

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
(зачет)

ОГСЭ.04 Физическая культура
индекс наименование учебной дисциплины

по специальности 08.02.02 Строительство и эксплуатация инженерных
сооружений

Москва, 2024

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Контрольно-оценочные средства (далее - КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура, и включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме зачета. Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью определения соответствия результатов освоения обучающимися программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура соответствующим требованиям ФГОС СПО по специальности 08.02.02 Строительство и эксплуатация инженерных сооружений. Зачет определяет уровень освоения обучающимися учебного материала, предусмотренного учебным планом, и охватывает основные разделы и темы по данной дисциплине, установленные ФГОС СПО.

1.1. Цели проведения зачета по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура:

1.1.1. Проверка уровня сформированности общих и профессиональных компетенций согласно ФГОС СПО по специальности 08.02.02 Строительство и эксплуатация инженерных сооружений.

Техник должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности

1.1.2 В результате изучения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен

➤ **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

➤ **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений

1.1.3. Вопросы к зачету составлены на основе рабочей программы учебной дисциплины и охватывают ее наиболее актуальные разделы и темы.

Контрольно-оценочные материалы целостно отражают объем проверяемых теоретических знаний и практических умений.

1.2. В критерии оценки уровня подготовки обучающегося входят:

- ✓ уровень освоения обучающимся материала, предусмотренного учебной программой по дисциплине;
- ✓ умения обучающегося использовать теоретические знания при выполнении практических задач;

- ✓ обоснованность, четкость, краткость изложения ответа.
- Уровень подготовки обучающегося оценивается в баллах:
- ✓ 5 (отлично);
 - ✓ 4 (хорошо);
 - ✓ 3 (удовлетворительно);
 - ✓ 2 (неудовлетворительно).

II. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности
Нормативы по физическим упражнениям,
предусмотренным программой обучения
для обучающихся основной медицинской группы
СИСТЕМА И КРИТЕРИИ ОЦЕНОК РЕЗУЛЬТАТОВ
Описание системы оценок 2 курс

Виды испытаний	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание из виса (кол-во раз)	15	12	10			
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз за 1 мин)				40	35	27
Прыжок в длину с места (см)	220	210	200	170	155	145
Челночный бег 10*10 м (сек)	27,0	28,5	30,0	30,0	32,0	33,5

Вид упражнений	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 100 м (сек)	13.70	14.20	15.00	17.00	17.50	18.50
2. Бег 500 м (мин, сек)	-	-	-	2.00	2.05	2.10
Бег 1000 м (мин, сек)	3.20	3.30	3.40			
3. Бег 2000 м (мин, сек)	-	-	-	11.30	12.50	13.10
Бег 3000 м (мин, сек)	13.00	13.20	14.30			

Висы и упоры

Юноши: подтягивание на высокой перекладине - кол-во раз, все курсы.

Поднятие прямых ног к перекладине - кол-во раз, все курсы.

Девушки: поднятие ног до угла 90 градусов на гимнастической стенке, кол-во раз, все курсы.

Поднятие ног до угла 90 градусов на высокой перекладине, кол-во раз, все курсы.

Виды упражнений	2 курс
Подтягивание (юноши)	6
Подъем ног до перекладины	4
Подъем ног до прямого угла на гимнастической стенке	6
Подъем ног до прямого угла на перекладине (девушки)	6

Темы сообщений, докладов

1. Развитие легкой атлетики в России
2. Развитие баскетбола в России.

III. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ, УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ

в 5-балльной системе

Отметка «5»: работа выполнена по нормативной таблице с требованиями на отлично.

Отметка «4»: работа выполнена по таблице сдачи норматива на хорошо

Отметка «3»: работа выполнена по нормативной таблице с погрешностью технических ошибок