результатов в лыжном спорте
 - г) обязательный раздел физического воспитания в средних специальных учебных заведениях
24. Основная цель спортивных занятий в лыжном спорте – это
- а) достижение возможно более высоких результатов в избранном виде лыжного спорта
 - б) снижение массы тела
 - в) увеличение мышечной массы лыжников
 - г) достижение наибольшего оздоровительного эффекта занятий
25. Лыжные ходы подразделяют на
- а) классические
 - б) коньковые
 - в) фигурные
 - г) гоночные
26. Среди лыжных ходов выделяют
- а) самокатный
 - б) бесшажный
 - в) попеременный двушажный
 - г) разноименный четырехшажный
27. Современные способы лыжных ходов включают
- а) попеременные
 - б) одновременные
 - в) комбинированные
 - г) комбинационные
28. По количеству шагов в цикле хода лыжные ходы классифицируют на
- а) бесшажные
 - б) одношажные
 - в) двухшажные
 - г) трехшажные
29. В основе попеременных ходов лежит
- а) поочередное отталкивание руками и разноименно по отношению к толчковой ногой рукой
 - б) одновременное отталкивание руками при помощи палок
 - в) одновременный вынос рук для толчка
 - г) прыгающий шаг
30. В попеременном двухшажном ходе на каждый скользящий шаг приходится
- а) четыре толчка палкой
 - б) три толчка палкой
 - в) два толчка палкой
 - г) один толчок палкой
31. Одновременные ходы применяются
- а) на крутых подъемах
 - б) на крутых спусках
 - в) при хорошем скольжении
 - г) на отлогих спусках
32. К одновременным лыжным ходам относятся

- а) двухскоростной
- б) двухшажный
- в) одноименный
- г) одношажный

33. Среди одновременных лыжных ходов выделяют

- а) бесшажный
- б) бестолковый
- в) бесскользящий
- г) бесполезный

34. К способам преодоления подъемов на лыжах относится подъем

- а) «саночками»
- б) «елочкой»
- в) «сосенкой»
- г) «лягушкой»

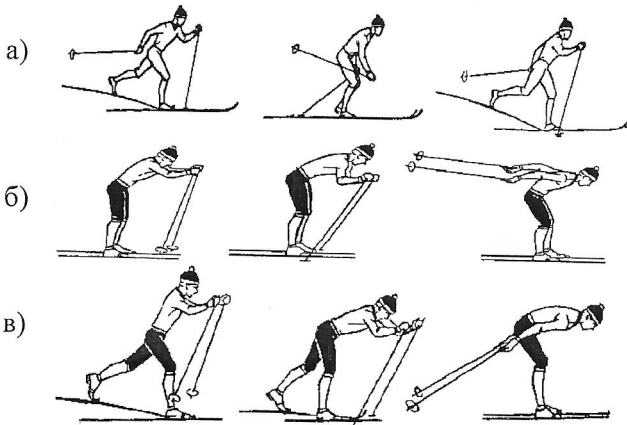
35. Преодолевать подъемы на лыжах можно

- а) вальсирующим шагом
- б) скользящим шагом
- в) ступающим шагом
- г) танцующим шагом

36. Поворот на лыжах на месте можно осуществлять

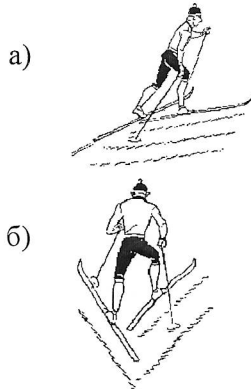
- а) переступанием вокруг пяток лыж
- б) махом через лыжу назад
- в) прыжком через носки лыж

37. Найдите соответствие между рисунками и названиями лыжных ходов



- 1) одновременный одношажный ход
- 2) одновременный бесшажный ход
- 3) попеременный бесшажный ход
- 4) попеременный двухшажный ход

38. Найдите соответствие между рисунками и названиями способами подъемов

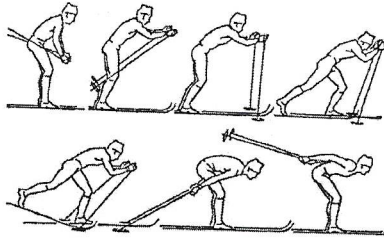


- 1) «полуелочкой»
- 2) «полулесенкой»
- 3) «елочкой»
- 4) «лесенкой»

в)

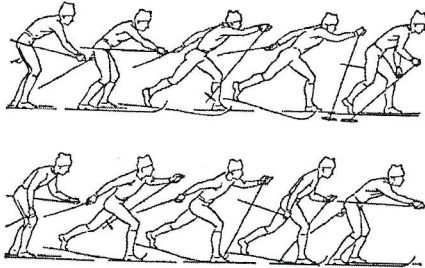


39. На рисунке изображен



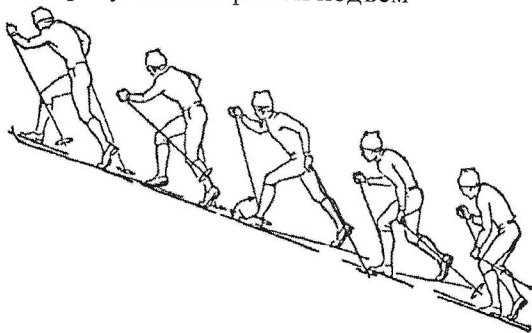
- а) одновременный одношажный ход
- б) одновременный двушажный ход
- в) попеременный одношажный ход
- г) попеременный двушажный ход

40. На рисунке изображен



- а) одновременный одношажный ход
- б) одновременный двушажный ход
- в) попеременный одношажный ход
- г) попеременный двушажный ход

41. На рисунке изображен подъем



- а) полуелочкой
- б) параллельным шагом
- в) скользящим шагом
- г) коньковым шагом

42. На рисунке изображен подъем



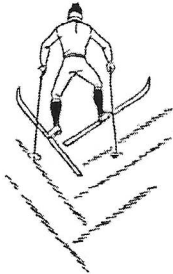
43. На рисунке изображен подъем

- а) коньковым ходом
- б) ступающим шагом
- в) полуконьковым шагом
- г) классической елочкой



- а) ступающим шагом
- б) елочкой
- в) полueleлочкой
- г) лесенкой

44 . На рисунке изображен подъем



- а) коньком
- б) полуконьком
- в) полueleлочкой
- г) елочкой

45. На рисунке изображен подъем



- а) ступающим шагом
- б) переступанием
- в) классическим шагом
- г) лесенкой

Система оценки

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 45 до 43 правильных ответов. Высокий уровень сформированности ОК 1 - 11.
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 42 до 30 правильных ответов теста. Средний уровень сформированности ОК 1 - 11.
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 29 до 20 правильных ответов теста. Низкий уровень сформированности ОК 1 - 11

- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил 19 и менее вопросов. Не сформированы ОК 1 – 11.

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.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Наименование
Основная литература
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
Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.
Дополнительные источники
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.
Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
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.
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.
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.
Физическая культура студента. Учебник. //Под ред. В.Н. Ильина, – М, 1999г.448с.
Кузнецов В.С, Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос ННИ, 2003 г., – 184 с.
Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. – М: АСТ, Астрель, 2003 г. – 526 с.

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура, 10-11 класс. – М: Просвещение, 2012 г. – 125 с.

Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. – М: Физкультура и спорт, 1988 г. –271 с.

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. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). 3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.goupr32441.narod.ru сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).