

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Южно-Уральский государственный колледж»

РАССМОТРЕНО:

Председатель ПЦК ФК и БЖ

\_\_\_\_\_/ Козицына Е.С.  
подпись председателя ПЦК

«09» июня 2023 г.

**Комплект**  
**контрольно-оценочных средств**  
**по учебной дисциплине**  
**ОУДБ.12 Физическая культура**  
**Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)**  
**для профессий или специальностей СПО**  
**38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

г. Челябинск, 2023

Разработчики:

ГБПОУ ЮУГК

(место работы)

Преподаватель

(занимаемая  
должность)

Кляпиков В.А.

(инициалы, фамилия)

Эксперты:

---

(место работы)

---

(занимаемая  
должность)

---

(инициалы,  
фамилия)

---

(место работы)

---

(занимаемая  
должность)

---

(инициалы,  
фамилия)

## Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....	4
1.1. Область применения .....	4
1.2. Система контроля и оценки освоения программы ООД.....	5
1.2.1. Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения общеобразовательной дисциплины .....	5
2. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы .....	6
3. Задания для оценки освоения умений и усвоения знаний.....	8

## 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

### 1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения общеобразовательной дисциплины (далее ООД) программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) по специальности СПО 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

**Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать следующие результаты:**

Таблица 1.

Личностные	Показатели оценки результата	№№ заданий для проверки
1	2	3
Саморазвитие и личностное самоопределение;	Способность к саморазвитию личностному самоопределению;	Мониторинг (карта №1)
Устойчивая мотивация к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленное личностное совершенствование двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Мониторинг (карта №1)
Личный опыт творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности. Личностные, ценностно-смысловые ориентиры и установки,	Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных	Мониторинг (карта №1)

системы значимых социальных и межличностных отношений, регулятивные, познавательные, коммуникативные действия в процессе целенаправленной двигательной активности, способность их использования в социальной, в том числе профессиональной практике.	средств и методов двигательной активности. Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной практике.	
Самостоятельное использование в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры. Построение индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры. Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	Мониторинг (карта №1)
Использование системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские	Способность использования системы значимых социальных и межличностных	Мониторинг (карта №1)

<p>позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности.</p> <p>Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p>	<p>отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности.</p> <p>Способность к формированию навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p>	
<p>Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.</p>	<p>Пропаганда ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>Правильность оказания первой помощи при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.</p>	<p>Мониторинг (карта №1)</p>
<p>Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной. Готовность к служению Отечеству, его защите.</p>	<p>Проявление патриотизма, уважения к своему народу чувства ответственности перед Родиной. Готовность к служению Отечеству,</p>	<p>Мониторинг (карта №1)</p>

	его защите.	
--	-------------	--

Таблица 2.

Метапредметные	Показатели оценки результата	№№ заданий для проверки
1	2	3
Использование межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	3.2. вопрос 1; 2; 3.
Учебное сотрудничество с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности	Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности	3.4. № 13; 14; 15.
Знания, полученные в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ..	Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ..	3.2. вопрос 4
Самостоятельная информационно-познавательная деятельность, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	3.2. вопрос 5

информацию по физической культуре, получаемую из различных источников		
Участие в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.	Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.	3.2. вопрос 6
Использование средств информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	3.2. вопрос 5

Таблица 3.

Предметные	Показатели оценки результата	№№ заданий для проверки
1	2	3
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Правильность использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	3.3. № 1, 2, 3
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,	Способность владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания	3.3. № 3



поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями, а также при самостоятельных занятий	3.3. № 8
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Технически правильное выполнение физических упражнений.	3.3. № 4
Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО	Точность и правильность выполнения технических видов упражнений, овладения техникой и тактикой выполнения заданий, технически правильно осуществлять двигательные действия.	Вопросы и контрольные упражнения для дифференцированного зачета 3.3. № 5, 6, 7. 3.4. №1. 1.1-1.4; 2; 4; 6; 7;8; 12; 14. Контрольные упражнения для дифференцированного зачета 3.4. № 1.1.5; 3; 5; 9;

## 1.2 Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

### 1.2.1. Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины

Формой промежуточной аттестации освоения учебной дисциплины Физическая культура в конце первого и второго семестра является дифференцированный зачет. Условием допуска к зачету является положительная аттестация по дисциплине.

Зачет проводится в два этапа:

- 1) теоретическая часть: ответы на вопросы по основным темам курса;
- 2) выполнения практических заданий – спортивных упражнений в соответствии с нормативами.

Предметом оценки освоения учебной дисциплины являются умения и знания. Итоговая оценка суммируется из оценки за устный ответ и оценки за выполнение упражнения.

Критерии оценивания:

Теоретической части (устных ответов):

Шкала оценивания	Критерии
5 (отлично)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание материала изложено в полном объеме, предусмотренном программой и уровнем усвоения;</li> <li>- материал изложен грамотным языком, с применением терминологии;</li> <li>- теоретический материал иллюстрирован конкретными примерами;</li> <li>- самостоятельный ответ (без наводящих вопросов)</li> </ul>
4 (хорошо)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в ответе допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;</li> <li>- допущено 1-2 недочёта, исправленные по замечанию преподавателя;</li> <li>- допущена ошибка (недочёты) при освещении второстепенных вопросов, легко исправленные по замечанию преподавателя</li> </ul>
3 (удовлетворительно)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание материала изложено в неполном объеме (или непоследовательно), но показано общее понимание вопроса и умения, достаточные для дальнейшего изучения программного материала;</li> <li>- допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов</li> </ul>
2 (неудовлетворительно)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основное содержание материала не раскрыто;</li> <li>- непонимание (незнание) большей или наиболее важной части учебного материала;</li> <li>- допущены ошибки в определении понятий</li> </ul>

Критерии оценивания практической части указаны в таблице п. 3.4. Контрольные нормативы и тесты по физической культуре обучаемых.

## 2. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

### Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник [для всех специальностей СПО] /А. А. Бишаева.- [7-е изд., стер.] - Москва : Издательский дом Академия, 2020. - 320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 –Текст : непосредственный
2. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – Москва : Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

### Дополнительные источники:

1. Магомедов, Р. Р. Фитбол-аэробика и степ-аэробика : учебно-методическое пособие / Р. Р. Магомедов, Н. Н. Голякова, О. А. Голяков ; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь : СГПИ, 2019. — 176 с. — ISBN 978-5-907161-31-3.
2. Краснов, С. В. Легкая атлетика : методические указания / С. В. Краснов, Д. А. Аксенов. — Самара : СамГАУ, 2022. — 36 с.
3. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8
4. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с.
5. Григорьева, И. В. Физическая культура. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО заочной формы обучения : учебное пособие / И. В. Григорьева. — Воронеж : ВГЛТУ, 2021. — 112 с. — ISBN 978-5-7994-0429-1.
6. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с.
7. Леньшина, М. В. Командные спортивные игры в программах по физической культуре : учебное пособие / М. В. Леньшина. — Воронеж : ВГИФК, 2020. — 19 с.
8. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии/ В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. - 2-е изд., испр. и доп.: учебное пособие для СПО. - М.:Издательство Юрайт, 2019.- 246с. - ISBN 978-5-534-08021-6
9. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - 3-е изд.: учебник для СПО.- М.: Издательство Юрайт, 2019.- 493с. - 978-5-534-02309-1 (ISBN)
10. Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ А.Б. Муллер [и др.] - М.: Издательство Юрайт, 2019.- 424с. - ISBN 978-5-534-02612-2

11. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. 3-е изд., испр. и доп.: учебное пособие для СПО/ С.Ф. Бурухин - М.:Издательство Юрайт, 2019.- 173с. - ISBN 978-5-534-07538-0

12. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

13. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

#### Интернет ресурсы:

- Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
- Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>
- Официальный сайт Министерства по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области <http://www.chelsport.ru>

### 3. Задания для оценки достижения результатов

#### 3.1. Для оценки личностных результатов:

Мониторинг

#### Карта мониторинга №1:

Таблица1

№	ФИО студента	Посещение выставок и спортивных мероприятий	Участие в мероприятиях недели ПЦК	Участие в соревновательных мероприятиях	Поиск статей, документаций, научных журналов выбранной области исследования
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

(выполнение каждого пункта отмечается знаком «+»)

#### 3.2. Для оценки метапредметных результатов:

1. Физика на уроке физическая культура. Спортивные игры. Сила удара мяча зависит от времени, в течение которого скорость его падает до нуля. Если коснувшись рукой мяча, двигать руку по направлению полета с замедлением, то можно ослабить силу мяча.

2. Анатомия и физиология при занятии лыжным спортом. Во время занятий лыжным спортом повышается выносливость, а также происходит общее оздоровление организма: улучшается работа сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-

двигательного аппарата, повышается иммунитет. Лыжный спорт помогает укрепить мышцы спины, бедер, живота, ягодиц, ног и рук

3. Современное состояние физической культуры и спорта.

4. Физиологические и психологическое состояние организма при физических и соревновательных упражнениях. Функциональные изменения и состояния организма при спортивной деятельности. Соревновательные упражнения на основе установления различий в некоторых заданных правилами условиях соревнований, определяющих главные психологические особенности соревновательной деятельности учащихся.

5. Выполнение рефератов, докладов, презентаций.

6. График прохождения дистанции (время и скорость прохождения отдельных отрезков); темп движений на отдельных отрезках дистанции; длина «шага» на этих отрезках; разница между измеряемыми характеристиками на отдельных отрезках дистанции; максимальная скорость на дистанции в циклических видах спорта с проявлением выносливости и в циклических спринтерских видах спорта. Характеристика разбега, разгона снаряда (его величина; количество шагов, поворотов; скорость на последнем шаге, повороте и др.); направление финального усилия (угол подъёма, выпуска снаряда, угол отталкивания и др.) в скоростно-силовых видах спорта (прыжки и метания). Эффективность, активность и разнообразие атакующих и защитных действий в спортивных играх.

### **3.3. Для оценки предметных результатов:**

1. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

2. «Физкультминутки» его влияние на организм.

3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания

4. Понятие физическая подготовленность. Компоненты физической нагрузки. Утомление. Переутомление.

5. Рассказать порядок поэтапного выполнения бега на 100 м с высокого и низкого старта.

6. Рассказать технику поэтапного выполнения упражнений на пресс, отжимание и подтягивание.

7. Комплекс упражнений на расслабление

8. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Цели, задачи, основные методы самоконтроля. Дневник самоконтроля.

### **3.4. Контрольные нормативы и тесты по физической культуре обучающихся:**

№	Виды упражнений	пол	1 курс			2 курс			3курс		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	1.1. Бег 100м (сек)	М	15,1	14,5	13,8	15,0	14,5	13,8	15,0	14,3	13,0
		Ж	18,7	17,5	17,0	18,0	17,5	17,0	17,0	16,0	15,0
	1.2. Бег 200 м (сек)	М	30,2	29,0	27,6	30,0	28,6	27,6	30,0	28,0	27,0
		Ж	37,0	35,0	34,0	36,0	35,0	34,0	34,0	32,0	30,0
	1.3. Бег 400 м (сек)	М	1,45	1,25	1,15	1,25	1,15	1,10	1,20	1,10	1,05
		Ж	1,50	1,45	1,30	1,35	1,30	1,25	1,30	1,25	1,20
	1.4. Кросс										
	Бег 500м (мин)	Ж	2,10	2,00	1,50	2,05	2,00	1,45	2,05	2,00	1,45
	Бег 1000м (мин)	М	3,45	3,30	3,15	3,40	3,25	3,10	3,40	3,25	3,10
	1.5. Бег 3000м юн//2000м дев (мин)	М	б/у врем	13,3 0	14,0 0	15,2 5	14,5 5	13,2 5	14,1 5	13,4 5	12,4 5
2.	Прыжок в длину с места (см)	Ж	12,2 5	11,5 5	11,1 5	12,0 5	11,3 5	10,0 5	11,5 0	11,3 0	10,4 5
		М	190	210	230	195	215	235	200	215	235
3.	Челночный бег (сек)	Ж	150	170	190	155	175	195	160	180	195
		М	15,0	14,5	14,0	15,0	14,3	13,8	15,0	14,5	14,0
4.	Подтягивание на перекладине	Ж	17,5	17,0	16,5	17,5	16,9	16,9	17,5	17,0	16,5
		М	6	10	12	7	11	14	8	11	14
5.	Метание спортивного снаряда 500гр (дев)//700гр (юн) (м)	М	29	34	39	26	31	36	32	34	36
		Ж	вес снаряда 150гр (дев. и юн.)			12	16	20	13	16	20
			17	20	25						
6	Толкание ядра 5 кг юн, 4 кг дев	М	7 м	8 м	8,5м	8 м	8,5 м	9 м	8 м	9,5м	10 м
		Ж	6 м	7 м	7,5 м	7 м	7,5 м	8 м	7,5 м	8 м	8,5 м
7.	Отжимание в упоре лежа	М	17	22	25	20	25	30	20	25	30
		Ж	8	10	14	9	12	15	9	12	15

8.	Пресс за 1 мин	М	30	35	40	35	40	45	35	40	45
		Ж	30	35	40	35	40	45	35	40	45
9.	Прыжки на скамейку за 30 сек	М	26	30	32	28	30	33	26	29	32
		Ж	23	25	28	24	26	28	23	25	28
10.	Подъем ног в висе на перекладине (согнув ноги)	М	10	13	16	10	15	18	10	13	18
		Ж	10	15	20	10	18	15	10	17	23
11.	Складка ноги вместе (или стоя на скамейке) (см)	М	+6	+8	+13	+6	+8	+13	+6	+8	+11
		Ж	+7	+10	+16	+8	+11	+16	+7	+10	+14
12.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	М	110	130	160	130	145	160	130	150	170
		Ж	125	145	160	130	145	160	130	150	170

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

13.	Баскетбол	13.1. Штрафной бросок (из 5)	М	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5
			Ж									
		13.2. Ведение мяча «восьмёркой» с броском в корзину (сек)	М	27,0	25,0	23,0	25,0	23,0	21,0	23,5	21,5	19,5
			Ж	29,0	27,0	25,0	27,0	25,0	23,0	24,5	22,5	20,5
14.	Волейбол	14.1. Поддача мяча (из 5)	М	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5
			Ж									
		14.2. Передача мяча над собой	М	6	6	12	10	13	16	12	16	20
			Ж									
15.	Футбол	15.1. Набивание мяча ногой	М	20	25	35	20	30	40	20	35	50
			Ж	15	25	35	15	25	35	20	30	40
		15.2. Удар по воротам	М	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5
			Ж									



16. Лыжный спорт	5 000 м	М	28.0	27.0	26.0	26.30	26.0	25.0	25.0	24.30	24.0
	3 000 м	Ж	21.0	20.0	18.0	19.0	18.0	17.30	17.30	17.0	16.30