

Государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Кунгурский колледж агротехнологий и управления»



**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по учебной дисциплине**


**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

40.02.02 «Правоохранительная деятельность»

базовой подготовки

2023 г.

Рассмотрено и одобрено  
на заседании методической комиссии  
естественных научных дисциплин  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023г.

Председатель МК  
 В.Н. Чернышева

Утверждаю:  
заместитель директора  
С.В.Зыкин



Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение «Кунгурский колледж агротехнологий и управления»

Составитель: Патласова М.Э.

## **Содержание**

1. Паспорт.....	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке .....	5
3. Комплект контрольно-оценочных средств для оценки освоения учебной дисциплины.....	6
3.1 Общие положения.....	6
3.2 Типовые задания и критерии оценки освоения .....	6
4. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине .....	9
4.4 Пакет преподавателя .....	10

## 1. Паспорт

1.1. Комплект-оценочных средств (КОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура (ОГЭС.04 базовая подготовка).

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

1.2. КОС разработаны на основании положений:

- 1) примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным бюджетным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» 40.02.02 (протокол № 509 от 12.05.2014 г.), с учетом Основной образовательной программы среднего общего образования (протокол от 18.05.2022 г. № 371);
- 2) Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (№ 413 от 27.05.2012 г, с изменениями и дополнениями от 12.08.2022 № 732)
- 3) рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура.

1.3. Комплект-оценочных средств вводится в действие с «01» сентября 2023 г.

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с <sup>1</sup> , 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"><li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li><li>– защита презентации/доклада-презентации</li><li>– выполнение самостоятельной работы</li><li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li></ul>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"><li>– составление профессиограммы</li><li>– заполнение дневника самоконтроля</li><li>– защита реферата</li><li>– составление кроссворда</li><li>– фронтальный опрос</li><li>– контрольное тестирование</li><li>– составление комплекса упражнений</li></ul>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"><li>– оценивание практической работы</li><li>– тестирование</li><li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li><li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li><li>– сдача контрольных нормативов</li><li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li><li>– сдача нормативов ГТО</li><li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li></ul>

### 3. Комплект контрольно-оценочных средств для оценки освоения учебной дисциплины

#### 3.1 Общие положения

Основной целью оценки курса учебной дисциплины Физическая культура (ОГСЭ.04 Общеобразовательный цикл) является оценка освоения универсальных учебных действий.

Оценка осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля:

- оценка выполнения тестовых заданий, практических занятий в ходе текущего контроля;
- оценка тестирования, выполнения упражнений в ходе проведения промежуточной аттестации в форме зачета.

#### 3.2 Типовые задания и критерии оценки освоения

Упражнения и тесты оценки функциональной и двигательной подготовленности студентов 2-4 курсов в возрасте 17-20 лет.

##### Тема: Общая физическая подготовка

Упражнения и тесты оценки функциональной и двигательной подготовленности студентов 2-4 курсов в возрасте 17-20 лет:

##### Тема: Конькобежная подготовка

*Девушки*

Направленность занятий	Оценка		
	5	4	3
На скоростно-силовую подготовленность бег 330 м (мин.сек)	1,10	1,15	1,30
Равновесие на одной ноге (10 м)	Оценивается визуально		

*Юноши*

Направленность занятий	Оценка		
	5	4	3
На скоростно-силовую подготовленность бег 330 м (мин.сек)	50.0	1,00	1,10
Равновесие на одной ноге (10 м)	Оценивается визуально		

##### Тема: Лыжная подготовка

*Девушки*

Направленность занятий	Оценка		
	5	4	3
На общую выносливость - прохождение дистанции 3 км (мин.)	20.0	22.0	25.0
Освоение техники лыжных ходов	Оценивается визуально		

*Юноши*

Направленность занятий	Оценка		
	5	4	3

На общую выносливость- прохождение дистанции 5 км (мин.)	25.0	30.0	35.0
Освоение техники лыжных ходов	Оценивается визуально		

**Тема: Лёгкая атлетика.**

Упражнения и тесты оценки функциональной и двигательной подготовленности студентов I курса в возрасте 15-16 лет:

*Девушки*

Направленность занятий	Оценка		
	5	4	3
1. На скоростно-силовую подготовленность, бег 60 м (сек)	10.0	11.0	12.0
2. На силовую подготовку, поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз в минуту)	35	25	15
3. На общую выносливость, бег 2000 м (мин.,сек)	12.00	13.00	14.00
4. На силовую подготовку: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки (раз)	20	15	5

*Юноши*

Направленность занятий	Оценка		
	5	4	3
1. На скоростно-силовую подготовленность, бег 60 м (сек)	8.2	8.5	9.0
2. На силовую подготовку, поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз в минуту)	50	40	25
3. На общую выносливость, бег 3000 м (мин.,сек)	13.0	14.00	16.00
4. На силовую подготовку: сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине (раз)	9	7	5

**Тема: Спортивные игры**

Упражнения и тесты оценки функциональной и двигательной подготовленности студентов I курса в возрасте 15-16 лет

**«Волейбол»**

*Девушки*

Направленность занятий	Оценка		
	5	4	3
Прием и передача мяча сверху двумя руками с набрасывания партнера через сетку (количество раз)	20	15	8
Прием и передача мяча снизу двумя руками с набрасывания партнера через сетку (количество раз)	10	5	3
Передача мяча над собой (количество раз)	15	10	5
Подача из 5 попыток	3	2	1

*Юноши*

Направленность занятий	Оценка		
	5	4	3
Прием и передача мяча сверху двумя руками с набрасывания партнера через сетку (количество раз)	30	20	10
Прием и передача мяча снизу двумя руками с набрасывания партнера через сетку (количество раз)	15	10	5
Передача мяча над собой (количество раз)	20	15	8
Подача из 5 попыток	4	3	1

**«Баскетбол»**

*Девушки*

Направленность занятий	Оценка		
	5	4	3
Ведение мяча правой, левой рукой в сочетании с бегом 4р.х9м (сек)	14	16	22
Бросок одной рукой из- под кольца в прыжке – 5 бросков	4	3	2
Штрафной бросок двумя руками от груди – 10 бросков	4	3	2


*Юноши*

Направленность занятий	Оценка		
	5	4	3
Ведение мяча правой, левой рукой в сочетании с бегом 4р.х9м (сек)	12	14	20
Бросок одной рукой из-под кольца в прыжке – 5 бросков	5	4	3
Штрафной бросок двумя руками от груди – 10 бросков	5	4	3



#### 4. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине

Рассмотрено и одобрено  
на заседании методической комиссии  
естественных научных дисциплин  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023г.

Председатель МК  
 В.Н. Чернышева

Утверждаю:  
заместитель директора  
С.В.Зыкин



#### **ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ по дисциплине «Физическая культура»**

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия "Физическая культура".
3. Цели и задачи физической культуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах.
4. Средства лечебной физкультуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах.
5. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
6. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
7. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
8. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
9. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
10. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
11. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
12. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
13. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.
14. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
15. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
16. Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).
17. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
18. Техника бега на короткие дистанции.
19. Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.
20. Баскетбол. Техника игры в нападении.
21. Волейбол. Техника игры в нападении.

#### 4.4 Пакет преподавателя

Контрольная оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и нормативов.

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Система оценки результативности занятий и требований к освоению студентами с ограниченными возможностями здоровья предмета «Физическая культура» имеют свою специфику. Их содержание разработано с учетом возможностей студентов и целей занятий адаптивной физической культурой.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкую их мотивацию к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студента, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка. Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала. Студенты, освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике. Если работа получила положительную оценку, то студенту зачитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке. Студенты, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания и требования, получают «зачет» по дисциплине за текущий семестр.

#### Контрольно-зачетные тесты и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов с ограниченными возможностями здоровья

№п/п	Содержание	Форма оценки
1	Теоретический курс (согласно программы)	Зачет
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Балл
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Балл
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Балл
5	Подтягивание на перекладине (юноши)	Балл
6	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)).	Балл
7	Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)	Балл
8	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачет
9	Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачет
10	Составление комплекса упражнений с учётом темы занятий	Зачет
11	Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии	Зачет
12	Функциональная проба (тест Руфье)	Оценка
13	Ортостатическая функциональная проба	Оценка
14	Проба Штанге, проба Генчи	Оценка

**Тестовые задания по теоретическому и практическому разделу предмета для студентов, временно освобожденных от практических занятий**

Теоретический раздел	Методико-практический раздел
<p>1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.</p> <p>2. Основы здорового образа жизни.</p> <p>3. ЛФК в домашних условиях.</p> <p>4. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.</p> <p>4.1 Костная система и ее функции.</p> <p>4.2 Мышечная система и ее функции</p> <p>4.3 Механизмы мышечного сокращения.</p>	<p>«Утренняя гигиеническая гимнастика (УТГ)».</p> <p>Составить письменно комплекс УТГ</p>
<p>1. Физиологические системы организма:</p> <p>1.1. Кровеносная система.</p> <p>1.2. Сердечнососудистая система.</p> <p>1.3. Дыхательная система.</p> <p>1.4. Нервная система.</p> <p>2. Физическая подготовка.</p> <p>3. Средства физической культуры в регулировании физической работоспособности.</p> <p>4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>«Оценка физического развития»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-антропометрические измерения;</li> <li>- антропометрические индексы;</li> <li>- функциональные пробы</li> </ul>
<p>1.Индивидуальный выбор оздоровительных систем физических упражнений.</p> <p>2. Особенности воздействия различных систем физических упражнений на организм человека. Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений.</p> <p>3. Планирование индивидуальных занятий оздоровительной и коррекционной направленности.</p>	<p>Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.</p>
<p>1. Наука о механизмах болезней и здоровья.</p> <p>2. Средства для повышения иммунитета.</p> <p>3. Влияние массажа на различные системы организма.</p> <p>4. Методика составления индивидуальных оздоровительных программ.</p>	<p>1.Методика проведения массажных приемов. Правила проведения самомассажа.</p> <p>2. Составить индивидуальную оздоровительную программу.</p>
<p>1.Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом системы физических упражнений для регулярных занятий.</p> <p>2.Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений.</p> <p>3. Самоконтроль занимающихся за выполнением физических упражнений.</p>	<p>1. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.</p>
<p>1.Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. 2.Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.</p>	<p>1. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>2. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.</p>