

Автономная некоммерческая организация профессионального образования
«Байкальский институт профессионального образования»

УТВЕРЖДАЮ
Директор, доцент
Спиридонова Е.В.
«12» апреля 2021 г.

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Уровень подготовки: базовый

Квалификация: Менеджер по продажам

Иркутск, 2021

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям), утвержденного Министерством образования и науки РФ от 15.05.2014 г. приказ № 539, зарегистрированного Министерством юстиции РФ (рег. № 32855 от 25.06.2014 г.) и рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Организация-разработчик: АНО ПО «Байкальский институт профессионального образования»

Разработчик: Шатаев Сергей Федорович, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке
3. Оценка освоения учебной дисциплины
4. Контрольно-оценочные материалы для аттестации по учебной дисциплине

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 дифференцированного зачета.

КОС разработаны на основании положений:

- основной профессиональной образовательной программы в соответствии ФГОС СПО 38.02.04 «Коммерция (по отраслям)»
- программы учебной дисциплины Физическая культура.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Комплект контрольно-оценочных средств, предназначен 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 дифференцированного зачета.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 38.02.04 «Коммерция (по отраслям)» следующими умениями, знаниями и общими компетенциями:

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

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно- оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

3. Оценка освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Умения:</i>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практические занятия, самостоятельная работа, тестирование
Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Практические занятия, самостоятельная работа, тестирование
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической	Практические занятия, самостоятельная работа,

культурой	тестирование
выполнять контрольные нормативы предусмотренные ФГОС по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, лыжной подготовке с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Практические занятия, самостоятельная работа, тестирование
<i>Знания:</i> -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных образований, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Практические занятия, самостоятельная работа, тестирование
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Практические занятия, самостоятельная работа, тестирование
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Практические занятия, самостоятельная работа, тестирование
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Практические занятия, самостоятельная работа, тестирование

4. Контрольно-оценочные материалы для аттестации по учебной дисциплине

4.1. Самостоятельная работа

СР № 1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. <https://www.youtube.com/watch?v=r4Qfb5lFog8>

СР № 2 Техника бега на короткие дистанции. <https://www.youtube.com/watch?v=AvZXEd5pn6k>

СР № 3 Техника бега на средние дистанции. https://www.youtube.com/watch?v=O4Mmh_hv-Bc

СР № 4 Техника эстафетного бега. <https://www.youtube.com/watch?v=0YqMWet09uE>

СР № 5 Техника бега на длинные дистанции. <https://www.youtube.com/watch?v=ZpfQDVuk0LQ>

СР №6Строевые упражнения. <https://www.youtube.com/watch?v=uwqT3SPhb-Y>

СР №7Общеразвивающие упражнения. https://www.youtube.com/watch?v=_Wspu8SYifs

СР №8Акробатические упражнения. <https://www.youtube.com/watch?v=QP0K8CFq17k>

СР №9Утренняя гимнастика. <https://www.youtube.com/watch?v=zJNkxuechzY>

СР № 10 Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками.

<https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWNRHU>
СР № 11 Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками.
https://www.youtube.com/watch?v=Y7AJ1HSN_MQ
СР № 12 Волейбол. Техника верхней и нижней подачи мяча.
<https://www.youtube.com/watch?v=fT3OSuXhH08>
СР № 13 Волейбол. Двусторонние игры по упрощенным правилам.
<https://www.youtube.com/watch?v=4RnDAwXkVHQ>
СР № 14. Правила игры в волейбол.
<https://www.youtube.com/watch?v=3SOpvC0CqzA>
СР №15 Попеременный двухшажный ход.
<https://www.youtube.com/watch?v=cM7PgHBxSII>
СР №16 Подъемы и спуски в основной стойке.
<https://www.youtube.com/watch?v=wmXG60laVmg>
СР №17 Одновременный бесшажный и одношажный ходы.
<https://www.youtube.com/watch?v=4xi2zAjpjFE>
СР №18 Повороты переступанием. Переход с хода на ход.
<https://www.youtube.com/watch?v=WbluaPQffaY>
СР №19 Совершенствование техники лыжных ходов.
<https://www.youtube.com/watch?v=3XF701t66rc>
СР №20 Строевые упражнения. <https://www.youtube.com/watch?v=uwqT3SPhb-Y>
СР №21 Общеразвивающие упражнения.
https://www.youtube.com/watch?v=_Wspu8SYifs
СР №22 Акробатические упражнения.
<https://www.youtube.com/watch?v=QP0K8CFq17k>
СР №23 Утренняя гимнастика. <https://www.youtube.com/watch?v=zJNkxuechzY>
СР №24 Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками.
<https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWNRHU>
СР №25 Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками.
https://www.youtube.com/watch?v=Y7AJ1HSN_MQ
СР №26 Волейбол. Техника верхней и нижней подачи.
<https://www.youtube.com/watch?v=fT3OSuXhH08>
СР №27 Двусторонние игры по упрощенным правилам.
<https://www.youtube.com/watch?v=4RnDAwXkVHQ>
СР №28 Правила игры в волейбол. <https://www.youtube.com/watch?v=3SOpvC0CqzA>
СР №29 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. <https://www.youtube.com/watch?v=r4Qfb5lFog8>
СР № 30 Техника бега на короткие дистанции.
<https://www.youtube.com/watch?v=AvZXEd5pn6k>
СР № 31 Техника бега на средние дистанции.
https://www.youtube.com/watch?v=O4Mmh_hv-Bc
СР № 32 Техника эстафетного бега. <https://www.youtube.com/watch?v=0YqMWet09uE>
СР №33 Техника бег на длинные дистанции.
<https://www.youtube.com/watch?v=ZpfQDVuk0LQ>
СР №34 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. <https://www.youtube.com/watch?v=r4Qfb5lFog8>

СР № 35 Техника бега на короткие дистанции.
<https://www.youtube.com/watch?v=AvZXEd5pn6k>

СР № 36 Техника бега на средние дистанции.
https://www.youtube.com/watch?v=O4Mmh_hv-Bc

СР № 37 Техника эстафетного бега. <https://www.youtube.com/watch?v=0YqMWet09uE>

СР №38 Техника бег на длинные дистанции.
<https://www.youtube.com/watch?v=ZpfQDVuk0LQ>

СР №39 Строевые упражнения. <https://www.youtube.com/watch?v=uwqT3SPhb-Y>

СР №40 Общеразвивающие упражнения.
https://www.youtube.com/watch?v=_Wspu8SYifs

СР №41 Акробатические упражнения.
<https://www.youtube.com/watch?v=QP0K8CFq17k>

СР №42 Утренняя гимнастика. <https://www.youtube.com/watch?v=zJNkxuechzY>

СР №43 Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками
<https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWNRtHU>

СР № 44 Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками.
https://www.youtube.com/watch?v=Y7AJ1HSN_MQ

СР № 45 Волейбол. Техника верхней и нижней подачи мяча.
<https://www.youtube.com/watch?v=fT3OSuXhH08>

СР № 46 Двусторонние игры по упрощенным правилам.
<https://www.youtube.com/watch?v=4RnDAwXkVHQ>

СР № 47 Правила игры в волейбол. <https://www.youtube.com/watch?v=3SOpvC0CqzA>

СР №48 Попеременный двухшажный ход.
<https://www.youtube.com/watch?v=cM7PgHBxSII>

СР №49 Подъёмы и спуски в основной стойке.
<https://www.youtube.com/watch?v=wmXG60laVmg>

СР № 50 Одновременный бесшажный и одношажный ходы.
<https://www.youtube.com/watch?v=4xi2zAjpjFE>

СР № 51 Повороты переступанием. Переход с хода на ход.
<https://www.youtube.com/watch?v=WbluaPQffaY>

СР № 52 Совершенствование техники передвижения на лыжах.
<https://www.youtube.com/watch?v=3XF701t66rc>

4.2. Контрольная работа

ВАРИАНТ 1

Задание 1. Ответить на вопросы:

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
3. Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс упражнений утренней гимнастики).
4. Требования безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу (на выбор).
5. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании?

Задание 2. Пройдите тест:

1. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?
 - А) венок из ветвей оливкового дерева;
 - Б) звание почетного гражданина;
 - В) медали, кубки и денежные вознаграждения.
2. В чем заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?
 - А) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
 - Б) в подборе физической нагрузки с учетом общего состояния организма и периодической смене деятельности;
 - В) в четком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.
3. Что подразумевается под термином «Физическая культура»?
 - А) вид подготовки к профессиональной деятельности;
 - Б) процесс изменения функций и форм организма;
 - В) часть общей человеческой культуры.
4. Какой из приемов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?
 - А) измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);
 - Б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, Окружности грудной клетки
 - В) подсчет в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.
5. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?
 - А) правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
 - Б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
 - В) измерять пульс.
6. Как переводится слово «волейбол»?
 - А) парящий мяч;
 - Б) мяч в воздухе;
 - В) летящий мяч.
7. Международный Олимпийский комитет является ...
 - А) генеральной ассоциацией международных федераций.
 - Б) международной не правительственной организацией;
 - В) международным объединением физкультурного движения.
8. Первый российский Олимпийский чемпион?
 - А) Николай Панин – Коломенкин;
 - Б) Дмитрий Саутин;
 - В) Ирина Роднина.
9. Основной формой подготовки спортсменов является ...
 - А) утренняя гимнастика;
 - Б) самостоятельные занятия;
 - В) тренировка.
10. Чему равен один стадий?

- А) 200м. 1см.;
- Б) 50м. 71 см.
- В) 192 м. 27 см.

ВАРИАНТ 2

Задание 1. Ответить на вопросы:

1. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Ее формирование (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки).
2. Требования безопасности перед занятиями по гимнастике.
3. В чем заключаются особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
4. Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.
5. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развивать?

Задание 2. Пройдите тест:

1. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее ...
 - А) затылком, ягодицами, пятками;
 - Б) затылком, спиной пятками;
 - В) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.
2. Лучше всего заниматься утренней гимнастикой ...
 - А) В хорошо прогретом помещении, в теплых носках или кроссовках;
 - Б) В теплом помещении и теплом спортивном костюме для Ускоренного потоотделения.
 - В) На улице или хорошо проветриваемой комнате в трусах, майке, босиком.
3. Нельзя в утреннюю гимнастику включать:
 - А) каждое упражнение проделывать 8 – 12 раз;
 - Б) выполнять упражнения, требующие максимального напряжения.
 - В) 9-10 упражнений.
4. Кто из наших борцов стал трехкратным Олимпийским чемпионом греко – римской борьбе?
 - А) И. Поддубный;
 - Б). А. Медведь;
 - В). А. Карелин;
 - Г). А. Алиев.
5. Правильная техника метания мяча в горизонтальные и вертикальные цели.
 - А) Отсутствие переноса массы тела с левой ноги на правую в отведении;
 - Б) Наклон туловища вперед в момент выпуска снаряда;
 - В) Отведение руки с мячом производится через сторону.
 - Г) Повернуться грудью в направлении броска, одновременно массу тела перенести на левую ногу, правую при этом поставить на носок и повернуть пятку на право.

6. В каком году была создана Международная любительская легкоатлетическая организация (ИААФ)
- А) 776 г. до н.э.
 - Б) 1888 г.
 - В) 1912 г.
 - Г) 1952 г.
7. Какова длина стандартной беговой дорожки?
- А) 100 м;
 - Б) 400 м;
 - В) 200 м;
 - Г) 500 м.
8. Что разрешается на занятиях по метанию?
- А) подавать снаряд, находящийся в метательном секторе, броском;
 - Б) стоять при групповом занятии слева от метящего;
 - В) ходить за снарядом без команды.
9. Начало развития волейбола.
- А) 1900 г.
 - Б) 1949г.
 - В) 1947 г.
 - Г) 1895 г.
10. Баскетболист имеет право.
- А) имеет право делать три шага с мячом в руках;
 - Б) вести мяч только одной рукой;
 - В) подыгрывать мяч ногами;
 - Г) вести мяч за пределами площадки.

ВАРИАНТ 3

Задание 1. Ответить на вопросы:

1. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закалывающих процедур (расскажите, как делаете это вы).
2. Требования безопасности в аварийных ситуациях при проведении занятий по лыжной подготовке.
3. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать при их появлении?
4. Раскройте механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня (выполнить комплекс упражнений физкультминутки).
5. Требования безопасности по окончании занятий по плаванию.

Задание 2. Пройдите тест:

1. При каких переломах транспортная шина должна захватить 3 сустава?
 - А) При переломах плечевой и бедренной кости.
 - Б) При переломах локтевой и бедренной кости.
 - В) При переломах лучевой и малоберцовой кости.
 - Г) При переломах большеберцовой и малоберцовой кости.
2. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- А) Закаливания и физиотерапевтических процедур.
Б) Совершенствования телосложения.
В) Обеспечения полноценного физического развития.
Г) Формирования двигательных умений и навыков.
3. Физическая культура представляет собой...
- А) учебный предмет в школе
Б) Выполнение упражнений
В) Процесс совершенствования возможностей человека
Г) Часть человеческой культуры
4. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором...
- А) легко переносятся неблагоприятные условия и факторы
Б) он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается
В) он бодр и жизнерадостен
Г) наблюдается все выше перечисленное
5. В легкую атлетику входят следующие виды спорта...
- А) ходьба, бег, прыжки, метания
Б) гимнастика, бег, прыжки, плавание
В) плавание, бег, велосипед, прыжки
Г) футбол, баскетбол, волейбол, теннис.
6. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует...
- А) Охлаждать.
Б) Нагревать.
В) Покрыть йодной сеткой.
Г) Потереть, массировать.
7. Правильное дыхание характеризуется...
- А) Вдохом через нос и выдохом ртом.
Б) Более продолжительным вдохом.
В) Более продолжительным выдохом.
Г) Соотношение продолжительности вдоха и выдоха.
8. Термин «Олимпиада» обозначает...
- А) Год проведения Олимпийских игр.
Б) Четырехлетний период между Олимпийскими играми.
В) Собрание спортсменов в одном городе.
Г) Смоним Олимпийских игр.
9. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?
- А) В 1984 г. XXII Олимпийские игры проводились в Санкт-Петербурге.
Б) В 1980 г. XII Олимпийские игры проводились в Москве.
В) Олимпийские игры провели в Сочи в 2014 г.
Г) В нашей стране Олимпийские игры пока еще не проводились.
10. Первые летние Олимпийские игры современности состоялись...
- А) 1896 г., Афины, Греция.
Б) 1996 г., Афины, Греция.
В) 776 г. до н.э., Афины, Греция.
Г) 2014 г., Сочи, Россия.

4.3. Критерии оценивания

Основой для определения уровня знаний, умений, навыков являются критерии оценивания – полнота и правильность: правильный, точный ответ; правильный, но неполный или неточный ответ; неправильный ответ; нет ответа.

При выставлении отметок необходимо учитывать классификации ошибок и их качество: грубые ошибки; однотипные ошибки; негрубые ошибки; недочеты.

Успешность освоения обучающимися тем дисциплины определяется качеством освоения знаний, умений и практических навыков, оценка выставляется по пятибалльной системе: «5» – отлично, «4» – хорошо, «3» – удовлетворительно, «2» – неудовлетворительно.

Критерии оценивания самостоятельной работы: уровень освоения студентом учебного материала; полнота и глубина общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа; сформированность общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций (умение применять теоретические знания на практике.).

выполнен тематический конспект, правильно решены задачи и выполнены упражнения, даны точные ответы на тестовые задания (если имеются) – «зачтено».

не выполнен тематический конспект, не правильно решены задачи и выполнены упражнения, даны не точные ответы на тестовые задания (если имеются) – «не зачтено».

Критерии оценивания контрольной работы

«5» (отлично) – в работе присутствуют все структурные элементы, вопросы раскрыты полно, изложение материала логично, выводы аргументированы, использована актуальная литература, работа правильно оформлена.

«4» (хорошо) – в работе есть 2-3 незначительные ошибки, изложенный материал не противоречит выводам, в списке источников достаточное количество позиций, нет грубых ошибок в оформлении.

«3» (удовлетворительно) – один из вопросов раскрыт не полностью, присутствуют логические и фактические ошибки, плохо прослеживается связь между ответом и выводами, в списке литературы много устаревших источников, допущены существенные ошибки в оформлении.

«2» (неудовлетворительно) – количество ошибок превышает допустимую норму, в работе отсутствуют выводы или не хватает других структурных элементов, в списке литературы недостаточно источников, работа оформлена не по требованиям.