

Частного профессионального образовательного учреждение  
«Магнитогорский колледж современного образования»

**Принят**

методическим советом  
ЧПОУ «Магнитогорский колледж  
современного образования»  
Протокол № 5 от 24.06.2021г.

УТВЕРЖДАЮ: \_\_\_\_\_

Кузьмина С.А., директор ЧПОУ  
«Магнитогорский колледж  
современного образования»

« 27 » 08 2021г.

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ОГСЭ.04. Физическая культура  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности  
38.02.04 Коммерция (по отраслям)  
(базовой подготовки)  
(Заочная форма обучения)**

Магнитогорск, 2021г.

Разработчики:

1. Кравченко Анна Владимировна, заместитель директора по УР
2. Будаков Андрей Павлович, преподаватель физвоспитания

Эксперты (при наличии):

Техническая экспертиза комплекта контрольно-оценочных средств учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** пройдена.

Эксперт: Докукина Е.П., методист ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

## Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....	4
1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств.....	4
1.2. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.....	5
1.2.1. Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине.....	5
1.2.2. Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины .....	5
2. Задания для контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины .....	6
2.1. Задания для текущего контроля .....	6
2.2. Задания для промежуточной аттестации.....	13
3. Рекомендуемая литература и иные источники.....	24

# 1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств, предназначен для проверки и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям, укрупненной группы специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

Контрольно-оценочные средства представляют собой комплект для промежуточной аттестации, входного, рубежного контроля, усвоенных знаний и усвоенных умений по дисциплине в целях овладения предусмотренных стандартом общих и профессиональных компетенций.

**Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:**

1. Формирование элементов профессиональных компетенций (ПК) и элементов общих компетенций (ОК):

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

**Личностные результаты освоения предмета ОГСЭ.04 Физическая культура**

**ЛР 1)** Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

**ЛР 2)** 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;

**ЛР 3)** Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

**ЛР 4)** Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

**ЛР 5)** 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;

**ЛР 6)** Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

**ЛР 7)** Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

**ЛР 8)** Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

**ЛР 9)** 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;

**ЛР 10)** Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

**ЛР 11)** Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

**ЛР 12)** Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

**ЛР 13)** Готовность к служению Отечеству, его защите;

**ЛР 14)** Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

**ЛР 15)** Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем.

## 2. Освоение умений и усвоение знаний:

Освоенные умения, усвоенные знания	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
У1	Использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Текущий контроль, комплексы упражнений
31	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Задания в тестовой форме
32	Основы здорового образа жизни.	Задания в тестовой форме

### 1.2. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

#### 1.2.1. Формы промежуточной аттестации по УД

Учебная дисциплина	Формы промежуточной аттестации
1	2
ОГСЭ 04. Физическая культура	зачет

Колледж вправе осуществлять реализацию образовательных программ или их частей с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя учебные занятия в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают образовательную программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть Интернет.

### *1.2.2. Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения программы учебной дисциплины*

Формы и процедура текущего контроля и промежуточной аттестации знаний определяются Положением «О текущем контроле и промежуточной аттестации студентов». Входной контроль знаний студентов проводится в начале изучения дисциплины.

Текущий контроль осуществляется в пределах учебного времени, отведенного на учебную дисциплину, оценивается по пятибалльной шкале. Текущий контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы дисциплины, а также стимулирования учебной деятельности студентов, подготовки к промежуточной аттестации и обеспечения максимальной эффективности учебного процесса. Для оценки качества подготовки используются различные формы и методы контроля. Текущий контроль учебной дисциплины осуществляется в форме выполнения контрольных и тестовых заданий; сдачей нормативов.

Промежуточная аттестация проводится в форме, предусмотренной планом учебного процесса: зачета, дифференцированного зачета.

По дисциплине «Физическая культура» формой промежуточной аттестации является зачет, на завершающем этапе – дифференцированный зачет, которые проводятся каждый семестр.

### *1.2.3. Оценка достижения обучающимися личностных результатов.*

Оценка личностных результатов проводится в рамках контрольных и оценочных процедур, предусмотренных настоящей программой.

Комплекс примерных критериев оценки личностных результатов обучающихся:

- демонстрация интереса к будущей профессии;
- оценка собственного продвижения, личностного развития;
- положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов;
- ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности;
- проявление высокопрофессиональной трудовой активности;
- соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;
- конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;
- готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;
- сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;

- проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;
- проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;
- отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;
- отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;
- участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;
- добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан;
- проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся.

## **2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Задания для промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация: зачет

Вариант 1

1. Сколько насчитывается мышц у человека?
  - а) более 400.
  - б) более 500.
  - в) 656.
  - г) 700.
2. В какое время нужно принимать воздушные ванны?
  - а) перед сном.
  - б) в специально отведенное время.
  - в) через 5 минут после занятий физическими упражнениями.
  - г) во время занятий физическими упражнениями.
3. Закаливающие процедуры следует начинать:
  - а) горячей водой.
  - б) теплой водой.
  - в) водой, имеющей температуру тела.
  - г) прохладной водой.
4. Первая помощь при ожогах:
  - а) срезать или проколоть пузырь.
  - б) смазать поверхность кожи вазелином, жиром.
  - в) на место ожога наложить повязку из чистой ткани.
5. В каком году спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх?
  - а) 1900г.
  - б) 1908г.
  - в) 1924г.
  - г) 1952г.
6. В каком году и где были проведены первые зимние Олимпийские игры?

- а) 1920г. – Антверпен.
  - б) 1924г. – Шамони.
  - в) 1928г. – Сант – Мориц.
7. Кто из знаменитых ученых древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?
- а) Платон (философ)
  - б) Пифагор (математик)
  - в) Архимед (механик)
8. Когда и в каком городе состоялись 22 олимпийские игры?
- а) 1972- Мюнхен.
  - б) 1976- Монреаль.
  - в) 1980- Москва.
  - г) 1984- Лос – Анжелес.
9. Какую награду получал победитель на олимпийских играх в Древней Греции?
- а) венок из ветвей оливкового дерева.
  - б) звание почетного гражданина.
  - в) медаль и кубок.
  - г) денежное вознаграждение.
10. Что запрещается делать во время бега на короткие дистанции?
- а) оглядываться назад.
  - б) задерживать дыхание.
  - в) переходить на соседнюю дорожку.
11. Каковы причины нарушения осанки?
- а) неправильная организация питания.
  - б) слабая мускулатура тела.
  - в) увеличение роста человека.
12. Сколько раз в неделю надо заниматься физическими упражнениями для того, чтобы успешно развивать двигательные качества?
- а) 1-2 раза.
  - б) 3-4 раза.
  - в) 6-7 раз.
13. Главной причиной нарушения осанки является?
- а) привычка к определенным позам.
  - б) слабость мышц.
  - в) отсутствие движений во время школьных уроков.
14. Сколько раз Г. Кулакова становилась Олимпийской чемпионкой?
- а) один.
  - б) два.
  - в) три.
  - г) четыре.
15. В каком году состоялся первый чемпионат в России по легкой атлетике?
- а) 1902г.
  - б) 1906г.
  - в) 1908г.
  - г) 1900г.



16. Длина стандартной беговой дорожки?
- а) 400м.
  - б) 330м.
  - в) 100м.
  - г) 500м.
17. Какие дистанции относятся к спринтерским (коротким)?
- а) 800м.,1500м.
  - б) 60м.,100м.,200м.,400м.
  - в) 2000м.,3000м.,5000м.
18. Прыжок в длину с разбега?
- а) способом «согнув ноги».
  - б) «перекат».
  - в) способ «перешагивание».
19. Прыжок в высоту?
- а) способ «прогнувшись».
  - б) способ «перекидной».
  - в) способ «согнув ноги».
20. Сколько попыток используется при прыжках?
- а) одна.
  - б) пять.
  - в) три.
21. Какой старт используется при беге на короткие дистанции?
- а) средний старт.
  - б) высокий старт.
  - в) низкий старт.
22. На сколько «фаз» делится прыжок в длину с разбега?
- а)две.
  - б)три.
  - в)пять.
  - г)четыре.
- 23.Лазание по канату:
- а)в один прием.
  - б)в четыре приема.
  - в)в два приема.
- 24.Как выполняются неопорные прыжки?
- а)выполняются с опорой руками о какой — либо снаряд.
  - б)выполняются без опоры руками о какой — либо снаряд.
  - в)таких прыжков нет.
- 25.Что такое вис?
- а)это такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата)
  - б)это такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры.
  - в)это способность к длительному выполнению какой — либо деятельности без снижения её эффективности.

## Вариант 2

1. Какой старт используется при беге на короткие дистанции?
  - а) средний старт.
  - б) высокий старт.
  - в) низкий старт.
2. На сколько «фаз» делится прыжок в длину с разбега?
  - а) две.
  - б) три.
  - в) пять.
  - г) четыре.
3. Лазание по канату:
  - а) в один прием.
  - б) в четыре приема.
  - в) в два приема.
4. Как выполняются неопорные прыжки?
  - а) выполняются с опорой руками о какой — либо снаряд.
  - б) выполняются без опоры руками о какой — либо снаряд.
  - в) таких прыжков нет.
5. Что такое вис?
  - а) это такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата)
  - б) это такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры.
  - в) это способность к длительному выполнению какой — либо деятельности без снижения её эффективности.
6. Длина стандартной беговой дорожки?
  - а) 400м.
  - б) 330м.
  - в) 100м.
  - г) 500м.
7. Какие дистанции относятся к спринтерским (коротким)?
  - а) 800м., 1500м.
  - б) 60м., 100м., 200м., 400м.
  - в) 2000м., 3000м., 5000м.
8. Прыжок в длину с разбега?
  - а) способом «согнув ноги».
  - б) «перекат».
  - в) способ «перешагивание».
9. Прыжок в высоту?
  - а) способ «прогнувшись».
  - б) способ «перекидной».
  - в) способ «согнув ноги».
10. Сколько попыток используется при прыжках?
  - а) одна.

- б) пять.
  - в) три.
11. Каковы причины нарушения осанки?
- а) неправильная организация питания.
  - б) слабая мускулатура тела.
  - в) увеличение роста человека.
12. Сколько раз в неделю надо заниматься физическими упражнениями для того, чтобы успешно развивать двигательные качества?
- а) 1-2 раза.
  - б) 3-4 раза.
  - в) 6-7 раз.
13. Главной причиной нарушения осанки является?
- а) привычка к определенным позам.
  - б) слабость мышц.
  - в) отсутствие движений во время школьных уроков.
14. Сколько раз Г. Кулакова становилась Олимпийской чемпионкой?
- а) один.
  - б) два.
  - в) три.
  - г) четыре.
15. В каком году состоялся первый чемпионат в России по легкой атлетике?
- а) 1902г.
  - б) 1906г.
  - в) 1908г.
  - г) 1900г.
16. В каком году и где были проведены первые зимние Олимпийские игры?
- а) 1920г. – Антверпен.
  - б) 1924г. – Шамони.
  - в) 1928г. – Санкт – Мориц.
17. Кто из знаменитых ученых древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?
- а) Платон (философ)
  - б) Пифагор (математик)
  - в) Архимед (механик)
18. Когда и в каком городе состоялись 22 олимпийские игры?
- а) 1972- Мюнхен.
  - б) 1976- Монреаль.
  - в) 1980- Москва.
  - г) 1984- Лос – Анжелес.
19. Какую награду получал победитель на олимпийских играх в Древней Греции?
- а) венок из ветвей оливкового дерева.
  - б) звание почетного гражданина.
  - в) медаль и кубок.
  - г) денежное вознаграждение.
20. Что запрещается делать во время бега на короткие дистанции?

- а) оглядываться назад.  
 б) задерживать дыхание.  
 в) переходить на соседнюю дорожку.
21. Сколько насчитывается мышц у человека?  
 а) более 400.  
 б) более 500.  
 в) 656.  
 г) 700.
22. В какое время нужно принимать воздушные ванны?  
 а) перед сном.  
 б) в специально отведенное время.  
 в) через 5 минут после занятий физическими упражнениями.  
 г) во время занятий физическими упражнениями.
23. Закаливающие процедуры следует начинать:  
 а) горячей водой.  
 б) теплой водой.  
 в) водой, имеющей температуру тела.  
 г) прохладной водой.
24. Первая помощь при ожогах:  
 а) срезать или проколоть пузырь.  
 б) смазать поверхность кожи вазелином, жиром.  
 в) на место ожога наложить повязку из чистой ткани.
25. В каком году спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх?  
 а) 1900г.  
 б) 1908г.  
 в) 1924г.  
 г) 1952г.

#### Критерии ответов

№	Вариант 1	Вариант 2
1	в	в
2	г	г
3	г	в
4	в	б
5	б	а
6	б	а
7	б	б
8	в	а
9	а	б
10	в	в
11	б	б
12	б	б
13	б	б
14	в	в
15	в	в
16	а	б
17	б	б
18	а	в

19	б	а
20	в	в
21	в	в
22	г	г
23	в	г
24	б	в
25	а	б

### Критерии оценки

#### 1. Критерии оценки: (при выполнении тестовых заданий)

1. «5» - 85% - 100%
2. «4» - 70 – 84%
3. «3» - 50% - 69%
4. «2» - менее 50%

#### 2. Оценивание

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	ответ полный и правильный на основании изученных знаний и умений; материал изложен в определенной логической последовательности, литературным языком; ответ самостоятельный
хорошо	ответ полный и правильный на основании изученных знаний и умений; материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две-три несущественные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
удовлетворительно	ответ полный, но при этом допущена существенная ошибка, или ответ неполный, несвязный.
неудовлетворительно	при ответе обнаружено непонимание учащимся основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые учащийся не смог исправить при наводящих вопросах преподавателя или ответ отсутствует

#### 3. Рекомендуемая литература и иные источники

##### Основные источники:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров / под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Академия, 2018. – 528 с.
2. Видякин, М.В. Физкультура.10 класс [Текст]: поурочные планы (для занятий с юношами) / М.В. Видякин.- Волгоград: Учитель, 2018. – 127 с.
3. Видякин, М.В. Физкультура.11 класс [Текст]: поурочные планы (для занятий с юношами) / М.В. Видякин, В.И. Виненко - Волгоград: Учитель, 2017. – 127 с.
4. Гимнастика: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Академия, 2019. – 448 с.
5. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академия, 2019. – 404 с.
6. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2019. – 336 с.

7. Подвижные игры: учебное пособие для студентов вузов и ССУЗов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2019. – 229 с.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2019. - 520 с.

**Дополнительные источники:**

1. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе. Легкая атлетика / Г.А. Баландин. - Вып. 3. - М.: Советский спорт, 2017. – 72 с.
2. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры / А.В. Беляев. – М.: СпортАкадемПресс, 2018. – 144 с.
3. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студ. высш. учеб. заведений / П.К. Петров. - М.: ВЛАДОС, 2019. – 448 с. (электр.).
4. Попов, В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов [Текст]: / В.Б.Попов. - М.: Олимпия Пресс, 2018. – 224 с.

**Интернет-ресурсы**

1. <http://zdorovie.ru>.
2. <http://www.cardiodens.ru/lfk>
3. [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/index.html](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/index.html).