Государственное автономное профессиональное

образовательное учреждение Иркутской области

«Иркутский колледж экономики, сервиса и туризма»

Филиал

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ.05 Физическая культура

код и наименование учебной дисциплины в соответствии с учебным планом

по специальности 43.02.10 Туризм

профессии/специальности (с указанием кода)

Форма обучения: очная

2020

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения ФГОС СПО)/Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура

Организация: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Иркутский колледж экономики, сервиса и туризма» Филиал

Составитель: Конькова М.Г. преподаватель физической культуры ВКК

 ФИО, должность

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО предметно - цикловой комиссией Председатель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. ВокинаПротокол №\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. | УТВЕРЖДАЮ: Заведующий филиалом ГАПОУ ИКЭСТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.В. Корчуганова «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г. |
| СОГЛАСОВАНО:Заведующий отделением ГАПОУ ИКЭСТ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И. В. Щепелина«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. |   |

**1. Результаты освоения учебной дисциплины: Физическая культура**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код и наименование ОК | Умения | Знания |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.  | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;основы здорового образа жизни. |
| ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. |
| ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда. |

**2. Задание для экзаменующегося:**

**Курс 2 семестр 3**

**Зачет**

 **Инструкция**

 **Практическое задание**

Практическое задание состоит из контрольных нормативов, которые необходимо выполнить на оценку не ниже «удовлетворительно»

**Задание:** Выполните контрольные нормативы по легкой атлетике

Бег 100 м с учетом времени (девушки, юноши)

Сгибание –разгибание рук в упоре лежа (девушки)

Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши)

Прыжок в длину с места. (девушки, юноши)

Подтягивание на высокой перекладине (юноши)

Метание гранаты (юноши)

Упражнение на пресс (девушки, юноши)

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 500 м (мин, сек.)
 | 2,00 | 2,10 | 2,30 |
| 1. Бег 100 м ( мин, сек)
 | 16,2 | 17,0 | 17,6 |
| 3. Прыжок в длину с места | 190 | 175 | 160 |
| 4.Сгибание- разгибание рук в упоре лежа. | 20 | 15 | 10 |
| 5.Упражнение на пресс (скамья для пресса) | 40 | 35 | 20 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка**  |
| «отлично» |  хорошо | удовлетв. |
|  1.Бег 1000 м (мин, сек.)  | 3,30 | 3,50 | 4,00 |
|  2.Бег 100 м ( мин, сек)  | 14,2 | 14,6 | 15,0 |
| 3.Метание гранаты(700гр)  | 35 | 32 | 28 |
| 4.Прыжок в длину с места | 2.30 | 2.00 | 1.90 |
| 5.Подтягивание на высокой перекладине | 13 | 11 | 9 |

 **Практическая работа**

 **Задание:** выполните контрольные нормативы по разделу баскетбол

-**Бросок мяча в кольцо с расстояния 3-5 м.** (из 7 бросков- 5 попаданий -отлично; 4-хорошо, 3-удовлетворительно, менее 3 –неудовлетворительно.

-**Комбинация** (комбинация, включающая элементы ведения с изменением направления и броска мяча в кольцо с двух шагов и передачи мяча за спиной)

Оценивается техника выполнения всех элементов.

-Ведение мяча изменяя направление;

-Бросок на 2 шага

-Выполнение упражнения с обходом соперника.

**Все элементы выполнены правильно-отлично, допущена одна ошибка –хорошо, допущено 2 ошибки –удовлетворительно, 3 –ошибки –неудовлетворительно.**

Оценка освоения учебной дисциплины производится по пятибалльной шкале.

Выполнение всех контрольных нормативов по разделам программы: легкая атлетика и баскетбол.

 **3. Задание для экзаменующегося:**

 **Курс 2 семестр 4**

 **Зачет**

 **Тестовое задание**

 **Инструкция**

Оценка тестового задания выражается в баллах: правильный ответ – 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов. Результат теста определяется по сумме набранных баллов, соотнесенных с установленными границами:

На выполнение тестового задания отводится 45 мин.

Выберите все верные варианты ответа. Ответ запишите в виде сочетания цифры и буквы. Например, 2б. 2 – номер вопроса, б – правильный ответ.

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка  | Критерии оценивания |
| «отлично» | Обучающийся при тестировании набрал более 90 % правильных ответов. |
| «хорошо» | Обучающийся при тестировании набрал от 70 % до 89 % правильных ответов. |
| «удовлетворительно» | Обучающийся при тестировании набрал от 50 % до 69 % правильных ответов. |
| «неудовлетворительно» | Обучающийся при тестировании набрал менее 50 % правильных ответов. |

 1. В каком веке появился волейбол как игра:

а) XX; б) XXI; в) XIX.

2. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:

а) 1964; б) 1991; в) 1997

3. Какая страна стала Родиной волейбола:

а) Россия; б) Франция; в) США

4. Кто придумал волейбол как игру:

а) Джордж Майкен; б) Д.Фрейзер; в) Уильям Дж. Морган.

5. Что означает слово «волейбол»:

 а) удар с лёта и мяч; б) удар с лёта; в) мяч;

6. Размеры волейбольной площадки (м):

а) 18×15; б)   18х9 ; в) 17×16.

7. Высота волейбольной сетки для женщин (см):

а) 199; б) 2,24 м; в) 200.

8. Вес волейбольного мяча (г):

а) 280-300; б) 350; в) 260-280

9. Нарушение правил в волейболе.

а) фол; б) касание рукой соперника; в) касание рукой пола.

10.  Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:

а) 4; б) 6; в) 5.

11. Откуда выполняется подача мяча?

а)  с  площадки;

б) из-за  лицевой линии;

в) со штрафной линии.

12. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?

а) 1; б) 2 ; в) 3.

13. Сколько времени дается на перерыв между партиями (мин.):

а) 2; б) 5; в) 3.

14 Как выполняется переход команды на площадке?

а) против часовой;  б)  по часовой;   в) по горизонтали.

15  Либеро – это…

а) судья; б) игрок; в) тренер.

16. Из 1 зоны игрок переходит в…

а)  7; б) 4; в) 6.

17. Цель ПФК

а. Повышение работоспособности

б. Способствовать укреплению здоровья   и повышению эффективности труда

в. Организация спортивных состязаний с целью достижения высоких спортивных результатов

18. Задачи ПФК:

  а. Подготовить организм человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность;

 б. Активно поддерживать оптимальный уровень работоспособности во время работы и восстанавливать его после ее окончания;

в. Заблаговременно проводить акцентированную психофизическую подготовку к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности;

 г. Профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях.

д. Организация состязаний с целью выявления высоких спортивных результатов

19. Формы ПФК в рабочее время:

а. производственная гимнастика

б. профессионально-прикладная физическая подготовка

в. спортивная секция

20. Формами производственной гимнастики являются:

а. вводная гимнастика

б. физкультурная пауза

в. физкультурная минутка

г. микро пауза активного отдыха

д. комплекс упражнений после рабочего восстановления

 **Эталон ответов**

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

 **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ:**

Тест состоит из 20 вопросов. Максимальное количество баллов, которое может набрать студент - 27.

оценка «5» выставляется за 23 баллов - 27 баллов (90%-100%)

оценка «4» выставляется за 20 баллов 26 - балла (70%-89%)

оценка «3» выставляется за 13 баллов – 19 баллов (50%-69)

оценка «2»выставляется за 18 и менее баллов (менее 50%)

**4. Задание для экзаменующегося:**

**Курс 3 семестр 5**

 **Диф . Зачет**

 **Тестовое задание**

 **Инструкция**

Оценка тестового задания выражается в баллах: правильный ответ – 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов. Результат теста определяется по сумме набранных баллов, соотнесенных с установленными границами:

На выполнение тестового задания отводится 45 мин.

Выберите все верные варианты ответа. Ответ запишите в виде сочетания цифры и буквы. Например, 2б. 2 – номер вопроса, б – правильный ответ.

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка  | Критерии оценивания |
| «отлично» | Обучающийся при тестировании набрал более 90 % правильных ответов. |
| «хорошо» | Обучающийся при тестировании набрал от 70 % до 89 % правильных ответов. |
| «удовлетворительно» | Обучающийся при тестировании набрал от 50 % до 69 % правильных ответов. |
| «неудовлетворительно» | Обучающийся при тестировании набрал менее 50 % правильных ответов. |

**1.Работоспособность восстанавливается быстрее и полнее**

а) в состоянии покоя;

б) в состоянии пассивного отдыха;

в) в активном состоянии, когда специально организованные движения выполняются другими, неутомленными частями тела.

**2.Чем больше физическая нагрузка в процессе труда**

а) тем меньше она в период активного отдыха;

б) тем больше она в период активного отдыха.

**3. Чем меньше в активную деятельность включены большие мышечные группы**

а) тем меньше они подключаются при занятиях различными формами производственной физической культуры

б) тем в большей степени они подключаются при занятиях различными формами производственной физической культуры

**4.** **Чем больше нервно-эмоциональное и умственное напряжение в профессиональной деятельности**

а) тем больше оно должно быть в разнообразных физических упражнениях

б) тем меньше оно должно быть в разнообразных физических упражнениях производственной физической культуры.

**5.** **Производственная физическая культура проявляется в** **рабочее время в форме**

а) оздоровительно-восстановительных процедур;

б) производственной гимнастики;

в) профессионально-прикладной физической подготовки

**6. Производственная физическая культура проявляется в** **свободное время в форме**

а) оздоровительно-профилактических физических упражнений;

б) занятий в спортивных секциях;

в) профессионально-прикладной физической подготовки к отдельным профессиональным видам работ.

**7. При рабочей позе стоя, восстановительные и профилактические упражнения рекомендуется проводить в положении**

а) сидя;

б) стоя;

в) лежа.

**8) Формами производственной гимнастики являются:**

а) вводная гимнастика;

б) физкультурная пауза;

в) физкультурная минутка;

г) спортивная секция;

д) микропауза активного отдыха.

**9) Рабочий день рекомендуется начинать с**

а) физкультурной паузы;

б) микропаузы активного отдыха;

в) физкультурной минуты;

г) вводной гинастики.

**10. Цель вводной гимнастики в том, чтобы**

а)предупредить или ослабить утомление;

б) ослабить общее или локальное утомление путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы;

в) активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы.

**11.** **Комплекс упражнений физкультурной паузы при 7-8 часовом рабочем дне рекомендуется проводить**

а) 3 раза;

б) 1 раз;

в) 2 раза;

**12.Комплекс упражнений физкультурной паузы при 7-8 часовом рабочем дне рекомендуется проводить**

а) через 3—4 ч после начала работы;

б) через 1—1,5 ч после начала работы;

в) через 2—2,5 ч после начала работы.

**13. Цель микропауз:**

а) активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы.

б) ослабить общее или локальное утомление путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы

**14. физкультурная минутка проводится, чтобы:**

а) предупредить или ослабить утомление, снижение работоспособности в течение рабочего дня;

б) чтобы активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы;

в) локально воздействовать на утомленную группу мышц.

**15. Цель утренней зарядки:**

а) ослабление общего или локального утомления путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы;

б) повышение возбудимости центральной нервной системы;

в) постепенная активизация основных функциональных систем организма;

г) ускорение врабатываемости в трудовой процесс.

**16. Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются**

а) попутная тренировка;

б) физкультурно-спортивные занятия по ППФП;

в) занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв;

г) утренняя гигиеническая гимнастика;

д) физкультурная минутка

**17. Цель комплексов физических упражнений профилактического воздействия**

а) профилактика перенапряжения мышечного аппарата и отрицательного влияния на опорно-двигательный аппарат;

б**)** локальное воздействие на утомленную группу мышц;

в**)**развитие выносливости, силы, подвижности суставов, координации движений, ловкости

г) повышение устойчивости к высоким, низким температурам и к их перепадам;

**18.** **Задание: продолжите предложение.**

**Попутная тренировка** — это неорганизованное индивидуальное действие, направленное на повышение двигательной активности без существенных затрат……………………

**19. Формы физкультурно-спортивных занятий для активного отдыха:**

а) группы здоровья;

б) группы общей физической подготовки;

в) динамические паузы;

г) спортивные секции по видам спорта,

д) самостоятельные физкультурные занятия.

**20. Первая помощь при растяжении мышц и связок**

а)холодный компресс;

б)давящая повязка;

в)общий разогрев организма.

 **Эталон ответов**

**1.в, 2-а, 3-б,4-б, 5-б,в, 6-а,б,в.7а,в, 8-а,б,в,д 9-г,10-в,11-в,12-в,13-б,14-в,15-б,в,г, 16а,б,в,г. 17-а,в,г.18-** дополнительного времени.**19.а,б,г,д.20-а,б.**

 **Критерии оценки**

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент - 38

оценка «5» выставляется за 32 баллов - 38 баллов (90%-100%)

оценка «4» выставляется за 28 баллов -31 балла (70%-89%)

оценка «3» выставляется за 19 баллов – 27баллов (50%-69)

оценка «2»выставляется за 21 и менее баллов (менее 50%)

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание изменения | Реквизитыпротокола заседания ПЦК о рассмотрении изменений | Дата введения изменения |
| 1 | \* | Протокол заседания ПЦК от «\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_ г. № \_\_\_ |  |
| 2 | \* | Протокол заседания ПЦК от «\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_ г. № \_\_\_ |  |