


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

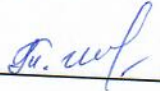
УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора
 И.А. Злобина
31 августа 2021 г.

Комплект
контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине
ОГСЭ .04 Физическая культура
для специальности
54.02.06 Изобразительное искусство и черчение
2 курс

Алексеевка – 2021

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 54.02.06 Изобразительное
искусство и черчение

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

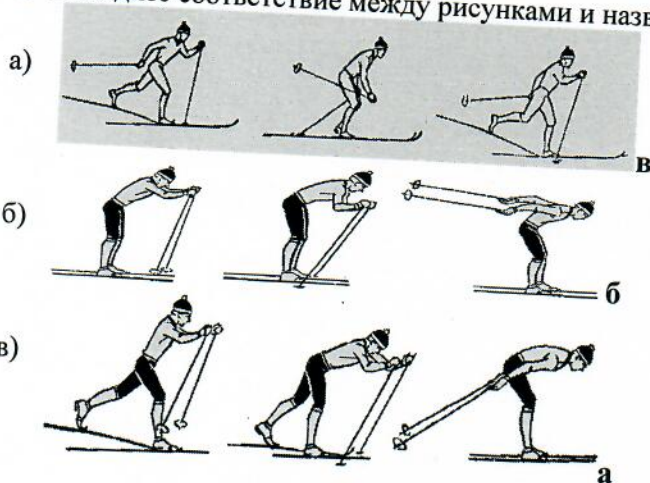
Система оценки: согласно таблицам результатов. Основной критерий - повышение начального результата к окончанию изучения.

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**

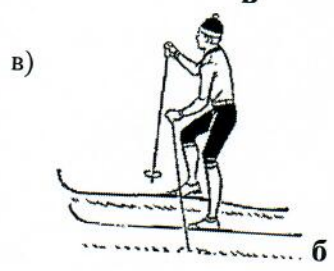
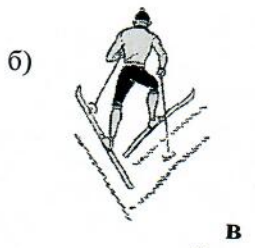
13. Высота сетки для игры в волейбол для женщин составляет
а) 200 см
б) 224 см
в) 240 см
14. Количество касаний мяча (кроме блока) игроками в волейбол играющей стороной составляет
а) 2 касания
б) 3 касания
в) 5 касаний
15. Игра в волейбол начинается
а) передачей
б) подачей
в) приемом мяча
16. После выигрыша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



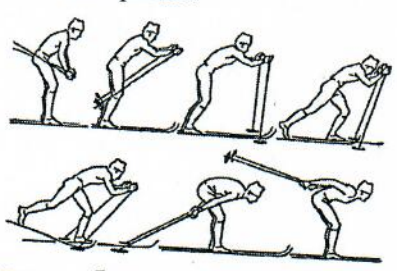
- а) одновременный одношажный ход
- б) одновременный бесшажный ход
- в) попеременный двухшажный ход

35. Найдите соответствие между рисунками и названиями способами подъемов



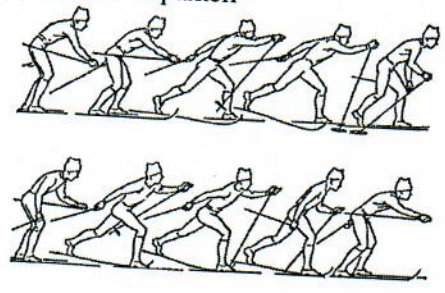
- а) «полуелочкой»
- б) «лесенкой»
- в) «елочкой»

36. На рисунке изображен



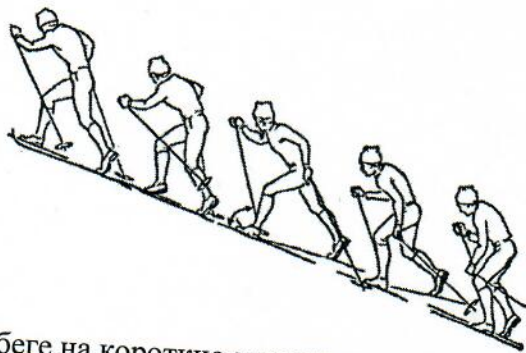
- а) одновременный одношажный ход
- б) одновременный двушажный ход
- в) попеременный двушажный ход

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) перекатывание
- 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 PROFобразование:

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [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 PROFобразование : [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 PROFобразование : [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/>