

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Хакасия
«Техникум коммунального хозяйства и сервиса»

**Комплект контрольно-оценочных средств по общеобразовательной
учебной дисциплине**

ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по специальности 09.02.09 Веб-разработка

Абакан, 2025г.

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **09.02.09 Веб-разработка**

Разработчик:

Бурнаков Р.А. преподаватель
Ф.И.О., должность

Рассмотрена на заседании

Методического совета

Протокол № _____

«_____» _____ 20____ г

Утверждена:

Заместитель директора по УР

Рожкова О.В. _____

«_____» _____ 20____ г

Содержание

Содержание	3
Паспорт комплекта контрольно – оценочных средств.....	4
Общие положения	4
1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.....	5
1.1. «Уметь – знать».....	5
1.2. Показатели сформированности общих компетенций	6
2. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине	7
3. Оценка освоения курса учебной дисциплины	8
3.1. Общие положения	Error! Bookmark not defined.
3.2. Типовые задания для оценки освоения УД	9
4. Контрольно-оценочные материалы для экзамена (.....	18
4.1. Общие положения	19
5. Система оценивания по учебной дисциплине	35

Паспорт комплекта контрольно – оценочных средств

Общие положения

Комплект контрольно-оценочных средств (КОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины: **ОУДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

КОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

Результатом освоения учебной дисциплины являются приобретённые умения и знания, а также сформированность элементов общих компетенций.

Формой аттестации по учебной дисциплине является *дифференцированный зачет, зачет*.

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основании:

1. ФГОС СПО по специальности:
2. Рабочей программы учебной дисциплины :
ОУДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.
3. Положения о промежуточной аттестации ГБПОУ РХ «ТКХиС».
4. Положения о текущем контроле знаний студентов.
5. Шаблона комплекта контрольно – оценочных средств учебной дисциплины.

1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

1.1. «Уметь – знать»

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь: 1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать/понимать:**

Знать 1 – о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

Знать 2 – основы здорового образа жизни.

В результате контроля и оценки по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка перечисленных умений, знаний и уровня сформированности общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать её сплочение , эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.2. Показатели сформированности общих компетенций

Таблица 1

Профессиональные компетенции	Показатели оценки результата
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Способность: - понимать цель, поставленную преподавателем и самостоятельно определять задачи для реализации цели; - выбирать типовые методы решения профессиональных задач; - оценивать свою деятельность.
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Способность: - осуществлять действия на основе пошаговых инструкций в стандартных и нестандартных ситуациях.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать её сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Готовность: - самостоятельно принимать решения и управлять проблемными ситуациями в деятельности – организованном учебном процессе: учебных, деловых играх, приближенных к реальным производственным условиям и т.п. Способность: - координировать деятельность членов коллектива.

2. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине

Текущий контроль успеваемости по завершении изучения определенных тем (прыжки, метания, бег, способы передвижения на лыжах, стиль плавания, узловые моменты изучения учебного материала по спортивным играм: передачи, подачи, броски или комбинации с использованием последних и т.д.), разделов учебной дисциплины (знания, навыки и умения по базовым средствам двигательной деятельности), а также по истечении периода учебного года (семестр).

Итоговый контроль проводится по завершении изучения дисциплины. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентам является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов. Итоговая оценка определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем разделам (модулям) учебной деятельности.

Критерии оценок учащихся на уроках физической культуры

Оценка техники выполнения двигательного действия:

Оценка «5»: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, учащийся овладел формой движения; в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

Оценка «4»: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая связанность движений; в играх учащийся проявил себя недостаточно активным, ловким.

Оценка «3»: двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх учащийся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Оценка «2»: двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в коллективе (команде).

3. Оценка освоения курса учебной дисциплины

3.1. Общие положения

Общая физическая, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных предметно-цикловой комиссией на основании рекомендуемых требований ФГОС к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и методико-практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и контрольные упражнения обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

Студенты, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

3.2. Типовые задания для оценки освоения УД

3.2.1. Типовые задания для оценки освоения Темы (Раздела) №1

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов. Здоровый образ жизни.

Проверяемые знания - Знать1, Знать2.

1) Темы теоретической работы (по выбору).

1. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
3. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
4. Культура межличностных отношений.
5. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

2) Вопросы устного фронтального и индивидуального опроса.

Проверяемые знания - Знать1, Знать2

Тема 1.1. Спорт в физическом воспитании студентов. Здоровый образ жизни.

1. Дайте определение - физическая культура - это...
2. Гиподинамия.
3. Средства физической культуры.
4. Общефизическая подготовка (ОФП).
5. Самоконтроль при занятиях физической культуры.
6. Современные виды спорта.
7. История Олимпийских игр.
8. Первые Олимпийские игры современности.
9. Какие основные разделы включает в себя программа по дисциплине «Физическая культура»?
10. Перечислите формы занятий физической культурой.
11. Дайте определение понятию «здоровье».
12. Факторы, влияющие на здоровье.
13. Основные элементы ЗОЖ.
14. Режим дня студента.
15. Каким должно быть правильное питание?
16. Эффективные средства восстановления работоспособности.
17. Что включает в себя личная гигиена?
18. Оптимальный режим занятий физической культурой.
19. Вредные привычки.
20. Средства закаливания.

Тема 1.1. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

1. Профессионально – прикладная физическая подготовка.
2. Назовите прикладные физические, психофизические и специальные знания.

3. Прикладные знания и умения.
4. Прикладные виды спорта.

3.2.2 Типовые задания для оценки освоения Темы (Раздела) №2

Тема 2.1 Легкая атлетика.

1. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?
2. Перечислите беговые виды легкой атлетики.
3. Спринтерские дистанции.
4. На каких дистанциях используют низкий старт.
6. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
7. Перечислите виды легкоатлетических метаний.
8. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
9. Стайерские дистанции.
10. Легкая атлетика-королева спорта.

Тема 2.2. Кроссовая подготовка.

1. Как называется бег по пересеченной местности?
2. Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка?
3. Перечислите кроссовые дистанции.
4. Способы преодоления вертикальных препятствий.
5. Способы преодоления горизонтальных препятствий.

Тема 3. Спортивные игры.

Баскетбол.

1. Размеры баскетбольной площадки?
2. Сколько игроков находится во время игры на площадке?
3. Сколько длится баскетбольный матч?
4. Что такое тайм-аут?
5. Что такое «фол»?
6. Что такое «заслон»?
7. Что такое «дриблинг»?
8. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.
9. Какие физические качества развивает игра?
10. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»

Тема 4. Спортивные игры.

Волейбол.

11. Размеры волейбольной площадки.
12. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
13. Как осуществляется переход?
14. Перечислите основные приёмы игры в волейбол.

15. Сколько партий играется в волейболе?
16. Может ли в волейболе быть ничейный результат?
17. Сколько времени даётся игроку на подачу?
18. До какого счета ведётся игра в одной партии?
19. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?
20. Какие физические качества развивает игра?

Тема 5. Спортивные игры.

Настольный теннис

21. Какие способы держания ракетки вы знаете?
22. Перечислите основные технические приемы игры в настольный теннис?
23. С чего начинается игра?
24. Сколько партий в игре?
25. До какого счета играется одна партия?
26. Сколько подач подряд выполняет один игрок?
27. Какие физические качества развивает игра?
28. Что такое «подрезка»?
29. Что такое «накат»?
30. Что такое «топ-спин»?

Тема 6. Спортивные игры.

Футбол

31. Размеры футбольной площадки.
32. Сколько человек находятся во игры на площадке?
33. Перечислите основные удары по мячу.
34. Объясните , чем отличается удар от передачи.
35. Сколько судей судят встречу.

Тема 7. Атлетическая гимнастика.

1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Оборудование и инвентарь для тренажерных залов.
2. Атлетизм, атлетическая гимнастика, атлетическая тренировка.
3. Какие физические качества развиваются при занятиях атлетической гимнастикой?
4. Специальные упражнения в атлетической гимнастике.
5. С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения?
6. Как избежать травм при занятиях атлетической гимнастикой?
7. Атлетизм и питание.
8. Базовые упражнения. Жим штанги из положения лёжа
9. Базовые упражнения. Приседания со штангой.

10. Базовые упражнения. Тяга штанги.

Тема 8.

Лыжная подготовка

1. Как выбрать лыжи и палки с учетом массы и длины тела.
2. Расскажите о поведении и тактики лыжника на соревнованиях.
3. Назовите виды спорта, которые полезны для подготовки лыжника.

1.1.1. Типовые задания для оценки освоения Темы (Раздела)
Контрольные упражнения и тесты.

Проверяемые умения - Уметь1

Тема: 2.1.Лёгкая атлетика.
2.2.Кроссовая подготовка.

Таблица 4

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
			Юноши	Девуш ки	Юноши	Девуш ки	Юноши	Девуш ки
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5	13,8	16,2	13,2	16,0
		4	14,5	17,5	14,0	16,5	14,0	16,5
		3	15,0	18,0	14,5	17,5	14,3	17,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	230	165	240	180	245	185
		4	220	145	230	165	230	170
		3	210	140	215	145	220	150
Выносливость	Бег 500 метров	5		2.00		1.58		1.55
		4		2.05		2.03		2.01
		3		2.15		2.10		2.08
	Бег 1000 метров	5	3.30		3.25		3.20	
		4	3.40		3.35		3.30	
		3	4.00		3.45		3.40	
Скоростно-силовые	Метание мяча (вес 150г)	5	45	28	48	30	50	32
		4	40	23	46	28	48	30
		3	31	18	44	25	46	28
Выносливость	Бег 3000 м (юноши) Бег 2000 м (девушки)	5	13,30	11,30	12,30	11,00	11,30	11,00
		4	14,00	12,00	13,30	12,00	12,00	12,00
		3	15,00	13,00	14,30	12,30	13,30	12,20

Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол

Таблица 5.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
4. Двухсторонняя игра.						
3 курс						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3
3. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0
3. Двухсторонняя игра.						
4 курс						
1. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,0	8,2	8,8	9,0	9,2	9,8
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	6	5	3	5	4	3
4. Двухсторонняя игра.						

Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол

Таблица 6.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
3. Двухсторонняя игра.						
3 курс						
Подача: – верхняя прямая (юноши),нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
2. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						

4 курс						
1. Верхняя прямая подача : из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5	4	3	5	4	3
2. . Чередование верхней и нижней передачи –10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						

Тема 2.3. Спортивные игры. Настольный теннис.

Таблица 7.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
1. подача. Выполняется любым способом.	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером.						
3. Двухсторонняя игра.						
3 курс						
1.Подача.Накат справа, слева.	6	5	3	5	4	3
2.Передача на точность – выполняется 10 передач юноши,5 передач девушки.	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						
4 курс						
1.Подача выполняется любым способом, поочередно в правую и левую часть стола: 6 подач	5	4	3	5	4	3
2.Подача.Подрезка справа, слева.	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						

Тема 2.3. Спортивные игры. Футбол.

Таблица 8.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
1. Пенальти: 10 ударов	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
3. Двухсторонняя игра.						
3 курс						
1.Штрафной удар по воротам (юноши) 10 ударов, (девушки) 5 ударов.	6	5	3	5	4	3
2. Передача на точность – выполняется 10 передач юноши, 5 передач девушки.	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						
4 курс						
1. Ведение мяча и обводка.	5	4	3	5	4	3
2. Передачи, финты и удары по воротам. 10 ударов.	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						

Тема 2.3. Лыжная подготовка.

Таблица 9.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
1. Дистанция юноши-5км.дев.3км.	18-мин	19-мин.	20 мин.	15-мин	16-мин	17-мин
Выполнение нормативов.						
3 курс						
1 Дистанция юноши-5км.дев.3км.	17-30	18-30	19-30	14-30	15-30	16-30
Выполнение нормативов.						

4 курс						
1. Дистанция юноши-5км.дев.3км.	17-00	18-00	19-00	14-00	15-00	16-00
Выполнение нормативов.						

Тема 2.4.Атлетическая гимнастика

1. Правильное выполнение обучающимися базовых и специальных упражнений для различных групп мышц.
2. Оценивание методико-практической деятельности обучающегося.

2. Контрольно-оценочные материалы для дифференцированного зачета.

2.1. Общие положения

Итоговая аттестация после завершения обучения обучающимися дисциплины «Физическая культура» в восьмом семестре проводится в форме дифференцированного зачета. К аттестации допускаются обучающиеся при условии выполнения предусмотренных контрольных тестов по профессионально-прикладной физической подготовке с оценкой не менее «удовлетворительно». Итоговая отметка складывается из оценки практических умений и навыков и теоретических знаний. Итоговая отметка выставляется в пользу студента.

1)Текст задания для дифференцированного зачёта

Проверяемые знания - 31, 32

Для контроля качества знаний предлагаются задания с выбором правильного ответа.

Вариант-1

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметь выбранный вариант ответа.

1.Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

- а) физической культуры;*
- б) физического воспитания;*
- в) физического совершенства;*
- г) видов спорта.*

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

а) растяжкой

б) стретчингом

в) гибкостью

г) акробатикой

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?

а) ортостатическую;

б) антропометрическую;

в) физическую;

г) функциональную.

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....

а) развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности людей;

в) сохранение и улучшение здоровья людей;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

а) повышать:

б) *снижать*;

в) оставить на старом уровне;

г) прекратить.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

а) гибкость;

б) ловкость;

в) быстроту;

г) *выносливость*.

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

а) координацию;

б) быстроту;

в) *выносливость*

г) *гибкость*.

9. Формами производственной гимнастики являются:

а) *вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка*;

б) упражнения на снарядах;

в) игра в настольный теннис;

г) подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются:

а) *антропометрические показатели*;

б) социальные особенности человека;

в) особенности интенсивности работы;

г) хорошо развитая мускулатура..

Вариант №2

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Дайте определение физической культуры:

а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;

б) Физическая культура – средство отдыха;

в) *Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;*

г) Физическая культура – средство физической подготовки.

2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

а) частота сердечных сокращений;

б) результаты выполнения тестов;

в) тренировочные нагрузки;

г) *все вместе.*

3. Что такое закаливание?

а). *Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.*

б). Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

в). Перечень процедур для воздействия на организм холода

г). Купание в зимнее время

4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

а) 60–90 уд./мин.;

б) 90–150 уд./мин.;

в) 150–170 уд./мин.;

г) 170–200 уд./мин.

5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

а) бокс;

б) *ходьба и бег;*

в) спортивная гимнастика;

г) единоборства.

6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
 2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
 3. упражнения «на выносливость».
 4. упражнения «на быстроту и гибкость».
 5. упражнения «на силу».
 6. дыхательные упражнения.
- а) 1,2,5,4,3,6 ; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1 г) 2,1,3,4,5,6

7. Что такое здоровый образ жизни?

- а). Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
- б). Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
- в). *Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья*
- г) Отсутствие болезней.

8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

- а) *связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;*
- б) всестороннего развития личности;
- в) оздоровительной направленности;
- г) здорового образа жизни.

9. Что такое личная гигиена?

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
- б) *совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.*
- в) правила ухода за телом, кожей, зубами.
- г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

10. Назовите основные двигательные качества?

а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.

б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.

в) *гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.*

г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

Вариант №3

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

а) профессиональная подготовка;

б) профессионально-прикладная подготовка;

в) *профессионально-прикладная физическая подготовка;*

г) спортивно – техническая подготовка.

2. Целью ППФП является:

а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий

труда;

б) содействие формированию физической культуры личности;

в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;

г) *все вышеперечисленное.*

3. Что такое двигательная активность?

а) количество движений, необходимых для работы организма.

б) *занятие физической культурой и спортом.*

в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.

г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

4. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

а) самонаблюдение;

б) *самоконтроль*;

в) самочувствие;

г) все вышеперечисленное.

5. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).

1. Прыжки и бег

2. Потягивания.

3. Упражнения для мышц ног

4. Упражнения для мышц туловища

5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба

а) 1,2,3,4,5,6, ; б) 3,5,1,4,2,6; в) 2,5,4,3,1,6; г) 6,4,1,3,2,5.

6. Недостаток двигательной активности людей называется:

а) гипертонией

б) гипердинамией

в) *гиподинамией*

г) гипотонией

7. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б) *способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;*

в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.

г) эластичность мышц и связок.

8. Под выносливостью как физическим качеством понимается...

а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;

в) *способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;*

г) способность сохранять заданные параметры работы.

9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...

а) *мала и ее следует увеличить;*

б) переносится организмом относительно легко;

в) достаточно большая, но ее можно повторить;

г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

10. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?

а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.

б) *режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.*

в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

ВАРИАНТ №4

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Физическая культура представляет собой...

- а) учебный предмет;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) *часть человеческой культуры.*

2. Физическими упражнениями называются...

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) *двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;*
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 120 — 130 ударов в минуту;
- б) 130 — 140 ударов в минуту;
- в) *140 — 150 ударов в минуту;*
- г) свыше 150 ударов в минуту.

4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

- а) занятия легкой атлетикой;
- б) занятия лыжной подготовкой;
- в) *общая физическая подготовка;*

г) специальная физическая подготовка.

5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;

б) конфликты с окружающими;

в) злоупотребление алкоголем;

г) несоблюдение режима дня.

6. К показателям физической подготовленности относятся:

а) сила, быстрота, выносливость;

б) рост, вес, окружность грудной клетки;

в) артериальное давление, пульс;

г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

а) гибкость;

б) ловкость;

в) быстроту;

г) выносливость.

8. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

а). Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.

б). Вода, белки, жиры и углеводы.

в). Белки, жиры, углеводы.

г). Жиры и углеводы.

9. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

а) на формирование правильной осанки;

б) на гармоническое развитие человека;

в) на всестороннее развитие физических качеств;

г) на достижение высоких спортивных результатов.

10. Динамометр служит для измерения показателей:

а) роста;

- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) *силы кисти.*

Время на подготовку и выполнение:

- подготовка 5 мин.;
- выполнение 60 мин.;
- оформление и сдача 5 мин.;
- всего 70 мин.

2) Практические умения и навыки оцениваются по результатам выполнения контрольных тестов.

Проверяемые умения - У1

Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности.

Таблица 9

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	13,2	13,6	14,2	14,4	14,8
Тест на общую выносливость- бег 3000м (мин,сек)	11,30	12,00	13,30	14,00	14,30
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	13	11	8	6

Таблица 10

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	16,4	16,8	17,5	18,0	18,5
Тест на общую выносливость- бег 2000м (мин, сек)	11,00	12,00	12,20	12,30	12,40
Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	16	14	12	10

3) Критерии оценки заданий

Все задания оцениваются одинаково:

- правильный ответ - 1 балл;
- отсутствие ответа или неправильный ответ - 0 баллов.

Всего 10 заданий, можно набрать - 10 баллов.

Шкала оценки образовательных достижений.

Таблица 11

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
75-100 (8-10)	5	отлично

50-74 (5-7)	4	хорошо
25 -49 (3-5)	3	удовлетворительно
менее 25 (0-3)	2	неудовлетворительно

Обучающийся, выполняя обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности, максимально может набрать 15 очков.

Шкала оценки физической подготовленности студентов.

Таблица 12

Процент результативности (набранных баллов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85-100 (13-15)	5	отлично
70-84 (10-12)	4	хорошо
50-69 (7-9)	3	удовлетворительно
Менее 50% (0-6)	2	неудовлетворительно

Критерии оценки качества выполнения методико-практического задания:

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

Оценивание уровня физической подготовленности.

Проводится по двум показателям:

- 1) исходный уровень развития физических качеств студента;
- 2) реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за определённый период.

Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «4»- средний уровень.

Оценке «3» - низкий уровень.

**Перечень материалов, оборудования и информационных источников,
используемых в аттестации**

1. В.И.Лях А.А. Зданевич Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений - М. 2012
2. Палтиевич Р.Л., Щербаков В.Г., Погадаев Г.И. Физическая культура. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования – Дрофа, 2012 г.
3. Горшков А.Г., Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие для вузов. - М., - 2007
4. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. – 11-изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с.
5. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2012.
6. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2013.
7. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 249с. : ил. – (Высшее образование).
8. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2012.
9. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 160 с.

3.

система оценивания по учебной дисциплине

Результаты обучения по учебной дисциплине		Текущий контроль									
		Самостоятельная работа студента (ВСР) №1	Самостоятельная работа студента (ВСР) №2	Самостоятельная работа студента (ВСР) №3	Самостоятельная работа студента (ВСР) №4	Самостоятельная работа студента (ВСР) №5	Самостоятельная работа студента (ВСР) №6	Самостоятельная работа студента (ВСР) №7	Контрольные работы	Зачеты по разделам	Дифференцированный зачет
Умения	У-1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	+	+	+	+	+	+	+		+	+
Знания	З-1 о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	+	+	+	+	+	+	+		+	+
	З-2 основы здорового образа жизни	+	+	+	+	+	+	+		+	+
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.			+						+	+
ОК 3	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения					+				+	+

	в нестандартных ситуациях.										
ОК 6	Работать в коллективе и команде, обеспечивать её сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.				+					+	+
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.			+						+	+

