

Александровск-Сахалинский колледж (филиал)
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Сахалинский государственный университет»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор колледжа

Л.С.Салтынская

« 30 » 20 14 г.

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО БАЗОВОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОДБ.10. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 46.02.01. Документационное обеспечение управления и архивоведение

Квалификация: специалист по документационному обеспечению управления, архивист

Форма обучения: очная

Комплект контрольно-оценочных средств по базовой дисциплине ОДБ.10. Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 46.02.01. Документационное обеспечение управления и архивоведение разработан в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180), Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2014 г. № 975); рабочей программы базовой дисциплины ОДБ.10. Физическая культура.

Разработчики: преподаватель АСК(ф)СахГУ Т.В.Долбнёва

Рассмотрен на заседании психолого-педагогических дисциплин

Протокол № 1 от 16 сентября 2014г.

Председатель М.И.С.И.

Рекомендована научно-методическим советом АСК(ф)СахГУ

Протокол № 1 от 30 сентября 2014 г.

Общие положения

Результатом освоения учебной дисциплины являются освоенные умения и усвоенные знания, направленные на формирование общих компетенций.

Формой аттестации по учебной дисциплине являются:

1 семестр - дифференцированный зачет.

2 семестр - дифференцированный зачет.

1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

1.1. Освоенные умения:

У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.2. Усвоенные знания

З.1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З.2. Основы здорового образа жизни

2. Распределение оценочных средств по элементам знаний, умений текущего контроля и промежуточной аттестации

№ п/п	Раздел дисциплины	Коды оценивае мых знаний	Коды оценивае мых умений	Формы текущего контроля успеваемости. Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
1.	Раздел 1. Основы здорового образа жизни	З.1; З.2	У.1	Тест
2.	Раздел 2. Легкая атлетика	З.1; З.2;	У. 1	Тест (контрольные упражнения)
3.	Раздел 3. Настольный теннис	З.1; З.2	У.1	Тест (контрольные упражнения)
4.	Раздел 4. Баскетбол	З.1; З.2	У.1	Тест (контрольные упражнения)
5.	Раздел 5. Мини - волейбол	З.1; З.2	У.1	Тест (контрольные упражнения)
6.	Промежуточная аттестация	З.1; З.2	У.1	Дифференцированный зачёт
7.	Раздел 6. Лыжная подготовка	З.1; З.2	У.1	Тест (контрольные упражнения)
8.	Раздел 7. Волейбол	З.1; З.2	У.1	Тест (контрольные упражнения)
9.	Раздел 8. Бадминтон	З.1; З.2	У.1	Тест (контрольные упражнения)
10.	Раздел 9. Легкая атлетика	З.1; З.2	У.1	Тест (контрольные упражнения)
11.	Промежуточная аттестация	З.1; З.2	У.1	Дифференцированный зачёт

3. Формы и содержание текущего контроля и оценивания по дисциплине

3.1. Раздел 1. Основы здорового образа жизни

Проверяемые результаты обучения: знания – 3.1, 3.2; умения – У.1.

Форма проверки: тест.

Условия контроля: выполняется в аудитории после изучения раздела 1. «Основы здорового образа жизни».

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание текущего контроля:

1. Тестовые задания:

1. В каком ряду все перечисленные условия относятся к показателям ЗОЖ? (Выберите один вариант ответа)
 - А. Рациональное питание, несоблюдение режима труда и отдыха, разумное употребление алкоголя.
 - Б. Занятия физическими упражнениями и спортом, курение, употребление наркотиков.
 - В. Рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, исключение вредных привычек, занятия спортом.
2. Закончите фразу: «Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезни или физических дефектов - это».
3. Закончите фразу: «Индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья – это»
4. Как человек должен питаться для сохранения здоровья на многие годы? (Выберите один вариант ответа)
 - А. Есть вкусно.
 - Б. В меру употреблять разнообразную и здоровую пищу.
 - В. Есть очень мало и часто глотать.
5. Какую из перечисленных привычек нельзя отнести к ЗОЖ? (Выберите один вариант ответа)
 - А. Занятие спортом.
 - Б. Употребление алкоголя.
 - В. Закаливание.
6. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность? (Выберите один вариант ответа)
 - А. Вода, жиры, белки, углеводы.
 - Б. Фосфор, соль, йод, минеральные вещества.
 - В. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества.
7. Нормативная основа для всех студентов? (Выберите один вариант ответа)
 - А. Режим дня.
 - Б. Культура сексуального поведения.
 - В. Организация сна.
8. Какими из перечисленных упражнений лучше всего заниматься в свободное время для укрепления здоровья? (Выберите несколько вариантов ответа)
 - А. Передвижение на лыжах.
 - Б. Плавание.
 - В. Степ.
9. Какими наиболее значимыми признаками характеризуется здоровый человек? (Выберите несколько вариантов ответа)
 - А. Вспыльчивый, агрессивный.
 - Б. Бодрый, активный.
 - В. Творческий, внимательный.
10. Обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха?
 - А. Питание.
 - Б. Занятия физическими упражнениями.
 - В. Сон.

2. Практические задания:

1. Подберите подвижные игры, направленные на развитие физических качеств:

- ловкости;
- выносливости;
- быстроты;
- координационных способностей;
- силы;
- гибкости.

Критерии оценки теста:

85 – 100 % правильных ответов	<i>отлично</i>
70 – 84 % правильных ответов	<i>хорошо</i>
52 – 69% правильных ответов	<i>удовлетворительно</i>
0 – 51 % правильных ответов	<i>неудовлетворительно</i>

Список литературы:

1. Былеева Л.В., Коротков И.М., Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и сузов физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 279 с.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. 2-е изд., стереотип. М.: Академия, 2004. 160 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента. М.: Гардарики, 2005. 448 с.
4. Решетникова Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. М.: Мастерство, 2002. 380 с.

3.2. Раздел 2. Легкая атлетика

Проверяемые результаты обучения: знания – 3.1, 3.2; умения – У.1.

Форма проверки: Тест (контрольные упражнения).

Условия контроля: выполняется на стадионе и в спортивном зале после изучения раздела 2 «Легкая атлетика».

Время выполнения: 2 час 40 минут.

Содержание текущего контроля:

Контрольные упражнения:

№ п/п	Характеристика упражнений	1 курс		
		«5»	«4»	«3»
	Критерии оценки (девушки)			
1.	Бег 100 м (с)	16.2	17.6	19.0
2.	Бег 500 м (мин)	2.00	2.10	2.20
3.	Бег 1000 м (мин)	4.00	4.20	4.40
5.	Прыжок в длину с места (см)	170	160	150
6.	Прыжки в высоту с разбега (см)	110	100	90
7.	Метание гранаты на дальность (м)	16	12	8
8.	Отжимание (кол – во раз)	11	8	5
10.	Пресс (кол – во раз за 1 мин)	30	25	20
11.	Наклон вперед из И.п. стоя (см)	13	9	7

Список литературы:

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2005. 450 с.
2. Решетникова Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. М.: Мастерство, 2002. 380 с.

3.3. Раздел 3. Настольный теннис

Проверяемые результаты обучения: знания – 3.1, 3.2; умения – У.1.

Форма проверки: Тест (контрольные упражнения).

Условия контроля: выполняется в спортивном зале после изучения раздела 3 «Настольный теннис».

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание текущего контроля:

Контрольные упражнения:

№ п/п	Характеристика упражнений	1 курс		
		«5»	«4»	«3»
1.	Подача по зонам (10 раз)	7	5	3
2.	Передача «накат» (10 раз, количество ошибок)	2	3	4
3.	Прием с подачи (10 раз)	7	6	5

Список литературы:

1. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. М.: СпортАкадемияПресс, 2002. 143 с.
2. Решетникова Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. М.: Мастерство, 2002. 380 с.

3.4. Раздел 4. Баскетбол

Проверяемые результаты обучения: знания – 3.1, 3.2; умения – У.1.

Форма проверки: Тест (контрольные упражнения).

Условия контроля: выполняется в спортивном зале после изучения раздела 4 «Баскетбол».

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание текущего контроля:

Контрольные упражнения:

№ п/п	Характеристика упражнений	1 курс		
		«5»	«4»	«3»
1.	Ведение мяча змейкой 15 м (с)	9.8	10.1	10.4
2.	Атака на кольцо с двух шагов (10 раз)	7	5	3
3.	Штрафной бросок (10 раз)	5	4	3
4.	Разновидность ведения (стоя на месте) на время	1.30	1.15	1.00
5.	Передача мяча в стену (одной рукой от плеча) в течение 1-ой минуты	48	46	44

Список литературы:

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2001. 450 с.
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2004. 336 с.
3. Решетникова Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. М.: Мастерство, 2002. 380 с.

3.5. Раздел 5. Мини-волейбол

Проверяемые результаты обучения: знания – 3.1, 3.2; умения – У.1.

Форма проверки: Тест (контрольные упражнения).

Условия контроля: выполняется в спортивном зале после изучения раздела 5 «Мини-волейбол».

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание текущего контроля:

Контрольные упражнения:

№ п/п	Характеристика упражнений	1 курс		
		«5»	«4»	«3»
1.	Подача по зонам (10 раз)	5	4	3
2.	Прием с подачи (10 раз)	5	4	3

Список литературы:

1. Решетникова Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. М.: Мастерство, 2002. 380 с.

3.6. Раздел 6. Лыжная подготовка

Проверяемые результаты обучения: знания – 3.1, 3.2; умения – У.1.

Форма проверки: Тест (контрольные упражнения).

Условия контроля: выполняется на стадионе после изучения раздела 6 «Лыжная подготовка».

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание текущего контроля:

Контрольные упражнения:

№ п/п	Характеристика упражнений	1 курс		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег на лыжах 1 км	9.00	11.30	13.00

Список литературы:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учеб. пособия для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2000. 368 с.

2. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. М.: СпортАкадемияПресс, 2001. 228 с.

3.7. Раздел 7. Волейбол

Проверяемые результаты обучения: знания – 3.1, 3.2; умения – У.1.

Форма проверки: Тест (контрольные упражнения).

Условия контроля: выполняется в спортивном зале после изучения раздела 7 «Волейбол».

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание текущего контроля:

Контрольные упражнения:

№ п/п	Характеристика упражнений	1 курс		
		«5»	«4»	«3»
1.	Верхняя передача через сетку в парах (20 раз)	18	13	15
2.	Нижняя передача в стену (расстояние от стены не менее 1 м, 15 раз)	13	9	6
3.	Подача мяча через сетку (10 раз)	6	5	4
4.	Передача мяча двумя руками сверху над собой (10 раз)	6	5	4
5.	Передача мяча двумя руками снизу над собой (10 раз)	7	6	5
6.	Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-6 (кол-во ошибок)	1	2	3

Список литературы:

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2001. 450 с.

2. Решетникова Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. М.: Мастерство, 2002. 380 с.

3. Савин М.В. Беляева А.В. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений физической культуры. М.: СпортАкадемияПресс, 2002. 368 с.

3.8. Раздел 8. Бадминтон

Проверяемые результаты обучения: знания – 3.1, 3.2; умения – У.1.

Форма проверки: Тест (контрольные упражнения).

Условия контроля: выполняется в спортивном зале после изучения раздела 8 «Бадминтон».

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание текущего контроля:

Контрольные упражнения:

№ п/п	Характеристика упражнений	1 курс		
		«5»	«4»	«3»
1.	Подача в зону (10 раз)	5	4	3
2.	Нападающий удар (10 раз)	5	4	3

Список литературы:

1. Решетникова Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. М.: Мастерство, 2002. 380 с.

3.9. Раздел 9. Легкая атлетика

Проверяемые результаты обучения: знания – 3.1, 3.2; умения – У.1.

Форма проверки: Тест (контрольные упражнения).

Условия контроля: выполняется на стадионе после изучения раздела 9 «Легкая атлетика».

Время выполнения: 2 час 40 минут.

Содержание текущего контроля:

Контрольные упражнения:

№ п/п	Характеристика упражнений	1 курс		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м (с)	16.1	17.4	18.8
2.	Бег 1000 м (мин)	3.50	4.10	4.30
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	165	155
4.	Метание гранаты на дальность (м)	18	14	10
5.	Отжимание (кол – во раз)	13	10	7
6.	Пресс (кол – во раз за 1 мин)	40	30	25
7.	Наклон вперед из И.п. стоя (см)	15	11	9

Список литературы:

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2005. 450 с.

4. Формы и содержание промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура»

1 семестр

Форма контроля: дифференцированный зачет.

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание аттестации: накопительная таблица.

№ п/п	Фамилия, имя студента	Оценки по разделам					
		Основы ЗОЖ	Легкая атлетика	Настольный теннис	Баскетбол	Мини - волейбол	Итоговая оценка
1.							
2.							
3.							

2 семестр

Форма контроля: дифференцированный зачет.

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание аттестации: накопительная таблица.

№ п/п	Фамилия, имя студента	Оценки по разделам				
		Лыжная подготовка	Волейбол	Бадминтон	Легкая атлетика	Итоговая оценка
1.						
2.						
3.						

**ЛИСТ ОБНОВЛЕНИЯ КОМПЛЕКТА КОС ПО БАЗОВОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОДБ.10. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

В КОС внесены следующие изменения:

Учебный год	Внесены изменения	№ протокола ЦК	Подпись председателя ЦК
2014-15			

КОС рассмотрены на заседании ЦК психолого-педагогических дисциплин без изменений (новые)

Учебный год	№ протокола ЦК	Подпись председателя ЦК
2014-15	16.09.2014г.	

КОС рекомендованы научно-методическим советом АСК(ф)СахГУ для утверждения (переутверждения)

Учебный год	Утверждение (переутверждение)	№ протокола	Дата	Секретарь НМС
2014-15	Утверждение	№ 1	30.09.14г.	