**Приложение**

**к программе СПО специальности**

**09.02.07 «Информационные системы и программирование»**

**Фонд оценочных средств общеобразовательного учебного предмета**

**ОУП.О7 Физическая культура**

образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС СПО по специальности09.02.07 Информационные системы и программирование

форма обучения -  *очная*

Ветлужский район

2024 г.

Фонд оценочных средств учебного предмета ОУП.07 Физическая культура разработаны на основе рабочей программы ОУП.07 «Физическая культура» для специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Организация-разработчик: ГБПОУ Ветлужский лесоагротехнический техникум

Разработчик:

Сорокина Г. Ю. преподаватель ГБПОУ ВЛАТТ, высшая кв.кат

Кузнецов П.Б. руководитель физ.воспитания ГБПОУ ВЛАТТ, высшая кв.кат

**Содержание**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…………………………………………………………..4

1. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………………………………………………………10

2. КОМПЛЕКТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ……………………………………………………………………………..11

3. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА……………………………………………………………..33

#

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фонд оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения дисциплины ОУП.07 *Физическая культура* образовательной программы по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в ФГОС СОО и рабочую программу ОД Физическая культура.

Количественные критерии успеваемости обучающихся определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, преподаватель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом педагогу необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Фонды оценочных средств нацелены на оценку достижений, общих и профессиональных компетенций, дисциплинарных результатов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ОК и ПК**[[1]](#footnote-1) | **Дисциплинарные результаты** | **Тип оценочных мероприятия** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности | * составление словаря терминов, либо кроссворда
* защита презентации/доклада-презентации
* выполнение самостоятельной работы
* составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
* составление профессиограммы
* заполнение дневника самоконтроля
* защита реферата
* составление кроссворда
* фронтальный опрос
* контрольное тестирование
* составление комплекса упражнений
* оценивание практической работы
* тестирование
* тестирование (контрольная работа по теории)
* демонстрация комплекса ОРУ,
* сдача контрольных нормативов
* сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)
* сдача нормативов ГТО
 |
| ОК 04.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). |
| **ПК 11.1.** Осуществлять сбор, обработку и анализ информации для проектирования баз данных.**ПК 11.2.** Проектировать базу данных на основе анализа предметной области.**ПК 11.3.** Разрабатывать объекты базы данных в соответствии с результатами анализа предметной области.**ПК 11.4.** Реализовывать базу данных в конкретной системе управления базами данных.**ПК 11.5.** Администрировать базы данных.**ПК11.6.** Защищать информацию в базе данных с использованием технологии защиты информации. |

Комплект фонда оценочных средств позволяет оценивать:

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**  |
| • личностных:* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному са­моопределению;
* 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;
* приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных 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;
* 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;
* способность использования системы значимых социальных и межличност­ных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
* 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;
* 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;
* патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Ро­диной;
* готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:* способность использовать межпредметные понятия и универсальные учеб­ные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в по­знавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
* готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с ис­пользованием специальных средств и методов двигательной активности;
* освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (воз­растной и спортивной), экологии, ОБЖ;
* 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;
* формирование навыков участия в различных видах соревновательной дея­тельности, моделирующих профессиональную подготовку;
* 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;

• предметных:* умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельно­сти для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
* владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания 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;
* владение физическими упражнениями разной функциональной направлен­ности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособ­ности;
* 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).
 | Текущий контроль* Оценка деятельности учащихся во время самостоятельных работ на уроках;
* выполнение индивидуальных и командных физических упражнений;
* защита докладов и сообщений;
* зачеты по ключевым вопросам курса;
* защита рефератов;
* сдача контрольных нормативов;
* тестирование;

 Промежуточный контроль* Дифференцированный зачёт.
 |

**1. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Знания и умения студентов оцениваются по 5-ти бальной системе

**Текущий контроль:** позволяет оценить степень освоения темы, вида учебной деятельности и освоения раздела.

### Промежуточная аттестация: дает возможность определить уровень физической культуры, теоретических знаний, практических умений и физической подготовки студентов.

### Формы промежуточной аттестации по ОП при освоении учебной дисциплины: 2 семестр - дифференцированный зачет.

### 1.1. Организация контроля и оценки освоения ОП

Система контроля и оценки освоения учебной дисциплины соответствует «Положению о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов» и учебному плану.

Дифференцированный зачёт проводится по теоретическим тестовым заданиям курса дисциплины физическая культура, с учетом сдачи контрольных нормативов (не менее10) для определения уровня физической подготовки обучающихся (таблица № 1-8) и по видам спорта, а также обязательной регистрации в системе ВФСК ГТО.

Обучающиеся имеющие освобождение от физических нагрузок на момент сдачи дифференцированного зачета и имеющие задолженность по сдаче контрольных нормативов имеют право закрыть задолженность в форме реферата по темам пропущенных разделов программы.

**2. КОМПЛЕКТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.**

**2.1.** **Промежуточная аттестация обучающихся – контрольные нормативы.**

*Обязательные контрольные задания*

*(упражнения, тесты)*

*определения физической подготовленности* \*

 *Таблица 1.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Физические способности** | **Контрольное** **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег30 м, с | 16 17 | 4,4 ивыше4,3 | 5,1–4,8 5,0–4,7 | 5,2 и ниже5,2 | 4,8 ивыше4,8 | 5,9–5,3 5,9–5,3 | 6,1 и ниже6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег3´10 м, с | 16 17 | 7,3 ивыше7,2 | 8,0–7,7 7,9–7,5 | 8,2 и ниже8,1 | 8,4 ивыше8,4 | 9,3–8,7 9,3–8,7 | 9,7 и ниже9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 17 | 230 ивыше240 | 195–210 205–220 | 180 и ниже190 | 210 ивыше210 | 170–190 170–190 | 160 и ниже160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутныйбег, м | 16  17 | 1500 и выше 1500 | 1300–1400  1300–1400 | 1100и ниже1100 | 1300 и выше 1300 | 1050–1200  1050–1200 | 900 и ниже 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 17 | 15 ивыше15 | 9–12 9–12 | 5 иниже5 | 20 ивыше20 | 12–14 12–14 | 7 и ниже7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16 17 | 11 ивыше12 | 8–9 9–10 | 4 иниже4 | 18 и выше18 | 13–15 13–15 | 6 и ниже6 |

Оценка уровня физической подготовленности юношей Таблица 2

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 3000 м (мин, с)
 | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 5 км (мин, с)
 | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с)
 | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)
 | 10 | 8 | 5 |
| 1. Прыжок в длину с места (см)
 | 230 | 210 | 190 |
| 1. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)
 | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)
 | 13 | 11 | 8 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)
 | 12 | 9 | 7 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3´10 м (с)
 | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений:– утренней гимнастики;– производственной гимнастики;– релаксационной гимнастики(из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

Оценка уровня физической подготовленности девушек Таблица 3

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2000 м (мин, с)
 | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 3 км (мин, с)
 | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с)
 | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 1. Прыжки в длину с места (см)
 | 190 | 175 | 160 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3´10 м (с)
 | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:

– утренней гимнастики– производственной гимнастики– релаксационной гимнастики(из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Учебные нормативы по спортивным играм для юношей Таблица 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1 семестр1 курс | 2 семестр1 курс |
| Оценка  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Волейбол |
| Верхняя передача | 23 | 18 | 13 |  |  |  |
| Нижняя передача | 23 | 18 | 13 |  |  |  |
| Подача сверху (из 5) | 4 | 3 | 2 |  |  |  |
| Баскетбол |
| Штрафные броски (10 бросков) | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
|  Бросок после ведения (10 бросков) | 7 | 5 | 3 |  |  |  |

**Учебные нормативы по спортивным играм для девушек Таблица 5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1 семестр1 курс | 2 семестр1 курс |
|  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Волейбол |
| Верхняя передача | 18 | 15 | 13 |  |  |  |
| Нижняя передача | 18 | 15 | 13 |  |  |  |
| Подача нижняя/верхняя (из 5) | 6 | 4 | 2 |  |  |  |
| Баскетбол |
| Штрафные броски (10 бросков) | 5 | 3 | 1 |  |  |  |
| Ведение, 2 шага, бросок (10 бросков) | 5 | 4 | 3 |  |  |  |

(возрастная группа от 16 до 17 лет) Таблица 6

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты)  | Нормативы |
| Юноши | Девушки |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 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 | Без учета | 11.20 | 9.50 |
| или на 3 км (мин, с) | Без учета | 14.40 | 13.10 | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
|  |  рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
|  подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
|  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 |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| 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) | - | - | - | Без учета | 18.45 | 17.30 |
|  на 5 км (мин, с) | Без учета | 25.00 | 23.40 | - | - | - |

Таблица № 7

(возрастная группа от 18 до 22 лет)

М У Ж Ч И Н Ы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний(тесты)  | Нормативы |
| от 18 до 20 лет | от 21 до 22 лет |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 15,1 | 14,8 | 13,5 | 15,0 | 14,6 | 13,9 |
| 2. | Бег на 3 км (мин, с) | 14.00 | 13.30 | 12.30 | 14.50 | 13.50 | 12.50 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 10 | 13 | 9 | 10 | 12 |
|  |  рывок гири 16 кг (количество раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 7 | 13 | 5 | 6 | 10 |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 390 | 430 | 390 | 400 | 430 |
|  прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | 215 | 230 | 240 | 225 | 230 | 240 |
| 6. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |
| 7. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)  | Без учета | 25.30 | 23.30 | Без учета | 26.00 | 24.00 |

Таблица № 8

Ж Е Н Щ И Н Ы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты)  | Нормативы |
| от 18 до 20 лет  | от 21 до 22 лет |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 17,9 | 17,5 | 16,8 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 11.35 | 11.15 | 10.30 | 11.50 | 11.30 | 11.00 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
|  сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 12 | 14 | 10 | 12 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 8 | 11 | 16 | 7 | 9 | 13 |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см)  | 270 | 290 | 320 | 280 | 300 | 320 |
|  прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 | 165 | 175 | 190 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 34 | 40 | 47 | 30 | 35 | 40 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 14 | 17 | 21 | 13 | 16 | 19 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | Без учета | 19.30 | 18.00 | Без учета | 20.00 | 18.00 |
| или на 5 км (мин, с) | Без учета | 35.00 | 31.00 | Без учета | 36.00 | 32.00 |

**2.2.** **Промежуточная аттестация обучающихся – дифференцированный зачет**

**Тестовое задание №1**

**Вариант 1**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Задание |
| 1 | Выберите один правильный вариант ответа. *Физическая культура - это*1. использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности;
2. **часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности;**
3. использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм.
4. образовательный урок в школе или колледже.
 |
| 2 | Дополните*Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»** |
| 3 | Выберите один правильный вариант ответа. *Здоровье – это (по определению ВОЗ):*1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.2) **полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.**3) отсутствие болезней или физических дефектов. |
| 5 | Выберите один правильный вариант ответа*.* *Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:*1. 1) рекреативной гимнастикой;
2. **2) производственной гимнастикой;**
3. 3) лечебной гимнастикой;
4. 4) гигиенической гимнастикой;
5. 5) оздоровительной гимнастикой
 |
| 6 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:*1. **чередование нагрузки и отдыха;**
2. выполнение физических упражнений до «отказа»;
3. **изменение интенсивности выполнения упражнений;**
4. несоблюдение техники безопасности
 |
| 7 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *Основными ошибками в питании современного человека являются:***1) высокая калорийность продуктов;** **2) большое количество рафинированных продуктов;**3) соблюдение режима питания; 4**) недостаточное потребление фруктов и овощей;** **5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.** |
| 8 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.*К компонентам здорового образа жизни не относится:*1. ежедневная двигательная активность;
2. закаливание;
3. **наличие вредных привычек**
4. соблюдение режима труда и отдыха
5. рациональное питание;
6. **гиподинамия**
 |
| 9 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.*Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:*1. **заболевания пищеварительной системы;**
2. **сердечно-сосудистые заболевания**;
3. заболевания опорно-двигательного аппарата;
4. **заболевания органов дыхания**
5. **физическая и психическая зависимость**
 |
| 10 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. *Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена*:1. **спортивные игры, единоборства**;

2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах); **3) упражнения высокой интенсивности;**4) все вышеперечисленное |
| 11. | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.*Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что*:1. **повышаются адаптационные возможности организма**;
2. наступает физическое переутомление;
3. снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;
4. **улучшается функция внешнего дыхания.**
 |
| 12 | Дополните*Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_:* ***Профессионально-прикладная*** |
| 13 | Выберите один правильный вариант ответа*Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:*1. антропометрических показателей;
2. **пульсометрии;**
3. динамометрии;
4. спирометрии.
 |
| 14 | Дополните *Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**дневником самоконтроля** |
| 15 Определите соответствие (физические качества) |
| А. Для развития силовых способностей рекомендуются | 1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры  |
| Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются | 2. Стретчинг |
| В. Для развития координационных способностей  | 3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах |
| Г. Для развития гибкости рекомендуются**А-3, Б-4****В-1, Г-2** | 4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание. |
| 16 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы) |
| А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм | 1. Йога  |
| Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей | 2. Пилатес |
| В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов | 3.Стретчинг |
| Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование | 4. Атлетическая гимнастика  |
| Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц **А- 2, Б-4,****В- 5, Г-1****Д- 3** | 5. Табата |

**Вариант 2**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Задание |
| 1 | Выберите один правильный вариант ответа. *Физическое воспитание – это:*1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.**2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья**.3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья. |
| 2 | Выберите один правильный вариант ответа*Цели внедрения ВФСК ГТО:*1) сохранение и укрепление здоровья нации;2) развитие массового спорта;3) **развитие массового спорта и оздоровление нации**;4) профилактика вредных привычек. |
| 3 | Дополните*Наука о здоровом образе жизни называется* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**валеологией** |
| 4 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:* 1) **гиподинамия;** 2) рациональное питание; 3) **стрессы;** **4) проживание в крупных мегаполисах**; 5) систематические физические нагрузки. |
| 5.  | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются*:1) употребление большого количества соленой пищи; 2) **отказ от употребление алкоголя**; 3) табакокурение; 4)**умеренные физические нагрузки**; 5) избыточный вес.  |
| 6 | Выберите один правильный вариант ответа*.* *Физическое здоровье человека – это*:1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды;  2) **естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды**.   |
| 7 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.*Рациональное питание не должно:*1) восполнять энергетические затраты организма;2) **вызывать ожирение;**3)обеспечивать витаминами и микроэлементами;**4) вызывать интоксикацию организма**.  |
| 8 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.*Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:*1. **культуры питания;**
2. **культуры движения;**
3. **культуры безопасного поведения;**
4. **культуры эмоций;**
5. **культуры труда и отдыха**.
6. культуры опасного поведения
7. все вышеперечисленное.
 |
| 9. | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.*Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека*: 1) оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем;2) **ВИЧ/СПИД;****3) физическая и психологическая зависимость;****4) нарушение работы всех внутренних органов и систем**. |
| 10 | Дополните*Двигательная рекреация – это* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых)** |
| 11 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.*Физические упражнения влияют на*:1. **улучшение состояния сердечно-сосудистой системы;**
2. снижение уровня развития физических качеств;
3. **повышение умственной работоспособности;**
4. **улучшение состояние дыхательной системы;**

5)снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы |
| 12 | Дополните*Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ деятельности*.  **Профессиональной (или трудовой)** |
| 13 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа*Для оценки состояния дыхательной системы используются*1. антропометрические показатели;
2. пульсометрия;
3. динамометрия;
4. **проба Штанге**
 |
| 14 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа*Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок*:1. **покраснение кожных покровов;**
2. повышение частоты сердечных сокращений;
3. повышение частоты дыхания;
4. **«синюшность» носогубного треугольника**
5. **нарушение координации движений**
 |
| 15 Определите соответствие (физические качества) |
| А. Сила  | 1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения  |
| Б. Выносливость  | 2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации. |
| В. Координационные способности  | 3. Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности |
| Г. Гибкость **А- 4, Б-3,****В-2, Г- 1** | 4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений) |
| 16 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы) |
| А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования  | 1.Йога  |
| Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него. | 2.Дыхательная гимнастика |
| В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии  | 3.Стрейтчинг |
| Г. Система физических упражнений, направленная на расстягивание мышц | 4.Аквааэробика |
| Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование**А-5, Б-4****В-2, Г- 3, Д-1** | 1. Воркаут
 |

**Вариант 3**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Задание |
| 1 | Выберите один правильный вариант ответа*К основным задачам физического воспитания относятся:*1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные; **2) оздоровительные, образовательные, воспитательные;**3)развивающие, оздоровительные, профилактические |
| 2 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов *В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания*1. челночный и обычный бег;
2. **дартц;**
3. плавание;

4) прыжки в длину с места и с разбега; 5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя; 6) **стрельба из лука** |
| 3 | Дополните*Здоровый образ жизни – это* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья** |
| 4 |  Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *Производственная физическая культура используется с целью:*1. развития профессионально-значимых физических и психических качеств;
2. **снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья;**
3. восстановления после полученных травм на производстве.
4. **повышения работоспособности**
 |
| 5 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.*Человек не ведет здоровый образ жизни, если:* 1. положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска;
2. рационально организовывает и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха;
3. **занимается физической культурой и имеет вредные привычки**;
4. систематически занимается физической культурой;
5. **имеет компьютерную зависимость**
 |
| 6 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре*:1. выполнение высокоинтенсивных упражнений;
2. **контроль за переносимостью физической нагрузки;**
3. несоблюдение техники безопасности;
4. **применение исправного спортивного инвентаря и оборудования**
 |
| 7.  | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.  *Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо*:1. **для коррекции физической нагрузки;**
2. для профилактики вредных привычек;
3. **для оценки воздействия физических упражнений на организм;**
4. все вышеперечисленное
 |
| 8 | Дополните предложение:Культура здоровья и безопасного образа жизни - это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни.** |
| 9 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.*Рациональное питание при занятиях физической культурой должно:*1. **восполнять энергетические затраты организма;**
2. вызывать ожирение;
3. **обеспечивать витаминами и микроэлементами;**
4. вызывать интоксикацию организма.
 |
| 10 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.*Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека*: **1) риск возникновения инфарктов миокарда;**2) оздоровительное воздействие на организм**3) разрушение клеток мозга;** **4) физическая и психологическая зависимость** |
| 11 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.*Двигательная рекреация на производстве представлена в следующих формах*:1. утренняя гимнастика;
2. **физкультурные паузы;**
3. оздоровительный бег;
4. **физкультурные минутки**
 |
| 12. | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.*При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать*:1. личные предпочтения;
2. **состояние здоровья;**
3. состояние функциональных систем;
4. климато-географические условия для занятий;
5. все вышеперечисленное.
 |
| 13 | ДополнитеСредствами профессионально-прикладной физической подготовки являются \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_упражнения**специальные**  |
| 14 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.*Перечислите антропометрические показатели*:1. спирометрия
2. пульсометрия
3. **динамометрия;**
4. проба Штанге

5) **измерение окружности грудной клетки** |
| 15. Определите соответствие (физические способности) |
| А. Развитие силы зависит от  | 1. Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию  |
| Б. Развитие выносливости зависит от  | 2. Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата  |
| В. Координационные способности зависят от | 3. Содержания тестостерона |
| Г. Гибкость зависит от**А-3, Б-4****В-1, Г-2** | 4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы |
| 16. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы) |
| А. Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах | 1.Антистрессовая пластическая гимнастика |
| Б. Система статических физических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, разработанная американкой Кэллан Пинкни | 2.Суставная гимнастика  |
| В. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него. | 3. Калланетика  |
| Г. Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения | 4. Кроссфит  |
| Д. Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки **А- 2, Б – 3,****В-5, Г – 1,****Д- 4** | 5. Аквааэробика |

**Тестовое задание № 2**

**Тема: основная гимнастика**

Студент должен выбрать один правильный ответ из предложенных.

1. Строевые упражнения – это:

1. **совместные действия в строю**
2. поточные комбинации;
3. сочетания движениями различными частями тела;
4. метания, лазания и т.д.

2. Назовите средства в гимнастике:

1. **упражнения**
2. фитотерапия
3. препараты
4. процедуры

3. Команда «Вольно!» относится к:

1. **строевым приемам**
2. строевым перестроениям
3. строевым передвижениям
4. размыканиям, смыканиям

4. Разновидности ходьбы и бега относят к:

1. **строевым передвижениям**
2. строевым перестроениям
3. строевым приемам
4. смыканиям.

5. Движения «змейкой» относят к:

1. **строевым передвижениям**
2. строевым перестроениям
3. строевым приемам
4. смыканиям.

6. Упражнения художественной гимнастики – это:

1. упражнения без предметов
2. упражнения на снарядах
3. **без предметов и с предметами**
4. прикладные упражнения.

7. Средства в гимнастике – это:

1. **строевые упражнения**
2. **ОРУ**
3. **прыжки**
4. **прикладные упражнения**

8. Перестроение уступом относится к:

1. **строевым перестроениям**
2. строевым передвижениям
3. строевым приемам
4. размыканиям

9. Движения по кругу относят к:

1. **строевым передвижениям**
2. строевым перестроениям
3. строевым приемам
4. смыканиям

10. Акробатические упражнения – это:

1. упражнения с лентой
2. упражнения на перекладине
3. **прыжки и упражнения в балансировании**
4. эстафеты

11. Методические особенности гимнастики:

1. каждое упражнение выполняется только с одной целью
2. **строгая регламентация действий**
3. упражнения выполняются без музыкального сопровождения
4. гимнастика используется только в детском возрасте

12. Повороты и полуповороты на месте относят к:

1. строевым перестроениям
2. строевым передвижениям
3. **строевым приемам**
4. размыканиям

13. Группы строевых упражнения:

1. **строевые перестроения**
2. **строевые передвижения;**
3. **строевые приемы**
4. упражнения без предметов

14. Вольные упражнения – это:

1. упражнения по разделениям
2. **поточные комбинации**
3. прыжки
4. эстафеты

15. Прикладные задачи, решаемые в гимнастике:

1. поддержание работоспособности
2. воспитание нравственных качеств
3. **приобретение умений и навыков, необходимых в жизни**
4. совершенствование двигательных умений и навыков

16. Виды расчета относят к:

1. строевым перестроениям
2. строевым передвижениям
3. **строевым приемам**
4. размыканиям.

17. Команды подаются в стойке:

1. «Смирно!»
2. «Вольно!»
3. «Равняйсь!»
4. **все**

18. Движение на месте и остановка группы относят к:

1. размыканиям и смыканиям
2. **строевым передвижениям**
3. строевым приемам
4. все

19. Упражнения на снарядах – это:

1. упражнения со скакалкой
2. **упражнения на перекладине**
3. перестроения
4. все.

20. Общеразвивающие упражнения - это:

1. **упражнения для различных частей тела**
2. упражнения в переползании
3. упражнения на кольцах
4. упражнения в балансировании

21.К какой группе упражнений можно отнести упражнения для рук:

1. по признаку использования упражнений
2. **по анатомическому признаку**
3. по признаку методологической значимости
4. по признаку организации группы

22. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель показывает на каждый счет движения:

1. по рассказу
2. **по показу**
3. по показу и рассказу
4. по разделениям

23. Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении:

1. **краткость**
2. **доступность**
3. **точность**
4. ясность

24. Какой командой завершается упражнение:

1. «Отставить!»
2. «Вольно!»
3. «Разойдись!»
4. **«Стой!»**

25. Каким образом целесообразней располагаться преподавателю к занимающимся:

1. спиной к занимающимся
2. **лицом к занимающимся, зеркально**
3. боком к занимающимся
4. сидя на стуле

26. К какой группе упражнений можно отнести упражнения скоростно–силового характера:

1. **по признаку преимущественного воздействия**
2. по анатомическому признаку
3. по признаку методологической значимости
4. по признаку организации группы

27. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель проговаривает на каждый счет движения:

1. по рассказу
2. **по показу**
3. по показу и рассказу
4. по разделениям

28. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ поточным способом:

1. по периметру
2. **непрерывно**
3. с перерывом
4. со зрительным сигналом

29. Как правильно вести подсчет ОРУ:

1. **по 4 и 8 счетов**
2. по 5 счетов
3. по 12 счетов
4. по 3 и 6 счетов

30. К какой группе упражнений относят упражнения на осанку:

1. по признаку преимущественного воздействия
2. по анатомическому признаку
3. **по признаку методологической значимости**
4. по признаку организации группы

31. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель совмещает показ и рассказ движения:

1. по рассказу
2. по показу
3. **по показу и рассказу**
4. по разделениям

32. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ раздельным способом:

1. по периметру
2. непрерывно
3. **с перерывом**
4. со зрительным сигналом

33. К какой группе упражнений относят упражнения на снарядах:

1. **по признаку использования упражнений**
2. по анатомическому признаку
3. по признаку методологической значимости
4. по признаку организации группы

34. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель называет движение и подает команду «Делай – РАЗ!»:

1. по рассказу
2. по показу
3. по показу и рассказу
4. **по разделениям**

35. Какой из перечисленных - способ проведения ОРУ:

1. доступный
2. **проходной**
3. точный
4. соревновательный

36. Как называется положение, из которого должно выполняться ОРУ:

1. «Правой – ВОЛЬНО!»
2. сомкнутая стойка
3. «Смирно!»
4. **исходное положение.**

**Тема 2.8(2) Баскетбол.**

1.Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

1. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
2. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
3. **ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину**

2.Технику передвижений в баскетболе составляют:

1. **ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты**
2. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
3. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты

3.  Сколько человек играют на площадке?

1. 4
2. **5**
3. 6
4. 11

4.Размеры баскетбольной площадки?

1. 9м. х 18м.
2. **14м. х 26м**.
3. 12м. х 24м.

5.  На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?

1. **305 см.**
2. 260 см.
3. 310 см.
4. 300 см.

6.Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по
кольцу?

1. 30 сек.
2. **24 сек.**
3. 20 сек.

7.Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

1. 3 шага
2. **2 шага**
3. 1 шаг

8.Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?

1. 10 сек.
2. **8 сек.**
3. 24 сек.

9.Продолжительность игры в баскетбол?

1. 2 тайма по 20 минут
2. **4 тайма по 10 минут**
3. 4 тайма по 12 минут

10.Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?

1. 2 очка
2. **1 очко**
3. 3 очка

11.С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?

1. 2
2. 3
3. **4**
4. 5

12.Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?

1. 3 сек.
2. **5 сек.**
3. 10 сек.

**Тема 2.8 (2) Волейбол.**

1.Площадка для игры в волейбол делится на ...

1. 4 зоны
2. 7 зон
3. **6 зон**
4. 5 зон

2.Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...

1. **необходимы**
2. желательны
3. не обязательны

3.Волейбол состоит из следующих элементов:

1. подача, прием, блок
2. подача, пас, прием, блок
3. **подача, пас, прием, нападающий удар, блок**
4. подача, прием, нападающий удар

4.Укажите верное утверждение:

1. **подача в волейболе производится из-за лицевой линии**
2. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка
3. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения

5.В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?

1. только без вращения мяча
2. только с вращением мяча
3. **с вращением и без вращения мяча**

6.Разбег при прямом нападающем ударе...

1. не выполняется
2. **выполняется с 2-3 шагов**
3. выполняется с 4-5 шагов

7.Нижнийприем подачи используется для:

1. приема подачи
2. защитных действий в поле
3. вынужденного паса
4. вынужденного направления мяча на сторону противника
5. **все ответы верны**

8**.**Выберите **2 верных** ответа. При **верхнем**приеме подачи ошибкой НЕ является:

1. прием и отработка мяча ладонями
2. **присутствие работы ногами**
3. **пас ото лба, а не от груди**
4. локти и предплечья расположены параллельно

10.В приеме **НЕ** участвует:

1. **первый темп**
2. либеро
3. диагональный
4. игроки второго темпа

**Тема 2.9 (Легкая атлетика)**

 1.Как традиционно называют легкую атлетику?

1. «царица полей»
2. «царица наук»
3. **«королева спорта»**
4. «королева без королевства»

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

1. эстафетный бег
2. метание копья
3. **фристайл**
4. марафонский бег

3.Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

1. **только один**
2. не больше двух
3. не больше трех
4. не имеет значения

 4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

1. одна
2. две
3. **три**
4. четыре

 5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

1. **бег**
2. прыжки в длину
3. прыжки в высоту
4. метание молота

 6. СПРИНТ – это…?

1. судья на старте
2. **бег на короткие дистанции**
3. бег на длинные дистанции
4. метание мяча

 7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

1. лечь отдохнуть
2. **перейти на ходьбу до восстановления дыхания**
3. выпить как можно больше воды
4. плотно поесть

 8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

1. **разбег, отталкивание, полет, приземление**
2. толчок, подпрыгивание, полет, приземление
3. разбег, подпрыгивание, приземление
4. разбег, толчок, приземление

 9)Назовите фазы прыжка в высоту:

1. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
2. **разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление**
3. пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
4. разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

 10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

1. при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом

преподавателю

1. **снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.**
2. во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
3. после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или
4. тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

11. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

1. в V в. до н.э.;
2. **в 776 г. до н.э.;**
3. в I в. н.э.;
4. в 394 г. н.э.

12. Что такое фальстарт?

1. толчок соперника в спину
2. резкий старт
3. **преждевременный старт**
4. задержка старта

13. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?

1. ни одного
2. **один**
3. два
4. за это не дисквалифицируют

14. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это…

1. **способы финиширования в спринте**
2. способы финиширования в беге на средние дистанции
3. способы финиширования в беге на длинные дистанции
4. способы финиширования в беге на любые дистанции

15. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?

1. **передающий**
2. принимающий
3. главный тренер команды
4. упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

16.Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?

1. обычный
2. сближенный
3. растянутый
4. **отталкивающийся**

**3. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА**

# 3.1 Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся.

Дифференцированный зачёт проводится в устной форме по подгруппам в количестве не более 13 человек.

Количество тестовых заданий для диф. зачёта – каждому 2.

## 3.1.1. Критерии оценивания теоретических знаний

При оценивании теоретических знаний по ОД Физическая культура учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки теоретических знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

* выполнение творческих заданий (подготовка докладов и рефератов);
* создание мультимедийных презентаций;
* ответы на контрольные вопросы;
* тестирование;
* составление словаря терминов либо кроссворда;
* составление профессиограммы;
* составление комплекса упражнений для производственной и профилактической гимнастики.

Контроль усвоения программного материала посредством ответов на контрольные вопросы, тестирования или выполнения реферата возможно для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития.

**3.1.2. Требования к оформлению доклада**

Доклад предоставляется в распечатанном виде, объёмом 3-5 страниц. Текст доклада должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный). Поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- 3, правое - 1,5.

Доклад должен включать в себя: введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

**3.1.3. Критерии оценки доклада:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Условия, при которых выставляется оценка** |
| Оценка 5 («отлично») | материал изложен в определенной логической последовательности. Тема доклада раскрыта полностью. |
| Оценка 4 («хорошо») | тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя. |
| Оценка 3 («удовлетворительно») | тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка. |
| Оценка 2 («неудовлетворительно») | содержании доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено не понимание основного содержания учебного материала |

Доклад может быть представлен как доклад-презентация. Необходимо представить 5-7 слайдов. Время доклада -5 минут. Критерии оценки доклада такие же. Дополнительно оценивается презентация.

|  |  |
| --- | --- |
| **Оформление слайдов** | **Параметры** |
| Стиль | Соблюдать единого стиля оформления. |
| Фон | Фон не должен быть слишком темным или ярким, чтобы не отвлекать внимания от содержания слайдов. |
| Использование цвета | Слайд не должен содержать более трех цветов.Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами. |
| Анимационные эффекты | При оформлении слайда использовать возможности анимации.Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов. |
| **Представление информации** | **Параметры** |
| Содержание информации | Слайд должен содержать минимум информации.Информация должна быть изложена доступным языком.Содержание текста должно точно отражать этапы выполненной работы.Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать.В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы.Текст должен соответствовать теме презентации. |
| Расположение информации на странице | Предпочтительно горизонтальное расположение информации.Наиболее важная информация должна располагаться в центре.Надпись должна располагаться под картинкой. |
| Размер шрифта | Для заголовка – не менее 24.Для информации не менее – 18.Лучше использовать один тип шрифта.Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом, подчеркиваниемНа слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами. |
| Выделения информации | На слайде не должно быть много выделенного текста (заголовки, важная информация). |
| Объем информации | Слайд не должен содержать большого количества информации.Лучше ключевые пункты располагать по одному на слайде. |
| Виды слайдов | Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов:* с таблицами
* с текстом
* с диаграммами
 |

**Критерии оценивания презентаций:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Условия, при которых выставляется оценка** |
| Оценка 5 («отлично») | выполненная презентация отвечает всем требованиям критериев |
| Оценка 4 («хорошо») | в презентации имеются незначительные нарушения или отсутствуют какие-либо параметры |
| Оценка 3 («удовлетворительно») | при оценивании половина критериев отсутствует |

**3.1.4. Примерная тематика рефератов**

1. Развитие физических качеств средствами футбола (на выбор обучающегося).
2. История развития футбола в России.
3. История развития футбола в регионе.
4. Методика судейства в футболе.
5. Техника игры вратаря.
6. Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.
7. Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.
8. Развитие физических качеств обучающихся средствами баскетбола (по выбору).
9. История развития баскетбола в России.
10. История развития баскетбола в регионе.
11. Методика судейства в баскетболе.
12. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
13. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
14. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
15. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
16. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.
17. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
18. Развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола (по выбору).
19. История развития волейбола в России.
20. История развития волейбола в регионе.
21. Методика судейства в волейболе.
22. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
23. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
24. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
25. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
26. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
27. Развитие физических качеств средствами бадминтона (на выбор обучающегося).
28. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.
29. История развития бадминтона в России.
30. Методика судейства в бадминтоне.
31. Техника игры в бадминтон.
32. Влияние бадминтона на развитие физических качеств обучающихся.
33. Влияние бадминтона на всестороннее развитие обучающихся.
34. Развитие физических качеств средствами тенниса (на выбор обучающегося)
35. Влияние тенниса на развитие физических качеств обучающихся.
36. Влияние тенниса на всестороннее развитие обучающихся.
37. Развитие физических качеств обучающихся средствами хоккея (по выбору).
38. История развития хоккея в России.
39. История развития хоккея в регионе.
40. Методика судейства в хоккее.
41. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в хоккей.
42. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в хоккей.
43. Влияние хоккея на развитие физических качеств обучающихся
44. Влияние хоккея на всестороннее развитие личности.
45. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в хоккей.
46. История возникновения лапты.
47. Обучение тактике игры лапта.
48. Лапта и ее разновидности.
49. Развитие физических качеств средствами плавания (на выбор обучающегося).
50. История развития плавания в России.
51. Влияние плавания на развитие физических качеств обучающихся.
52. Влияние плавания на всестороннее развитие обучающихся.

**3.1.5. Требования к оформлению реферата**

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объёмом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- -3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Время на защиту реферата: 5 минут.

**Критерии оценивания реферата:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Условия, при которых выставляется оценка** |
| Оценка 5 («отлично») | материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью. |
| Оценка 4 («хорошо») | тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя |
| Оценка 3 («удовлетворительно») | тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка |
| Оценка 2 («неудовлетворительно») | при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала |

## 3.2. Критерии оценивания практических знаний

**3.2.1. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

**3.2.2. Уровень владения техникой упражнения:**

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Критерии оценивания** |
| Оценка 5 («отлично») | движения или отдельные его элементы выполнены в соответствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях |
| Оценка 4 («хорошо») | движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки |
| Оценка 3 («удовлетворительно») | движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений |
| Оценка 2 («неудовлетворительно») | движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки |

**3.2.3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Критерии оценивания** |
| Оценка 5 («отлично») | обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. |
| Оценка 4 («хорошо») | 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. |
| Оценка 3 («удовлетворительно») | более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно |
| Оценка 2 («неудовлетворительно») | обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний |

**3.2.4. Уровень физической подготовленности**

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Критерии оценивания** |
| Оценка 5 («отлично») | уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств |
| Оценка 4 («хорошо») | уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата |
| Оценка 3 («удовлетворительно») | уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Количество** заданий в одном билете для дифференцированного зачёта: 2 Время выполнения задания: 45 минут

**Условия выполнения заданий**

Требования охраны труда: соблюдение санитарных норм и правил пожарной безопасности в учебной аудитории, в спортивном зале, на рабочем месте обучающегося. Оснащение: бумага, шариковая ручка.

Рекомендации по проведению дифференцированного зачёта :

1. Ознакомьтесь с заданиями для дифференцированного зачёта, оцениваемыми умениями, знаниями и показателями оценки. Оцените умение и знание обучающегося по 5-ти бальной системе.

**3.2.5 Критерии оценки при проведении дифференцированного зачета**

 **по тестовым заданиям**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка**  | **Условия, при которых выставляется оценка** |
| Оценка 5 («отлично») | если студент при тестировании дал 85-100% правильных ответов |
| Оценка 4 («хорошо») | если студент при тестировании дал 69-84% правильных ответов |
| Оценка 3 («удовлетворительно») | если студент при тестировании дал 51-68% правильных ответов |
| Оценка 2 («неудовлетворительно») | если студент при тестировании дал менее 50% правильных ответов |

1. *Указываются ПК, элементы которых формирует прикладной модуль (профессионально-ориентированное содержание) в соответствии с ФГОС реализуемой профессии/специальности СПО* [↑](#footnote-ref-1)