

**Частное профессиональное образовательное учреждение  
«Магнитогорский колледж современного образования»**

**Принят**

Методическим советом ЧПОУ  
«Магнитогорский колледж  
современного образования»

Протокол № 6 от 27.06. 2022 г

УТВЕРЖДАЮ  
директор ЧПОУ «Магнитогорский  
колледж современного образования»  
Кузьмина С.А.  
«22» 08 2022г.



**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА  
ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
ОУП.06 Физическая культура  
для специальности среднего профессионального образования  
социально-экономического профиля  
43.02.10 Туризм  
(заочная форма обучения)**

Магнитогорск, 2022г.

Контрольно-оценочные средства по общеобразовательному учебному предмету **ОУП.06 Физическая культура** разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее - ФГОС СОО), Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО) по специальности **43.02.10 Туризм** и рабочей программы учебного предмета.

Разработчики:

1. Кравченко Анна Владимировна, преподаватель ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

Эксперты (при наличии):

Техническая экспертиза комплекта контрольно-оценочных средств учебного предмета **ОУП.06 Физическая культура** пройдена.

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

**Содержание**

1. Паспорт контрольно-оценочных средств.....	4
1.1. Область применения контрольно-оценочных средств.....	4
1.2. Результаты освоения учебного предмета.....	4
1.3 Система контроля и оценки освоения программы учебного предмета.....	6
2. Задания для контроля и оценки освоения программы учебного предмета.....	8
2.1. . Задания для промежуточной аттестации.....	8
3. Рекомендуемая литература и иные источники.....	15

## 1. ПАСПОРТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1.1 Область применения

Контрольно-оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебного предмета **ОУП.06 Физическая культура**.

Контрольно-оценочные средства включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

КОС разработаны в соответствии с примерной и рабочей программами учебного предмета **ОУП.06 Физическая культура**.

### 1.2 Результаты освоения учебного предмета

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен достичь следующих результатов: личностные (ЛР, ЛРв), метапредметные (МР), предметные (ПР).

**ЛР 2)** проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций;

**ЛР 7)** осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.;

**ЛР 9)** соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

**ЛР 10)** заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой;

**ЛР 13)** демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности;

**1.2. Личностные результаты освоения предмета ОУП.06 Физическая культура в соответствии с программой воспитания специальности 43.02.10 Туризм.**

Студент, освоивший учебный предмет **ОУП.06 Физическая культура** в соответствии с программой воспитания специальности **43.02.10 Туризм** должен быть:

**ЛРв 2)** Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций;

**ЛРв 7)** Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности;

**ЛРв 9)** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя,

табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

**ЛРв 10)** Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

**ЛРв 13)** Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности

**Метапредметные результаты** освоения учебного предмета должны отражать:

**МР 1)** умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

**МР 2)** умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

**МР 3)** владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

**МР 4)** готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

**МР 5)** умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

**МР 8)** владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

**МР 9)** владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Требования к **предметным результатам** освоения физической культуры должны отражать:

**ПР 1)** умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

**ПР 2)** владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

**ПР 3)** владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

**ПР 4)** владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР 5) 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 Система контроля и оценки освоения программы учебного предмета

#### 1.3.1. Форма промежуточной аттестации по учебному предмету

Таблица 2.

Учебный предмет	Формы промежуточной аттестации
1	2
ОУП.06 Физическая культура	Дифференцированный зачет

#### 1.3.2. 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:

- 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;
- участие в исследовательской и проектной работе;
- участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;
- соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;
- конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;
- демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;
- готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;
- отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;
- проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;
- проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве;
- проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности.

## 2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Задания для промежуточной аттестации

#### Назначение:

КОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения предмета **ОУП.06**

#### Физическая культура

**Форма:** дифференцированный зачет

#### Инструкция к выполнению работы

Промежуточная аттестация проводится в один этап – выполнение тестовых заданий;

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

#### Вариант 2

1. Какой старт используется при беге на короткие дистанции?
- средний старт.
  - 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?
- перед сном.
  - в специально отведенное время.
  - через 5 минут после занятий физическими упражнениями.
  - во время занятий физическими упражнениями.
23. Закаливающие процедуры следует начинать:
- горячей водой.
  - теплой водой.
  - водой, имеющей температуру тела.
  - прохладной водой.
24. Первая помощь при ожогах:
- срезать или проколоть пузырь.
  - смазать поверхность кожи вазелином, жиром.
  - на место ожога наложить повязку из чистой ткани.
25. В каком году спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх?
- 1900г.
  - 1908г.
  - 1924г.
  - 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

<b>Оценка</b>	<b>Условия, при которых выставляется оценка</b>
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).