

ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора

И.А. Злобина

30.08 2019 г.

Комплект
контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине ОУД.05 Физическая культура
специальности
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Колядинцев В.В.,
преподаватель ОГАПОУ
«Алексеевский колледж»

РАССМОТРЕНО

на заседании предметно-цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от 30.08 2019 г.

Председатель Н.М. Волкова

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине Физическая культура по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины в соответствии с примерной программой, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол № 2/16-з от 28 июня 2016г.).

Составитель: Колядинцев В.В.,
преподаватель ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (далее – КОС) для промежуточной аттестации по учебной дисциплине Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины в рамках промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Промежуточная аттестация проводится за счет часов, отведенных на освоение учебной дисциплины.

Тип задания – контрольный вопрос и практическое задание.

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: учебная аудитория.
2. Максимальное время выполнения задания: 45 минут.

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной тра-

ектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения

заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.3. Критерии оценки результатов освоения учебной дисциплины

- оценка «отлично» выставляется, если студент свободно владеет теоретическим материалом, на все вопросы дает правильные и обоснованные ответы, убедительно защищает свою точку зрения, полно и правильно выполнил практическое задание, хорошо владеет терминологией, полно отвечает на дополнительные вопросы.

- оценка «хорошо» выставляется, если студент твердо владеет теоретическим материалом, может применять его самостоятельно или по указанию преподавателя, на большинство вопросов даны правильные ответы, студент защищает свою точку зрения достаточно обоснованно, правильно выполнил практическое задание, хорошо знает основной материал, но допускает неточности в терминологии и в ответе на дополнительные вопросы.

- оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент имеет только основы правовых знаний, может применять их по указанию преподавателя, на некоторые вопросы даны правильные ответы, выполнил практическое задание с допущением неточностей, затрудняется отвечать на дополнительные и уточняющие вопросы.

- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент имеет неполные знания основного материала, допускает грубые ошибки при ответе, отвечает на дополнительные вопросы не полно, допустил грубые фактические ошибки при выполнении практического задания, не дает ответа на поставленные вопросы, не может отстаивать свою точку зрения.

2. СТРУКТУРА КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Проверочный тест

Социально-биологические основы физической культуры

Какие виды трудовой деятельности различают на практике?

- +Физический труд
- +Умственный труд
- Сельскохозяйственный труд
- Интеллектуальный труд

Какая мышца сокращается самопроизвольно?

- +Сердечная мышца
- Ромбовидная мышца
- Икроножная мышца
- Трапецевидная мышца

В чем проявляется утомление?

- Ощущается прилив сил
- Улучшается память
- +Уменьшается сила и выносливость мышц
- +Улучшается координация

Какие органы входят в выделительную систему?

- +Почки
- +Мочевой пузырь
- Селезенка
- Желчный пузырь

Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?

- +Кувырок
- +Толкание ядра
- Ходьба на лыжах
- Езда на велосипеде

В каких клетках крови находится гемоглобин?

- Плазма
- Лейкоциты
- Тромбоциты
- +Эритроциты

Основы здорового образа жизни

Что является компонентами здорового образа жизни?

Прием энергетических коктейлей

Походы в ночной клуб

+Правильное питание и режим дня

+Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?

+Овощи, фрукты и мясные продукты

+Каша и молочные продукты

Копченую колбасу

Сладости

Что является вредными привычками?

+Курение

+Прием алкоголя и наркотиков

Прогулки за городом

Занятия танцами

+Состояние физического, духовного и социального благополучия

+Отсутствие болезней

Хорошее самочувствие

Комфортное состояние

Виды двигательной активности для сохранения здоровья

Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?

+Повышает жизненные силы и функциональные возможности

+Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса

Понижает выносливость и работоспособность

Уменьшает количество лет

Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

Долго отдыхать после каждого упражнения

Пополнять растроченные калории едой и напитками

+Больше активно двигаться

+Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:

Быстрое достижение оздоровительного эффекта

Монотонность занятий ходьбой

+Можно заниматься в любом возрасте

+Легко дозировать нагрузку по самочувствию

Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

Бокс
 +Ходьба
 +Плавание
 Тяжелая атлетика

Циклические упражнения в оздоровительных целях

Какую пользу приносят занятия циклическими видами?

Повышают силовые способности
 Увеличивают количество жировой ткани
 +Улучшают потребление организмом кислорода
 +Увеличивают эффективность работы сердца

Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?

Техника передвижения
 Скорость передвижения
 +Время пребывания на дистанции
 +Подбор правильной обуви

Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта

+ не менее 30 минут
 более 5 часов
 не более 10 минут
 не более 30 минут

Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?

+120-140 шагов в минуту
 +Свыше 140
 Не более 80 шагов в минуту
 80-100 шагов в минуту

Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

4 часа
 +2 часа
 1 час
 10 минут

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

задачи
 Воспитание спортсменов массовых разрядов
 Воспитание спортсменов высших разрядов

- +Укрепление здоровья
- +Гармоничное развитие личности

Каковы задачи мышечной релаксации?

- Увеличение длины мышечных волокон
- Увеличение толщины мышечных волокон
- +Выведение продуктов распада из работавших мышц
- +Снятие напряжения

Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?

- Развитие силы
- Развитие выносливости
- +Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта
- +Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта

Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?

- + Основная
- + Подготовительная
- + Заключительная
- Дополнительная

Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?

- +Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других
- +Произвольное расслабление отдельных мышц
- Удары по напряженной мышце
- Статическое напряжение

Двигательная активность в течение дня

Какую пользу приносит утренняя гимнастика?

- Снижает активность физического состояния
- +Способствует усилению кровообращения и обмена веществ
- +Повышает работоспособность
- Ухудшает настроение

Как правильно дышать при выполнении упражнений?

- Задерживать дыхание
- Не обращать внимания на дыхание
- +Ритмично
- +Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища

Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней

гимнастики?

Сколько захочется

2-4 раза

Более 20-30 раз

+Не менее 8-12 раз

С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?

Упражнения для спины и брюшного пресса

Упражнения на гибкость

+Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения

+Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Назовите основные принципы «Волевой гимнастики

Ни о чем не думать

Повторять упражнение всего 2 раза

+Сознательно напрягать соответствующие мышцы

+Имитировать преодоление того или иного сопротивления

Общеразвивающие физические упражнения

Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития качества силы

+Упражнения для мышц ног

+Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)

Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

+Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине

+Поднимание ног и таза лежа на спине

Прыжки

Подтягивание в висе на перекладине

Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

Поднимание ног и таза лежа на спине

Повороты и наклоны туловища

+Отжимания

+Подтягивание в висе на перекладине

Назовите базовые упражнения для развития мышц ног

+Прыжки

+Приседания

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Подтягивание в висе

Упражнения для активного отдыха

Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер стараться не двигаться в течение нескольких часов
+сидеть неподвижно не более 20 минут
+держат спину и шею ровно

Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?

Средством развития физических качеств

Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний
+Средством повышения работоспособности
+Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения

Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?

+ Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз

+ Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц

Ничего не делать

Подвинуть ближе монитор компьютера

Назовите правила правильного положения при сидении на стуле

+Держать верхнюю часть спины и шею прямо

+Чаще менять положение ног

Сидеть, закинув ногу за ногу

Сидеть долго в одном положении

Закаливание как одно из важнейших слагаемых здорового образа жизни

При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой

+30С, в дальнейшем повышая температуру воды

+50С, в дальнейшем снижая температуру воды

+50С, в дальнейшем повышая температуру воды

+ +30С, в дальнейшем снижая температуру воды

Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?

День недели

Время суток

+Температура воздуха

+Влажность

В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур?

Закаливать организм следует:

в зависимости от режима дня

от 2 до 5 раз в год

+без длительных перерывов

+круглогодично

Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:

Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе

Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби

+Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной

+Воздушные ванны, обтирание, обливание

Назовите виды воздушных ванн:

+Горячие

+Индифферентные

Ледяные

Летние

Основы рационального питания

Какую пищу называют «органической», «живой»?

Мясо

Морепродукты

+Овощи

+Орехи

Какие продукты вызывают избыточный вес?

Овощи

Фрукты

+Жареные и жирные блюда

+Сосиски

При каких условиях вес человека будет стабильным?

+При получении количества энергии равной расходуемой

+При ежедневных активных занятиях спортом

При получении недостаточного количества калорий

При получении с пищей больше энергии, чем организм может исполь-

ЗОВАТЬ

Назовите продукты с низким гликемическим индексом?

Свекла

Бананы

+Греча

+Макаронны

Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?

+Орехи

+Масло сливочное

Картофель

яйца

Контрольные тесты для оценки уровня общей, специальной физической и технической подготовленности студентов

Раздел «Спортивные игры. Волейбол»

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9
3.	Прыжок в длину с места (см)	150
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:	
	сидя (м)	5,0
	в прыжке с места (м)	7,5

Техническая подготовленность

Технический прием	Контрольные упражнения	«5»	«4»	«3»
<i>Передача мяча</i>	1. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	6	5	3

	2. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	4	3	2
	3. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2x3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	5	4	3
Подача мяча	1. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	6	4	3
	2. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	6	5	3
Нападающий удар	1. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	7	6	4
	2. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	6	5	4
Блокирование	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	7	5	3
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	7	5	3
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	5	4	3

Раздел «Спортивные игры. Баскетбол»

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0
2.	Бег 30 м (6x5) (с)	11,9
3.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега	150
4.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)/ в прыжке с места (м)	35 5,0/7,5

Техническая подготовленность

Технический прием	Контрольные упражнения	«5»	«4»	«3»
Прием-передача мяча	1. Ловля и передача мяча от груди партнеру (10 попыток)	8	6	4
	2. Передача мяча двумя руками от груди из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	8	6	4
Ведение мяча	1. Ведение мяча с последующей передачей партнеру (3 попытки)	3	2	1
	2. Ведение мяча с последующим броском в корзину из зоны 4 (10 попыток)	8	6	4
Броски мяча в корзину	1. Броски мяча в корзину с места (10 попыток)	8	6	4
	2. Броски мяча в корзину в движении (10 попыток)	8	6	4
	3. Броски мяча в корзину в прыжке (10 попыток)	8	6	4

3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основные источники

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.-3-е изд., испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.

Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
2. Бойко А.Ф. Основы лёгкой атлетики. – М., 2012.
3. Волейбол: Учебник/Под общ. Ред.: А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2013.
4. Гимнастика: Учебник/ Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меншикова. — М.: Издательский центр «Академия», 2014.
5. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2013.
6. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
7. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья

детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

8. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студентов/ Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. — М.: Академия, 2012.

Интернет – источники

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

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).