

Министерство образования и науки Республики Хакасия  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Хакасия  
«Саяногорский политехнический техникум»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ РХ СПТ  
\_\_\_\_\_ Каркавина Н.Н.  
Приказ №111-О от  
«01» сентября 2022 г

**КОМПЛЕКТ**  
**контрольно-оценочных средств**  
**по дисциплине**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**  
основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов  
среднего звена по специальности  
40.02.01 Право и организация социального обеспечения  
(ОПССЗ)

г. Саяногорск, 2022 г.

Комплект контрольно-оценочных средств разработан с учетом требований ФГОС СПО, ОПОП, рабочей программы общепрофессиональной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, Положением о разработке фонда оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации ГАПОУ РХ СПТ (утверждено приказом № 201-О от 27.11.2015)

Организация-разработчик: ГАПОУ РХ СПТ

Разработчик: преподаватель физической культуры Голикова Н.П.

РАССМОТРЕНО

на заседании предметно-цикловой  
комиссии \_\_\_\_\_  
протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ г.  
Председатель ПЦК \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

на заседании Методического совета  
протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_  
г.  
Председатель МС \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке
3. Оценка освоения учебной дисциплины
  - 3.1 Формы и методы оценивания
  - 3.2 Контрольно-оценочные средства для проведения промежуточной аттестации
4. Комплект заданий для проведения контрольных срезов

# 1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 1.1 Область применения контрольно-оценочных средств (далее – КОС)

КОС учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Контрольно-оценочные средства предназначены для оценки освоения основного вида деятельности и уровня сформированности соответствующих ему общих и профессиональных компетенций в процессе текущего и рубежного контроля, промежуточной аттестации.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины: (из рабочей программы п.1.3.)

Код	Наименование общих компетенций
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 10.	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения учебной дисциплины осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также формирование общих компетенций:

Таблица 1

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции (желательно сгруппировать и проверять комплексно, сгруппировать умения и общие компетенции)	Показатели оценки результата <i>Следует сформулировать показатели</i> <i>Раскрывается содержание работы</i>
--	---

Уметь:	
<p>У1- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</p> <p>ОК 2,3,6,10</p>	<p>Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.</p>
<p>У2- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.</p> <p>ОК 2,3,6,10</p>	<p>Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.</p> <p>Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая подготовка).</p> <p>Выявлять взаимосвязь отечественных, региональных, мировых социально-экономических, политических и культурных проблем в их историческом аспекте.</p>
<p>У3 Уметь выполнять упражнения:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);</li> <li>- подтягивание на перекладине (юноши);</li> <li>- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);</li> <li>- прыжки в длину с места;</li> <li>- бег 100 м;</li> <li>- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);</li> </ul>
Знать:	
<p>З1-- Знать состояние своего здоровья</p> <p>ОК 2,3,6,10</p>	<p>Понимать основные принципы составления и проведения индивидуальных занятий двигательной активности.</p>

32- Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции. ОК 2,3,6,10	Способность использовать составления и проведения индивидуальных занятий двигательной активности.
--	---

### 3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине ОГСЭ.02 История, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Используются следующие формы текущего контроля:

- фронтальный опрос (ФО)
- практическое занятие (ПЗ)
- самостоятельная работа (СР)
- тестирование (Т)
- диктант терминов и понятий (Д)
- подготовка сообщения; написание реферата (Р,С)
- составление кроссвордов, эссе (К, Э)

*Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)*

Таблица 2

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Осваиваемые элементы	Форма контроля	Уровень сформированности

		У,З,ОК		У,З,ОК
ОУД. 07 Физическая культура	Лёгкая атлетика -тестирование -сдача норм ГТО -сдача нормативов Спортивные игры: Волейбол Баскетбол Футбол - сдача отдельных элементов - сдача норм ГТО Гимнастика и фитнес -сдача комплекса гимнастических упражнений	У1, У2, У3, 31, 32  ОК 2,3,6,10  У1, У2, У3, 31, 32  ОК 2,3,6,10  У1, У2, У3, 31, 32  ОК 2,3,6,10	Дифференцированный зачёт	У1, У2, У3, 31, 32  ОК 2,3,6,10

### 3.2 КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

- Дифференцированный зачет

**Форма проведения:** устное собеседование по перечню вопросов

**Условия выполнения**

Время выполнения задания: 20 минут

**Пакет материалов для проведения дифференцированного зачета:**

**2 курс 3 семестр группы**

1.Подтягивание (юноши): 15-«5»; 12-«4»; 10-«3».

Отжимание (девушки): 18-«5»; 15-«4»; 12-«3».

2. Бег 20 минут без учёта времени для девушек и юношей: 20 мин – «5»; 15 мин – «4»; 10 мин – «3».

3. Передача и приём мяча в парах «5» -10 передач; «4» -8 передач «3» -6 передач.

4. Составить комплекс для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.

«5» - обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги;

«4» - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

«3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно

«2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет

достаточным уровнем знаний

## **2 курс 4 семестр**

1. Прыжки на скакалке (юноши): 120 раз-«5» ; 90 раз -«4» ; 50 раз -«3»  
(девушки): 130 раз -«5» ; 100 раз -«4» ; 70 раз -«3».

2. Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту (юноши) 50 раз – «5»; 35 раз «4»; 30 раз - «3».

(девушки) 35 раз – «5»; 30 раз – «4»; 20 раз – «3».

3. Броски мяча в корзину со штрафной линии из 5 бросков юноши «5» -5 ; «4» - 3; «3» - 1

(девушки) «5» -3 ; «4» - 2; «3» - 1.



