


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 учебной дисциплине

ОГСЭ .05 Физическая культура

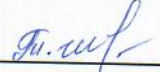
для специальности

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

2 курс

РАССМОТРЕНО

на заседании предметно-цикловой комиссии общих гуманитарных,
социально – экономических и естественно – научных дисциплин
Протокол № 1 от 31 августа 2021 г.

Председатель  Т.П. Шевченко

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе
Федерального государственного образовательного стандарта среднего
профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по
отраслям)

Составитель: Голубова Наталья Ивановна, 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 Физическая культура.

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

.КОС разработан на основании рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура

1.2 Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины Физическая культура

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, зачета, дифференцированного 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>умения:</p> <ul style="list-style-type: none">• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;• применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности• пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	<p>Грамотно составить комплекс УГ. Использовать комплекс УГ. В соответствии с требованиями составить правила закаливания демонстрировать умения выполнять закаливающие процедуры. Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление. Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа. Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы. Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта. Проявлять активность на занятиях физической культурой и в спортивных секциях. С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта. Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности.</p>

<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни; • условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) • средства профилактики перенапряжения 	<p>Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта. Зачет и дифференцированный зачет</p> <p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу</p> <p>Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания</p> <p>Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни</p> <p>Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме</p> <p>Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики. Зачет и дифференцированный зачет</p>
--	--

Зачет 1П семестр

СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ

Студенты должны в 1П 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; 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.

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

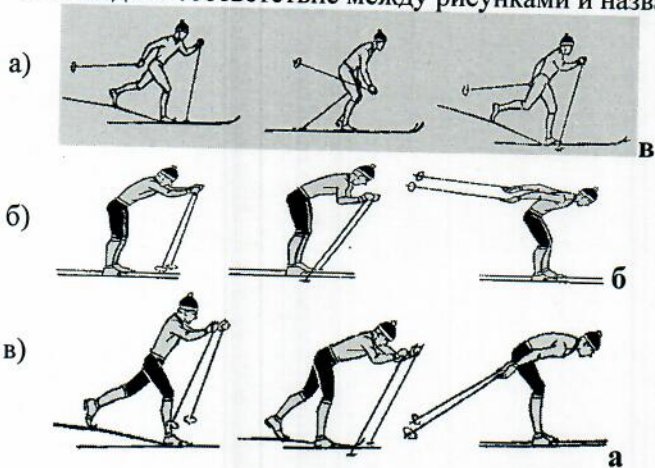
Система оценки: согласно таблицам результатов. **Основной критерий - повышение начального результата к окончанию изучения.**

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ IV семестр

1. На какие дистанции применяется низкий старт?
 - а) средние
 - б) длинные
 - в) короткие**
2. Результат в прыжках засчитывается по:
 - а) пяткам
 - б) носкам
 - в) последняя точка касания**
3. Бег, требующий проявления максимальных скоростных способностей спортсмена – это бег
 - а) стайерский
 - б) спринтерский**
 - в) кроссовый
4. Марафон – это бег на
 - а) 23 км 250 м
 - б) 37 км 558 м
 - в) 42 км 195 м**
5. Кроссовый бег – это
 - а) длинный спринт
 - б) бег по пересеченной местности**
 - г) бег с преодолением барьеров
6. Гладкий бег – это бег
 - а) по пересеченной местности
 - б) бег по стадиону**
 - в) бег с препятствиями
7. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...
 - а) нагревать;
 - б) охлаждать;**
 - в) постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.
8. Волейбол – это вид спорта
 - а) циклический
 - б) сложно-координационный
 - в) игровой**
9. Волейбол – это
 - а) игра двух команд на игровой площадке с двумя кольцами
 - б) игра двух команд на игровой площадке размером 24 × 20 м
 - в) игра двух команд на игровой площадке, разделенной сеткой**
10. Число игроков одной команды на площадке в игре волейбол составляет
 - а) 4 чел.
 - б) 5 чел.
 - в) 6 чел.**
11. Игра в волейбол продолжается
 - а) 3-5 партий**
 - б) 2-6 партий
 - в) 3-6 партий
12. Высота сетки для игры в волейбол для мужчин составляет
 - а) 200 см
 - б) 236 см
 - в) 243 см**

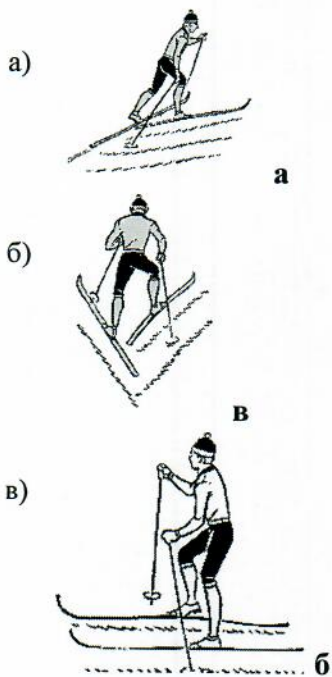
13. Высота сетки для игры в волейбол для женщин составляет
- 200 см
 - 224 см**
 - 240 см
14. Количество касаний мяча (кроме блока) игроками в волейбол играющей стороной составляет
- 2 касания
 - 3 касания**
 - 5 касаний
15. Игра в волейбол начинается
- передачей
 - подачей**
 - приемом мяча
16. После выигрыша первой партии в волейбол одной из команд
- команды разыгрывают подачу
 - команды меняются площадками**
 - команды играют вторую партию на тех же площадках
17. При игре в волейбол в случае равного счета (24:24) игра продолжается до достижения преимущества в
- одно очко
 - два очка**
 - три очка
18. В волейболе победитель жеребьевки, происходящей в присутствии двух капитанов команд, выбирает
- право подавать или принимать подачу или сторону площадки**
 - количество партий
 - судью соревнований
19. В волейболе, если при подаче мяч касается сетки и перелетает на сторону противника, то
- игра останавливается, и право подачи переходит к сопернику
 - игра не останавливается**
 - команда, совершившая подачу, теряет очко
20. Лыжная подготовка – это
- международные соревнования
 - участие в зимних соревнованиях
 - обязательный раздел физического воспитания в средних специальных учебных заведениях**
21. Основная цель лыжной подготовки – это
- достижение возможно более высоких результатов в избранном виде лыжного спорта
 - увеличение мышечной массы лыжников
 - достижение наибольшего оздоровительного эффекта занятий**
22. Лыжные ходы подразделяют на
- классические**
 - беговые
 - фигурные
23. Среди лыжных ходов выделяют
- самокатный
 - бесшажный**
 - разноименный четырехшажный
24. Современные способы лыжных ходов включают
- попеременные**
 - разноодновременные
 - комбинированные
25. По количеству шагов в цикле хода лыжные ходы классифицируют на
- трехшажные
 - пятишажные
 - двухшажные**
26. В основе попеременных ходов лежит

- а) **поочередное отталкивание руками и разноименно по отношению к толчковой ноге рукой**
 - б) одновременное отталкивание руками при помощи палок
 - в) одновременный вынос рук для толчка
27. В попеременном двухшажном ходе на каждый скользящий шаг приходится
- а) четыре толчка палкой
 - б) три толчка палкой
 - в) **два толчка палкой**
28. Одновременные ходы применяются
- а) на крутых подъемах
 - б) на крутых спусках
 - в) **при хорошем скольжении**
29. К одновременным лыжным ходам относятся
- а) двухскоростной
 - б) четырехшажный
 - в) **одношажный**
30. Среди одновременных лыжных ходов выделяют
- а) **бесшажный**
 - б) бесскользящий
 - в) бесполезный
31. К способам преодоления подъемов на лыжах относится подъем
- а) «саночками»
 - б) **«елочкой»**
 - в) «сосенкой»
32. Преодолевать подъемы на лыжах можно
- а) **скользящим шагом**
 - б) переменным шагом
 - в) танцующим шагом
33. Поворот на лыжах на месте можно осуществлять
- а) **переступанием вокруг пяток лыж**
 - б) махом через палки назад
 - в) прыжком через носки лыж
34. Найдите соответствие между рисунками и названиями лыжных ходов



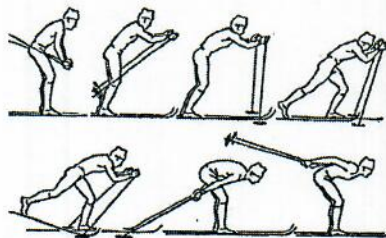
- а) одновременный одношажный ход
- б) одновременный бесшажный ход
- в) попеременный двухшажный ход

35. Найдите соответствие между рисунками и названиями способами подъемов



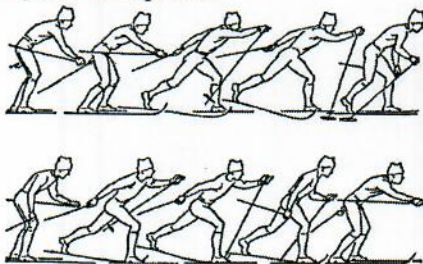
- а) «полуелочкой»
- б) «лесенкой»
- в) «елочкой»

36. На рисунке изображен



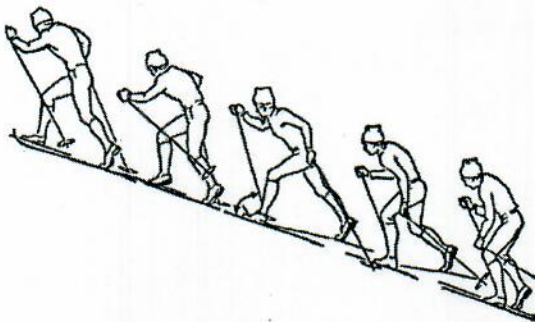
- а) одновременный одношажный ход
- б) одновременный двушажный ход
- в) попеременный двушажный ход

37. На рисунке изображен



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

38. На рисунке изображен подъем



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

39. В беге на короткие дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является

- а) **быстрота**
- б) сила
- в) выносливость;

40. Один из способов прыжка в высоту называется:

- а) **«ножницы»**
- б) перекачивание
- в) переступание.

Критерии оценивания

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 40 до 35 правильных ответов
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 34 до 25 правильных ответов теста.
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 24 до 20 правильных ответов теста.
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил 19 и менее вопросов.

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.

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. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 3-е изд., испр.- М.: КНОРУС, 2016.- 216 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.
6. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Электронные издания (электронные 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.goup32441.narod.ru сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Информационно-образовательная среда «Российская электронная школа» - <https://resh.edu.ru/>

- Урок 06. Организация самостоятельных занятий физической культурой - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/>
- Урок 11. Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/>
- Урок 12. Физическое совершенствование. Гимнастика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/>
- Урок 14. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/>
- Урок 15. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/>
- Урок 17. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/>
- Урок 18. Прыжок в длину с места - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/>
- Урок 19. Челночный бег 3x10 м - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/>
- Урок 21. Физическое совершенствование. Спортивные игры - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/>
- Урок 33. Физическое совершенствование. Лапта - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/>
- Урок 38. Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/>

- Урок 4. Бег на 100 метров - техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/>
- Урок 41. Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/>
- Урок 42. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/>
- Урок 49. О.Ф.П. Круговая тренировка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/>
- Урок 50. Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/>
- Урок 51. Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/>
- Урок 53. Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/>

Цифровая образовательная среда СПО PROФобразование:

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булькина, 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:

IPR BOOKS - <http://www.iprbookshop.ru/88477.html>

<http://www.iprbookshop.ru/95635.html>

<http://www.iprbookshop.ru/87872.html>

<http://www.iprbookshop.ru/85501.html>

<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/>