

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«САМАРСКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ОГСЭ-4 Физическая культура**

программа подготовки специалистов среднего

звена по специальности

**21.02.05 Земельно-имущественные  
отношения**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке</b>	<b>4</b>
<b>3.</b>	<b>Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля</b>	<b>5</b>
<b>4.</b>	<b>Структура контрольного задания</b>	<b>6</b>
<b>5.</b>	<b>Шкала оценки образовательных достижений</b>	<b>9</b>
<b>6.</b>	<b>Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации</b>	<b>9</b>

## **1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств**

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

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

КОС составлены на основании:

- программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 21.02.05. «Земельно-имущественные отношения»;
- рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять комплекс утренней гимнастики</li> <li>-выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость)</li> </ul>
Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<p>Значение роли физической культуры в жизни студента</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать определение:</li> <li>-физическое воспитание,</li> <li>-спорт,</li> <li>-физическая реабилитация,</li> <li>-профессионально-прикладная физическая культура,</li> <li>-физические упражнения,</li> <li>-физическая подготовка</li> </ul>
Знание основ здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определение «ЗОЖ»</li> <li>- назвать вредные привычки, краткая характеристика</li> <li>- значение закаливания</li> <li>- рациональный режим дня и отдыха</li> <li>- принципы сбалансированного питания</li> <li>- правила личной гигиены</li> </ul>

### 3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У 1. Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Выполнение физических упражнений на разные группы мышц	Составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений, утренней гимнастики...
3.1 Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	устный опрос	Реферат (для освобождённых студентов от уроков физической культуры)
3.2 Знание основы здорового образа жизни	устный опрос	Реферат (для освобождённых студентов от уроков физической культуры)

## 4. Структура контрольного задания

### 4.1. Устный ответ

#### Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
З 1. Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	-виды оздоровительных систем -перечислить физические упражнения для профилактики заболеваний будущей профессии -формы самостоятельных занятий( утренняя гимнастика, упражнения в течение рабочего дня, , производственная гимнастика)	5 баллов

За полный ответ на все перечисленные вопросы студент получает оценку «5»; за ответ на любые три вопроса «4»; за ответ на любые два оценка «3»; за неправильные ответы на все вопросы оценка «2»

### 4.2. Практическая работа

#### Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У 1. Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	-выполнять комплекс утренней гимнастики -выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств( сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость)	5 баллов

За правильное выполнение всех перечисленных упражнений студент получает оценку «5»; за правильное выполнение любых четырёх упражнений «4»; за правильное выполнение трех заданий «3»; за неправильное выполнение упражнений оценка «2»

### 4.3. Устный ответ

#### Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
З 2. Знание основы здорового образа жизни	- профилактика вредных привычек - виды и принципы закаливания -режим дня -личная гигиена	5 баллов

За полный ответ на все перечисленные вопросы студент получает оценку «5»; за ответ на любые три вопроса «4»; за ответ на любые два оценка «3»; за неправильные ответы на все вопросы оценка «2»

#### **4.4 Контрольные нормативы**

- 1 Бег 100м
- 2 Юноши – бег 2000м; девушки – бег 500м
- 3 Прыжок в длину
- 4 Броски по кольцу с точек
- 5 Броски по кольцу со штрафной линии
- 6 Броски по кольцу с ведением и двухшажным ритмом
- 7 Верхние передачи в парах (расстояние 10м)
- 8 Нижние передачи в парах (расстояние 10м)
- 9 Верхняя и нижняя прямая подача ( по зонам)
- 10 Технические элементы в двухсторонней учебной игре
- 11 Комплекс упражнений производственной гимнастики с учётом будущей профессии
- 12 Комплекс упражнений на расслабление, для коррекции нарушения осанки, на внимание, у гимнастической стенки
- 13 Поднимание туловища на наклонной скамье ( мышца брюшного пресса)
- 14 Отжимание ( от пола, короткие брусья, от скамейки)
- 15 Приседания( на двух ногах, на одной «пистолет»)
- 16 Техника дыхания по системе бодифлекс, пилатес, стрейчинг
- 17 Кувырки: вперёд , назад, длинный с места
- 18 Стойки: на лопатках, голове, руках

#### **4.5 Темы рефератов**

- 1.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
- 2.Вред и профилактика курения, алкоголя, наркомании.
- 3.Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
- 4.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
- 5.Врачебный контроль на занятиях по физической культуре, его содержание.
- 6.Самоконтроль при занятиях физической культуры , его основные методы, показатели.
- 7.Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, её определяющие.
- 8.Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
- 9.Оздоровительные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

## 5. Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

## 6. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации

### Основные источники:

1. Быченков, С. В. Легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-0161-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85500.html>

### Дополнительные источники

1. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 112 с. — ISBN 978-5-8149-2547-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html>

2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий.- Москва: КНОРУС, 2020. -448с.- (Среднее профессиональное и образование).

3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : КНОРУС, 2016. — 256 с.

4. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для учреждений СПО/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаевая, 13-изд., испр. – М. : ИЦ «Академия», 2013. -176 с.

5. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А.Бишаева. —6-е изд., стер.—М. : Издательский центр «Академия», 2017. — 304 с.

6. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 4-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2016. — 240 с.

### Интернет-ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система IPR BOOKS [Электонный ресурс]. - Режим доступа: [www.iprbookshop.ru2](http://www.iprbookshop.ru2).