

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

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
(зачет)

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 08.02.02 Строительство и эксплуатация
инженерных сооружений

Курс:2

Семестр: 3

Москва
2024

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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. ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности
Нормативы по физическим упражнениям,
предусмотренным программой обучения
для обучающихся основной медицинской группы

	Упражнения	Оценка		
		Юноши 2 курс		
	СИЛА	«5»	«4»	«3»
1	Подтягивание на перекладине	13	12	11
2	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	35	30	25
4	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	12	10	8
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	30	28	26
6	Приседания на одной ноге с опорой рукой	18	16	14
	БЫСТРОТА			
7	Бег 60 м	8.3	8.8	9.3
8	Челночный бег 6 по 10 м	16.5	17.5	18.5
9	Бег 100 м	14.5	15.0	15.5
10	Прыжок в длину с места	235	220	205
	ВЫНОСЛИВОСТЬ			
11	Бег 1 км	3.35	3.45	3.55
12	Бег 2 км	-	-	-
13	Бег 3 км	13.30	14.30	15.45
14	Бег на лыжах 5 км	25.30	27.00	28.30
15	Бег на лыжах 3 км	-	-	-
16	Плавание 50 м	55.00	1.05	1.15
	КООРДИНАЦИЯ И ЛОВКОСТЬ			
17	Прыжки через скакалку за 1 мин	130	120	110
18	Челночный бег с ведением баскетбольного мяча 3 по 10 м	8.9	9.2	9.5
19	Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек	23	21	19
20	Бросок по кольцу со штрафной линии	3	2	1
21	Передача мяча двумя руками сверху в стену	17	15	13
22	Прием мяча двумя руками снизу от стены	17	15	13
23	Подача мяча в площадку	5	4	3
	ГИБКОСТЬ			
24	Наклон из положения, стоя, ноги вместе. Коснуться пола	Ладонями	Кулаками	Пальцами

	Упражнение	Девушки 2 курс		
		«5»	«4»	«3»
	СИЛА			
1	Подтягивание на перекладине	-	-	-
2	Подтягивание на низкой перекладине	13	11	9
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	14	12	10
4	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	-	-	-
5	Поднимание туловища из положения лежа на	25	23	21
6	Приседания на одной ноге с опорой рукой	16	14	12
	БЫСТРОТА			
7	Бег 60 м	10.3	10.8	11.3
8	Челночный бег 6 по 10 м	17.5	18.5	19.5
9	Бег 100 м	16.8	17.3	17.8
10	Прыжок в длину с места	180	165	150
	ВЫНОСЛИВОСТЬ			
11	Бег 1 км	4.35	4.55	5.15
12	Бег 2 км	11.4	12.3	13.3
13	Бег 3 км	-	-	-
14	Бег на лыжах 5 км	-	-	-
15	Бег на лыжах 3 км	18.45	20.45	22.45
16	Плавание 50 м	1.10	1.30	1.50
	ЛОВКОСТЬ И КООРДИНАЦИЯ			
17	Прыжки через скакалку за 1 мин	140	130	120
18	Челночный бег с ведением баскетбольного мяча 3 по 10 м	93	9.6	9.9
19	Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек	19	17	15
20	Бросок по кольцу со штрафной линии	3	2	1
21	Передача мяча двумя руками сверху в стену	14	12	10
22	Прием мяча двумя руками снизу от стены	14	12	10
23	Подача мяча в площадку	5	4	3
	 ГИБКОСТЬ			
24	Наклон из положения, стоя, ноги вместе. Коснуться пола	Ладонями	Кулаками	Пальцами

ОБЕСПЕЧЕНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Тестирование проходят обучающиеся СПО, допущенные врачом по состоянию здоровья. Учащиеся 2-ой группы здоровья освобождаются врачом от тестирования, которые им противопоказаны. При нарушении функции зрения или при выраженной форме плоскостопия они могут быть освобождены, например, от бега на 30 и 1000 м. Тест

«Прыжок в длину» для них допускается только на мягком покрытии (ковёр, гимнастический мат). При пупочной грыже и грыже белой линии живота учащиеся освобождаются от теста «Подъём в сед» и т.п. Учащиеся 3-й и 4-й групп здоровья от тестирования по данной программе освобождаются полностью, фиксируя в протоколе только их группу здоровья и символ «ЛФК», если они по программе ЛФК.

Контрольные вопросы

Тема: *Физические способности человека*

1. Перечислить основные физические двигательные качества
2. Сила абсолютная и относительная. Методы развития силы
3. Выносливость. Ее связь с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами.
4. Быстрота. Методика развития. От каких показателей зависит скорость пробегания дистанции?
5. Гибкость. Методика развития.
6. Ловкость. В каких видах спорта она проявляется наилучшим образом?

Тест

1. Время празднования Игры Олимпиады?

- а. Зависит от решения МОК.
- б. В течение первого года празднуемой Олимпиады.
- в. В течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.
- г. В течение последнего года празднуемой Олимпиады.

2. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в ...

- а. 1923 г.
- б. 1924 г.
- в. 1925 г.
- г. 1926 г.

3. В зимних Олимпийских играх спортсмены СССР дебютировали в...

- а. 1952 г. на VI играх в Осло (Норвегия).
- б. 1952 г. на XV Играх в Хельсинки (Финляндия).
- в. 1956 г. на VII играх в Кортинад'Ампеццо (Италия).
- г. 1956 г. на XVI Играх в Мельбурне (Австралия).

4. Возникновение паралимпийских видов спорта связывают с именем ...

- а. Пьера де Кубертена.
- б. Людвиг Гутмана.
- в. Алексея Бутовского.
- г. Жака Рогге.

5. Не является олимпийским видом спорта ...

- а. Бадминтон.
- б. Конный спорт.
- в. Регби.
- г. Тейквондо.

6. Больше число побед на ЧМ по футболу имеет ...

- а. Аргентина.
- б. Бразилия.
- в. Германия.

г. Италия.

7. Александр Тихонов, Павел Ростовцев, Валерий Медведцев, Владимир Драчев, Ринат Сафин, Николай Круглов – чемпионы мира в ...

- а. Легкой атлетике.
- б. Теннисе.
- в. Лыжных гонках.
- г. Биатлоне.

8. Под физическим развитием понимается...

- а. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.
- б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
- в. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- г. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

9. Какого средства физического воспитания в классической теории физического воспитания не существует:

- а. Физическое упражнение.
- б. Гигиенические средства.
- в. Фармакологические средства.
- г. Природные факторы.

10. Какой метод не входит в состав специфических методов физического воспитания?

- а. Соревновательный.
- б. Словесный.
- в. Игровой.
- г. Метод строго регламентированного упражнения.

11. ... -

оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движения, высокой прочностью и надежностью исполнения.

- а. Физическое упражнение.
- б. Спортивный результат.
- в. Двигательное умение.
- г. Двигательный навык.

12. Назовите основные виды подготовки спортсмена: физическая, ..., техническая, тактическая.

- а. Психологическая.
- б. Валеологическая.
- в. Медицинская.
- г. Психофизиологическая.

13. Что не является характеристикой техники выполнения физических упражнений?

- а. Временные характеристики - длительность движения и темп.

- б. Пространственно-временные характеристики - скорость и ускорение.
- в. Эмоционально-психологические характеристики (эмоциональное состояние выполняющего физическое упражнение).
- г. Динамические характеристики - сила тяги мышц, силы упругого сопротивления, сила тяжести и др.

14. Проявление выносливости зависит в том числе от скорости усвоения клетками

- а. Углекислого газа.
- б. Молочной и пировиноградной кислот.
- в. Кислорода.
- г. Азота.

15. Какая характеристика не имеет отношения к физической нагрузке?

- а. Объем.
- б. Продолжительность.
- в. Интенсивность.
- г. Величина.

16. ... – это постепенный переход физиологических функций в начале мышечной

деятельности на новый функциональный уровень, необходимый для успешного выполнения заданных двигательных действий.

- а. Включение.
- б. Вработывание.
- в. Переключение.
- г. Адаптация.

17. Сложнокоординационный вид спорта:

- а. Керлинг.
- б. Серфинг.
- в. Бобслей.
- г. Слалом.

18. Ациклический вид спорта:

- а. Спортивная ходьба.
- б. Бег.
- в. Метание.
- г. Гребля.

19. Циклический вид спорта:

- а. Фехтование.
- б. Стрельба.
- в. Гандбол.
- г. Конькобежный спорт.

20. Укажите, какое количество часов в учебный год отводится на изучение учебного предмета «Физическая культура» (при 2 часах в неделю)

- а. 102 часа.
- б. 72 часа.
- в. 24 часа.
- г. 68 часов.

21. - это очко, выигранное непосредственно с подачи, когда мяч доведён до пола или произошло только одно касание и мяч ушёл в аут.
22. Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как ...
23. Повышенная двигательная мышечная активность; - это ...
24. Положение занимающегося с выставленной и согнутой опорной ногой, другая – прямая, туловище вертикально называется...
25. Боковое искривление позвоночника – это ...
26. Неправильный персональный контакт с любой частью тела, при котором игрок насильно сдвигает или пытается сдвинуть соперника, контролирующего или не контролирующего мяч ...
27. ... - это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общество.
28. Вращательное движение тела вокруг вертикальной или продольной оси называется ...
29. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как ...
30. Состояния психической напряжённости, возникающей под влиянием сильных раздражителей называется ...

Ответ на тестирование:

Задания в закрытой форме:

1-б; 2-б; 3-в; 4-б; 5-в; 6-б; 7-г; 8-в; 9-в; 10-б; 11-г; 12-а; 13-в; 14-в; 15-г% 16-б; 17-б; 18-в; 19-г; 20-в

Задания в открытой форме:

21-эйс; 22-специализация; 23- гиперкинезия; 24- выпад; 25- сколиоз; 26- толчок; 27- адаптивная физическая культура; 28- поворот; 29- подседание; 30- стресс

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

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