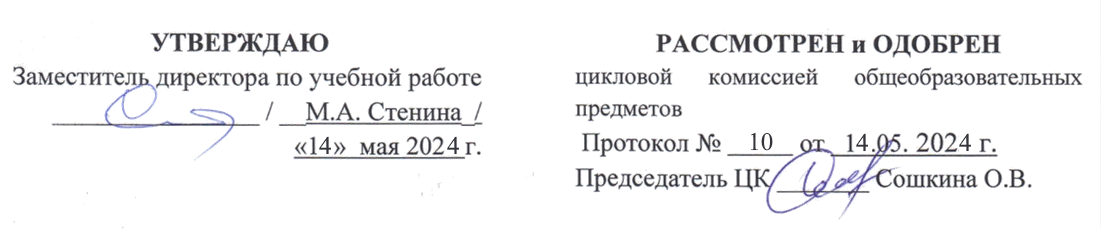
Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение

**«Михайловский экономический колледж-интернат»**

Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации



КОМПЛЕКТ

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (КОС)

для проведения промежуточной аттестации

УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

**Физическая культура**

для студентов специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт по отраслям 1 курс

Михайлов, 2024 г.

Контрольно-оценочные средства (КОС) разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и рабочейпрограммы учебного предмета «Физическая культура»

Разработчики:

Антонова И.В., преподаватель;

Калугина М.С., преподаватель;

Тямисова Е.В. - преподаватель;

Задания промежуточной аттестации

Задание для зачета .

Время на выполнение: в течении 1 семестра.

**Критерии оценки:**

* оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если по данным контрольных заданий средний балл составляет от 4,5-5;
* оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если по данным контрольных заданий средний балл составляет от 3,5-4;
* оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если по данным контрольных заданий средний балл составляет от 2,5-3;
* оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если по данным контрольных заданий средний балл составляет не более 2;

Примерные обязательные контрольные задания для определения уровня физической подготовленности:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п./п. | Контрольные упражнения | Воз-раст, лет | оценка | | | | | |
| юноши | | | девушки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Бег 30м, сек. | 16 | 4,4 | 4,9 | 5,2 | 4,8 | 5,6 | 6,1 |
| 17 | 4,3 | 4,7 | 5,1 | 4,8 | 5,6 | 6,1 |
| 2. | Бег 60м, сек | 16 | 8,4-9,0 | 9,2-9,8 | 10,0 | 9,3-9,9 | 10,0-10,6 | 10,7-11,3 |
| 17 | 8,6-9,2 | 9,4-9,9 | 10,0 | 9,7-10,2 | 10,3-10,6 | 10,7-11,0 |
| 3. | Бег 100м, сек | 16 | 14,5 | 15,0 | 15,5 | 16,2 | 16,8 | 17,3 |
| 17 | 14,2 | 14,5 | 15,0 | 16,0 | 16,5 | 17,0 |
| 4. | Челночный бег 3\*10м, | 16 | 7,3 | 7,8 | 8,2 | 8,4 | 9,1 | 9,7 |
| 17 | 7,2 | 7,7 | 8,1 | 8,4 | 9,0 | 9,6 |
| 5. | Прыжок в длину с места, см | 16 | 230 | 215 | 200 | 190 | 175 | 165 |
| 17 | 240 | 225 | 210 | 190 | 175 | 165 |
| 6. | Наклон вперед, и.п. стоя, см | 16 | 15 | 9-12 | 5 | 21 | 16 | 10 |
| 17 | 15 | 9-12 | 5 | 19 | 13 | 10 |
| 7. | Подтягива-ние (кол-во раз) | Высокая перекладина | | | | Низкая перекладина | | |
| 16 | 15 | 12 | 9 | 18 | 14 | 7 |
| 17 | 16 | 14 | 10 | 18 | 14 | 7 |
| 8. | Подъем туловища, и.п. лежа (кол-во раз, 30 сек) | 16 | 26 | 24 | 20 | 26 | 24 | 20 |
| 17 | 30 | 28 | 24 | 28 | 26 | 24 |
| 9. | Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1мин) | 16 | - | - | - | 135 | 130 | 120 |
| 17 | - | - | - | 140 | 135 | 125 |
| 10. | Кроссовый бег (1000м дев., 1500м юн), мин. | 16 | 7.00,0 | 7.30,0 | 8.00,0 | 4.56,0 | 5.11,0 | 5.29,0 |
| 17 | 6.45,0 | 7.00,0 | 7.30,0 | 4.45,0 | 4.54,0 | 5.10,0 |
| 11. | Метание теннисного мяча | 16 | 40 | 35 | 28 | 25 | 20 | 16 |
| 17 | 37 | 32 | 30 | 28 | 22 | 18 |

Задание для дифференцированного зачета

Время на выполнение: 45мин

Ответить на вопросы теста:

**1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...**

а) физических и психических качеств людей;

б) техники двигательных действий;

в) работоспособности человека;

г) природных физических свойств человека.

**2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется…**

а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;

б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;

в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;

г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

**3 . Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений.

**4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...**

а) затылком, ягодицами, пятками;

б) лопатками, ягодицами, пятками;

в) затылком, спиной, пятками;

г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**5. Главной причиной нарушения осанки является...**

а) привычка к определенным позам;

б) слабость мышц;

в) отсутствие движений во время школьных уроков;

г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

**6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**

а) обеспечивает ритмичность работы организма;

б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;

г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

**7. Под силой как физическим качеством понимается:**

а) способность поднимать тяжелые предметы;

б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

**8. Под быстротой как физическим качеством понимается:**

а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;

б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;

в) способность человека быстро набирать скорость.

**9. Выносливость человека не зависит от...**

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г) силы мышц.

**10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые  
принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий ре­жим?**

а) 110—130 ударов в минуту;

б) до 140 ударов в минуту;

в) 140— 160 ударов в минуту;

г) до 160 ударов в минуту.

**11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:**

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

**12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:**

а) частота дыхания;

б) частота сердечных сокращений;

в) самочувствие.

**13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:**

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

в) повышена температура тела.

**14. Для воспитания быстроты используются:**

а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;

б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;

в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

**15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:**

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;

2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.

3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.

4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;

5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.

6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.

7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3; в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4;

г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

**16. Отметьте, что определяет техника безопасности:**

а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;

б) правильное выполнение упражнений;

в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

**17.** **Отметьте, что такое адаптация:**

а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;

б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

в) процесс восстановления.

**18.** **Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:**

а) 60 – 80 ударов в минуту;

б) 70 – 90 ударов в минуту;

в)75 - 85 ударов в минуту;

г) 50 - 70 ударов в минуту.

**19**. **Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:**

а) соблюдение распорядка;

б) оптимальный двигательный режим.

**20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:**

а) гигиена;

б) закаливание;

в) питание.

**Критерии оценки дифференцированного зачета:**

Шкала оценки теста

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:комплект тестовых заданий по количеству обучающихся, комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Процент результативности (правильных ответов) | Оценка уровня подготовки | |
| балл (отметка) | вербальный аналог |
| 90 - 100 | 5 | отлично |
| 75 - 89 | 4 | хорошо |
| 50 - 74 | 3 | удовлетворительно |
| менее 50 | 2 | неудовлетворительно |