МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение инклюзивного высшего образования
**«Московский государственный
гуманитарно-экономический университет»**
(ФГБОУ ИВО «МГГЭУ»)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 041CD9B1001CAF77894D606F5F479EB1E9
Владелец: Сахарчук Елена Сергеевна
Действителен: с 26.09.2022 до 26.09.2023

Комплекс контрольно-оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине

ОГСЭ.04. Физическая культура

образовательная программа 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Москва 2022

I. Паспорт комплекта оценочных средств

1. Область применения комплекта оценочных средств

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ. 04. Физическая культура

Таблица 1

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели результата и их критерии	Тип задания; № задания
Умение использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- соблюдение правил техники безопасности на занятии; - демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; - выполнение методико-практической деятельности обучающегося; -выполнение контрольных нормативов.	Задание (практическое)
Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	-понимание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;	Задание (теоретическое)
Знание об основах здорового образа жизни.	-понимание основ здорового образа жизни;	Задание (теоретическое)

Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

Задание

Выполните тестовые задания. Обоснуйте выбор ответов. Определите и охарактеризуйте физическую культуру и спорт как социальные явления, как явления культуры (устно).

Тесты для определения:

1.Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?

а) Физическая подготовка.

б) Физическое совершенствование.

в) Физическое развитие.

г) Физическое упражнение.

2.Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в …

а) Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.

б) Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.

в) Совершенствовании природных, физических свойств людей.

г) Создание специфических духовных ценностей.

3.Основные направления использования физической культуры способствуют…

а) Формированию базовой физической подготовленности.

б) Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности.

в) Восстановлению функций организма после травм и заболеваний.

г) Всего выше перечисленного.

Тема 2. Легкая атлетика

1. Выполните спринтерский бег. Обоснуйте выбор техники бега на спринтерской дистанции. Определите и охарактеризуйте этапы спринтерского бега (устно).

Организация бега на 100,400,1000м.		Баллы	Не выполнил
1	Старт.		
2	Стартовый разбег.		
3	Бег на дистанции.		
4	Бег на финише.		
Заключительный этап			
1	Финиширование.		
2	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

2. Выполните прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Обоснуйте выбор техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Определите и охарактеризуйте этапы прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (устно).

Организация прыжка в длину с разбега.		Баллы	Не выполнил
1	Разбег.		
2	Отталкивание.		
3	Полёт.		
4	Приземление.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

Тема 3. Спортивные игры

Волейбол.

1. Выполните верхнюю передачу мяча.
2. Обоснуйте выбор техники верхней передачи мяча.
3. Определите и охарактеризуйте технику верхней передачи мяча (устно).

Задание:

Название теста	Балл				
	30	25	20	10	5
Нападающий удар с передачи партнера из зон 4, 2 по зонам 5-6-1 (6 раз)	6	5	4	3	2
Подача верхняя прямая по зонам 2 в 1 зону, 2 в 5 зону, 1 укороченная	5	4	3	2	1

Баскетбол

Задание:

Название теста	Нормативные результаты	
	ю	д
Комбинированные упражнения, (сек)	21	24
Штрафные броски (количество попаданий) из 5 бросков	5/3	5/3
Броски со средней дистанции	10/5	10/5
Бег 40 с (количество площадок)	21	24

Настольный теннис

1. Перечислите передвижения теннисиста?
2. Продемонстрируете приёмы и передачи с левой и правой сторон?
3. Какие подачи с левой и правой сторон?
4. Какие нападающие удары вы знаете?

Футбол
Задание:

Название теста	Балл				
	30	25	20	10	5
Ведение мяча (30 м), сек	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2
Челночный бег 3х10м, сек.	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5
Жонглирование мячом (правой, левой ногой, бедром, головой)	40	30	20	15	10
Ведение мяча с обведением стоек (30 м), сек	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9
Челночный бег 3х30м, сек	18	20	22	24	26
Комбинированное упражнение: остановка мяча после передачи партнеру, обработка, удар по воротам с 12м верхом	Четкое выполнение, техника, время	Незначительные ошибки	Незначительные ошибки в техническом выполнении, недостаточная скорость выполнения	Грубые ошибки, прерывание комбинации	Не выполнение одного из элементов
Ведение мяча 30 м: передача мяча, остановка удара по воротам.	Четкое выполнение, техника, время	Незначительные ошибки	Незначительные ошибки в техническом выполнении, недостаточная скорость выполнения	Грубые ошибки, прерывание комбинации	Не выполнение одного из элементов
Удары мяча на дальность (сумма правой и левой ногой), м	80	75	70	65	60
Вбрасывание мяча на дальность			В соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается 3 попытки, учитывается результат лучшей попытки		

Тема 4. Атлетическая гимнастика
Задание:

Название теста	Балл									
	девушки					юноши				
	30	25	20	10	5	30	25	20	10	5
Сгибания и разгибания рук в упоре лѐжа (д – на скамейке)	18	15	13	10	8	60	50	40	30	20

Челночный бег 4х9м, сек	9.7	10.1	10.4	10.6	10.8	9.3	9.7	9.9	10.0	10.2
Прыжок в длину с места (в см)	200	190	180	170	160	240	230	220	215	205
Наклоны туловища за 1 мин. Испытуемый лежит на мате, ноги в коленях согнуты под прямым углом, руки за головой (или скрестно, кисти на плечах). (кол-во раз):	40	30	25	20	15	70	60	50	40	30
Прыжки через скакалку за 30 сек, раз	75	70	65	60	55	70	65	60	55	50

Тема 5. Кроссовая подготовка

Задание:

Характеристика направленности тестов	балл									
	Девушки					Юноши				
	30	25	20	10	5	30	25	20	10	5
Тест на скоростно-силовую подготовленность										
Бег – 100м (сек.)	15.4	15.7	16.8	17.9	18.7	13.2	13.5	13.9	14.0	14.6
Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):	60	50	40	30	20					
Подтягивание на перекладине (кол.раз) вес до 85кг						15	12	9	7	5
вес более 85 кг						12	10	7	4	2
Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.)										
вес до 85 кг						12.10	12.20	12.30	13.10	14.30
вес более 85 кг						12.20	12.40	13.00	13.50	15.30

Тема 6. Военно-прикладная физическая подготовка.

Задание: дайте ответы на поставленные вопросы.

1. Что такое строевая, физическая, огневая подготовка?
2. Какие строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю вы знаете?

3. Продемонстрируете основные приёмы
борьбы, приёмы защиты, тактику борьбы. (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы)

2.2. Критерии оценивания

Критерии оценок

Оценка	Критерии
«Отлично»	90 – 100 % правильных ответов
«Хорошо»	80 – 90 % правильных ответов
«Удовлетворительно»	70 - 80 % правильных ответов
«Неудовлетворительно»	менее 70% правильных ответов

Задание (теоретическое)

Форма контроля: техника выполнения упражнений на практических занятиях

Критерии оценки:

«отлично» - комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника выполнения упражнений правильная, правила техники безопасности не нарушены.

«хорошо» - комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника выполнения отдельных упражнений выполнена неправильно, правила техники безопасности не нарушены.

«удовлетворительно» - комплекс упражнений выполнен не в полном объеме, техника выполнения отдельных упражнений выполнена неправильно, правила техники безопасности не нарушены.

«неудовлетворительно» - комплекс упражнений выполнен не в полном объеме, техника выполнения упражнений выполнена неправильно с нарушением техники безопасности.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ.

Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка		
				Юноши		
				5	4	3
1	Скоростные	Бег 100 м (сек.)	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже 5,2
		400м	17	4,3 55	5,0–4,7 1.02	1.12
		1000м		3.05	3.15.	3.25
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30

	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

2.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ.учреждений сред. проф. образования / (Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погаев). – 19-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.

Дополнительные источники:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/439006

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448769

3. Ягодин В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/442510

Интернет-ресурсы:

1. http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php - теория и практика физической культуры
2. http://elib.mosgu.ru – каталог библиотеки
3. http://lfksport.ru/ - лечебная физкультура и спортивная медицина
4. https://paralymp.ru/-Официальный сайт Паралимпийского комитета России
5. www. minstm. gov. ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
6. www. olympic. ru - Официальный сайт Олимпийского комитета России.
7. http://sport.minstm.gov.ru Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
8. http://www.mossport.ru Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы