

Частное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский колледж современного образования»

РАССМОТРЕНО

на заседании Методического совета

Протокол № 7 от «28» 06 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор ЧПОУ «МКСО»

С.А. Кузьмина

«23»



КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

40.02.01. Право и организация социального обеспечения
(заочная форма обучения)

Магнитогорск, 2023г.

Разработчики:

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

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 *ОГСЭ. 04 Физическая культура* программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) по специальности *40.02.01 Право и организация социального обеспечения*.

Контрольно-оценочные средства (КОС) представляют собой комплект материалов для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля.

КОС предназначены для проверки усвоенных знаний и усвоенных умений по дисциплине в целях овладения предусмотренных стандартом общих и профессиональных компетенций, а также для оценки достижения обучающимися личностных результатов.

Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:

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

Общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

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
З1	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Задания в тестовой форме
З2	Основы здорового образа жизни.	Задания в тестовой форме

3. Формирование личностных результатов реализации программы воспитания по специальности:

ЛР1) Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР9) 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

ЛР13) 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. 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	дифференцированный зачёт

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

В период обучения по образовательной программе СПО осуществляется текущий контроль успеваемости студентов, промежуточная и итоговая аттестация по учебным дисциплинам и профессиональным модулям.

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 устного опроса; защиты практических заданий, реферата, творческих работ; выполнения контрольных и тестовых заданий; решения ситуационных задач и других форм контроля, предусмотренных программой учебной дисциплины.

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

В период сложной санитарно-эпидемиологической обстановки или других ситуациях невозможности очного обучения и проведения аттестации студентов колледж реализует образовательные программы или их части с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в предусмотренных законодательством формах обучения или при их сочетании, при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной, итоговой и (или) государственной итоговой аттестации обучающихся.

Формы и процедура текущего контроля и промежуточной аттестации знаний студентов определяются положениями: «О текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся», «О применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», «Об организации образовательного процесса в ЧПОУ «МКСО» в связи с профилактическими мерами, связанными с угрозой коронавирусной инфекции».

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

2.2. Задания для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация 6 семестр: дифференцированный зачет.

Вопросы к дифференцированному зачёту.

1. Физическая культура как элемент общей культуры человека.
2. Дайте понятие человека, как биосоциокультурной системы.
3. Раскройте пути формирования физической культуры личности.
4. Раскройте современные представления о физической культуре.
5. Назовите характерные особенности физической культуры.
6. Охарактеризуйте формы культуры и раскройте их взаимосвязь.
7. Охарактеризуйте функции физической культуры.
8. Ценностный потенциал физической культуры.
9. Видовые компоненты физической культуры.
10. Человек как биосоциокультурная система.
11. Дайте определение понятий «физическое воспитание», «физическое развитие», «физкультурное воспитание».
12. Исторический характер физической культуры. Этапы её развития.
13. Физическая культура в первобытном обществе.
14. Физическая культура в рабовладельческом и феодальном обществе.
15. Физическая культура в период перехода от традиционного общества к индустриальному.

Промежуточная аттестация дифференцированный зачет

Тест.

Вариант 1

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
А) Быстротой;
Б) гибкостью;
В) силовой выносливостью.
2. Нарушение осанки приводит к расстройству:
А) Сердца, легких;
Б) памяти;
В) зрения.
3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
А) Мяч засчитан;
Б) мяч не засчитан;
В) переподача мяча .
4. При переломе голени шину фиксируют на:
А) Голеностопе, коленном суставе;

- Б) бедре, стопе, голени;
В) голени.
5. К подвижным играм относятся:
- А) Плавание;
Б) бег в мешках;
В) баскетбол.
6. Скоростная выносливость необходима на занятиях:
- А) боксом;
Б) стайерским бегом;
В) баскетболом.
7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
- А) Окунуть пострадавшего в холодную воду;
Б) расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце;
В) поместить пострадавшего в холод.
8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
- А) Лейк-Плесида;
Б) Солт-Лейк-Сити;
В) Пекине.
9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
- А) 30 км;
Б) 20км;
В) 12 км.
10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
- А) Ваттах;
Б) калориях;
В) углеводах.
11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
- А) 776 г.до н.э.;
Б) 876 г..до н.э.;
В) 976 г. до н.э..
12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- А) Бокс;
Б) гимнастика;
В) керлинг.
13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
- А) Батут;
Б) мостик;
В) керлинг.
14. Под физической культурой понимается:
- А) Выполнение физических упражнений;
Б) ведение здорового образа жизни;
В) наличие спортивных сооружений.
15. Кровь возвращается к сердцу по:
- А) Артериям;
Б) капиллярам;
В) венам.
16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
- А) Хуан Антонио Самаранчу;
Б) Пьеру Де Кубертену;
В)Зевсу.
17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- А) От 40 до 80 уд\мин;

Б) от 90 до 100 уд\мин;

В) от 30 до 70 уд\мин.

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

А) 400 м;

Б) 600 м;

В) 300 м.

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

А) 600 г;

Б) 700 г;

В) 800 г.

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

А) 243 см;

Б) 220 см;

В) 263 см.

Эталоны ответов

№	ответы	№	ответы	№	ответы	№	ответы
1	В	6	В	11	А	16	Б
2	А	7	Б	12	Б	17	А
3	А	8	В	13	Б	18	А
4	А	9	В	14	А	19	Б
5	Б	10	Б	15	В	20	А

Тест.

Вариант 2.

1. Под физической культурой понимается:

А) Выполнение физических упражнений;

Б) ведение здорового образа жизни;

В) наличие спортивных сооружений.

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

А) От 40 до 80 уд\мин;

Б) от 90 до 100 уд\мин;

В) от 30 до 70 уд\мин.

3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.

А) Красный;

Б) синий;

В) белый.

4. Следует прекратить прием пищи за до тренировки.

А) За 4 часа;

Б) за 30 мин;

В) за 2 часа.

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

А) 20 x 12 м;

- Б) 28 x 15 м;
В) 26 x 14 м.
6. Длина круговой беговой дорожки составляет:
А) 400 м;
Б) 600 м;
В) 300 м.
7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
А) 600 г;
Б) 700 г;
В) 800 г.
8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
А) 243 м;
Б) 220 м;
В) 263 м.
9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году.
А) 1960 г;
Б) 1980 г;
В) 1970 г.
10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей.
А) 22;
Б) 5;
В) 30.
11. В баскетболе играют периодов и минут.
А) 2x15 мин;
Б) 4x10 мин;
В) 3x30 мин.
12. Для определения силовых качеств используют тест
А) Наклоны вперед из положения сидя;
Б) прыжок в длину с места;
В) подтягивание.
13. Прием анаболических препаратов естественное развитие организма.
А) Нарушает;
Б) стимулирует;
В) ускоряет.
14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
А) Затылком, ягодицами, пятками;
Б) затылком, спиной, пятками;
В) затылком; лопатками, ягодицами, пятками.
15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
А) Двойной длине стадиона;
Б) 200 м;
В) одной стадии.
16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:
А) Перед уроком, как правило, ставятся задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них;
Б) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
В) выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся.
17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:
А) Беге на 100 м;

Б) беге на 1000 м;

В) в хоккее.

18. Что является основным средством физического воспитания

А) Легкоатлетический бег;

Б) игра в футбол;

В) физические упражнения.

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

А) 500-600 г;

Б) 100-200 г;

В) 900-950 г.

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

А) звучит свисток, игра останавливается;

Б) игра продолжается;

В) игрок удаляется.

Эталоны ответов

№	ответы	№	ответы	№	ответы	№	ответы
1	А	6	А	11	Б	16	А
2	А	7	Б	12	В	17	А
3	В	8	А	13	В	18	В
4	В	9	Б	14	В	19	В
5	В	10	А	15	В	20	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. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.09 №80-ФЗ.
2. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование)
3. Евсеев Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Рн/Д:Феникс, 2021

Дополнительные источники

4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для СПО / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2022. — 338 с. — (Серия : Профессиональное образование).
5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование)

Интернет источники:

1. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
2. Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
3. Международные олимпийские комитеты http://www.olympic.org/uk/organisation/noc/index_uk.asp?id_assoc=8
4. Национальные спортивные структуры и организации. Представлены национальные спортивные структуры стран всех континентов (Азии, Америки, Африки, Европы, Океании), их связи с правительственными структурами и ключевыми административными организациями в каждой стране. <http://www.ucalgary.ca/library/ssportsite/natorg.html>
5. Международные спортивные федерации http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp
6. Международная ассоциация спортивной информации <http://www.iasi.org/>
7. Национальная информационная сеть "Спортивная Россия". На сайте имеется информация о структуре отрасли, об организациях и учреждениях, имеющих отношение к спорту, о российских спортсменах и специалистах, приведен каталог спортивных ресурсов, имеются ссылки на сайты спортивной направленности. <http://www.infosport.ru/>
8. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>