

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

для проведения промежуточной аттестации

***ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

программы подготовки специалистов среднего звена

для специальности

08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования
промышленных и гражданских зданий

Форма проведения оценочной процедуры:
дифференцированный зачет

Советск,
2019 год

СОГЛАСОВАНО

Зав. по УМР

И.А.Ивашкина
И.А.Ивашкина
29.08.2019 года

Контрольно-оценочные средства разработаны на основе:

✓ Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий, укрупненная группа специальностей 08.00.00 Техника и технологии строительства;

✓ примерной основной образовательной программы по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий

Организация-разработчик: государственное бюджетное учреждение Калининградской области профессиональная образовательная организация «Технологический колледж»

Разработчик:

Тюпина Е.Н. преподаватель

Рассмотрены на заседании кафедры «Общегуманитарных и социально-экономических дисциплин», протокол №1 от 29 августа 2019 года *И.А.Ивашкина*

Рекомендованы Методическим советом государственного бюджетного учреждения Калининградской области профессиональной образовательной организации «Технологический колледж».

Протокол Методического совета №1 от 30 августа 2019 года

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Паспорт комплекта оценочных средств

1.1 Область применения контрольно- оценочных средств

Контрольно- оценочные средства (КОС) предназначены для оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура. КОС включает контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме Дифференцированного зачета.

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий следующими умениями, знаниями и общими компетенциями:

умения:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знания:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
– основы здорового образа жизни

общие компетенции:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2.ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат знания и умения, предусмотренные ФГОС СПО по дисциплине «Физическая культура» и направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Текущий контроль освоения обучающимися программного материала учебной дисциплины имеет следующие виды: входной, оперативный и рубежный.

Входной контроль знания обучающихся проводится в начале изучения дисциплины с целью определения освоенных знаний и умений (базовых), а также выстраивания индивидуальной траектории обучения.

Оперативный контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы учебной дисциплины, а также стимулирования учебной работы обучающихся, мониторинга результатов образовательной деятельности, подготовки к промежуточной аттестации и обеспечения максимальной эффективности учебно-воспитательного процесса.

Оперативный контроль проводится преподавателем на любом из видов учебных занятий. Формы оперативного контроля (контрольная работа, тестирование, опрос, выполнение и защита практических работ, подготовка и представление рефератов (докладов), подготовка презентаций, наблюдение за деятельностью обучающихся и т.д.) выбираются преподавателем, исходя из методической целесообразности.

Рубежный контроль является контрольной точкой по завершению отдельного раздела учебной дисциплины.

Дифференцированный зачет проводится по окончании изучения дисциплины.

В системе оценки знаний и умений используются следующие критерии:

⇒ **«Отлично»** – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся легко ориентируется, владение понятийным аппаратом за умение связывать теорию с практикой, решать практические задачи, высказывать и обосновывать свои

суждения. Отличная отметка предполагает грамотное, логичное изложение ответа (как в устной, так и в письменной форме), качественное внешнее оформление;

⇒ **«Хорошо»** – если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет знания для решения практических задач, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют некоторые неточности;

⇒ **«Удовлетворительно»** – если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения;

⇒ **«Неудовлетворительно»** – если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применять знания для решения практических задач; за полное незнание и непонимание учебного материала или отказ отвечать

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование рейтинговой системы оценивания теоретической, методической и физической подготовленности.

4.1. Перечень теоретических вопросов к итоговой аттестации (дифференцированному зачету)

Тестовые задания

Раздел (тема)-теория и методика физической культуры

Коды проверяемых умений, знаний и общих компетенций- 3 2, У 2

Критерии оценки:

Оценка	Правильных ответов
«5»	29-30
«4»	27-28
«3»	25- 26
«2»	до 25

Тестовые задания

для дисциплины «Физическая культура» для оценки теоретической и методической подготовленности

Задание для получения зачета

Найдите правильный вариант ответа и обоснуйте свое решение

1. Текст тестового задания: какие виды упражнений развивают быстроту?
 - а) текст варианта ответа; бег на короткие дистанции
 - б) текст варианта ответа; бег на длинные дистанции
 - в) текст варианта ответа; прыжки в длину с разбега
 - г) текст варианта ответа; спортивные игры
2. Текст тестового задания: для какой игры предназначается волан?
 - а) текст варианта ответа; для игры в гольф
 - б) текст варианта ответа; для игры в бадминтон
 - в) текст варианта ответа; для игры в настольный теннис
 - г) текст варианта ответа; для игры бейсбол
3. Текст тестового задания: какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе?
 - а) текст варианта ответа; спортивные игры
 - б) текст варианта ответа; хоккей

- в) текст варианта ответа; атлетическая гимнастика
 - г) текст варианта ответа; легкая атлетика
4. Текст тестового задания: какие упражнения успешно развивают физическое качество – быстроту?
- а) текст варианта ответа; парусный спорт
 - б) текст варианта ответа; прыжки на скакалке
 - в) текст варианта ответа; футбол
 - г) текст варианта ответа; армрестлинг
5. Текст тестового задания: с какого года проводятся современные Олимпийские игры, кто их возобновил и где они впервые прошли?
- а) текст варианта ответа: с 1876 года
 - б) текст варианта ответа; с 1886 года
 - в) текст варианта ответа; с 1896 года
 - г) текст варианта ответа; с 1906 года
6. Текст тестового задания: назовите символ летних Олимпийских игр в Москве?
- а) текст варианта ответа; тигр
 - б) текст варианта ответа; лисица
 - в) текст варианта ответа; мишка
 - г) текст варианта ответа; заяц
7. Текст тестового задания: как называется снаряд, который поднимают на соревнованиях тяжелоатлеты?
- а) текст варианта ответа; гриф
 - б) текст варианта ответа; блины
 - в) текст варианта ответа; ворота
 - г) текст варианта ответа; штанга
8. Текст тестового задания: как называются выкрики болельщиков на спортивных соревнованиях?
- а) текст варианта ответа; речевки
 - б) текст варианта ответа; скандирование
 - в) текст варианта ответа; кричалки
 - г) текст варианта ответа; свистульки
9. Текст тестового задания: как называется сооружение, с которого спортсмены прыгают в воду на соревнованиях в бассейне?
- а) текст варианта ответа; бортик
 - б) текст варианта ответа; стена
 - в) текст варианта ответа; вышка
 - г) текст варианта ответа; потолок
10. Текст тестового задания: как называют нижнее давление у человека?
- а) текст варианта ответа; глазное
 - б) текст варианта ответа; ушное
 - в) текст варианта ответа; головное
 - г) текст варианта ответа; почечное
11. Текст тестового задания: сколько колец изображено на Олимпийском флаге?
- а) текст варианта ответа; четыре
 - б) текст варианта ответа; шесть
 - в) текст варианта ответа; пять
 - г) текст варианта ответа; семь
12. Текст тестового задания: какой вид спорта успешно развивает физическое качество — гибкость?
- а) текст варианта ответа; легкая атлетика
 - б) текст варианта ответа; баскетбол
 - в) текст варианта ответа; волейбол
 - г) текст варианта ответа; акробатика
13. Текст тестового задания: для чего выполняется самоконтроль с применением ортостатической пробы?

- а) текст варианта ответа; для определения допинга
 - б) текст варианта ответа; для определения лживости
 - в) текст варианта ответа; для определения частоты дыхания
 - г) текст варианта ответа; для определения частоты пульса
14. Текст тестового задания: как называют верхнее давление у человека?
- а) текст варианта ответа; визуальное
 - б) текст варианта ответа; глобальное
 - в) текст варианта ответа; материальное
 - г) текст варианта ответа; артериальное
15. Текст тестового задания: как называются многодневные автогонки?
- а) текст варианта ответа; заезды
 - б) текст варианта ответа; ралли
 - в) текст варианта ответа; проезды
 - г) текст варианта ответа; гонки
16. Текст тестового задания: как называется участник соревнований, занявший третье место?
- а) текст варианта ответа; победитель
 - б) текст варианта ответа; финалист
 - в) текст варианта ответа; призер
 - г) текст варианта ответа; активист
17. Текст тестового задания: как называется судья футбольного матча?
- а) текст варианта ответа; секундант
 - б) текст варианта ответа; рефери
 - в) текст варианта ответа; магистр
 - г) текст варианта ответа; бакалавр
18. Текст тестового задания: какую длину примерно составляет дистанция марафонского бега?
- а) текст варианта ответа; свыше 22 км 100 м
 - б) текст варианта ответа; свыше 32 км 150 м
 - в) текст варианта ответа; свыше 42 км 195 м
 - г) текст варианта ответа; свыше 52 км 250 м
19. Текст тестового задания: как называется бегун на короткие дистанции в легкой атлетике?
- а) текст варианта ответа; стайер
 - б) текст варианта ответа; дайвер
 - в) текст варианта ответа; принтер
 - г) текст варианта ответа; спринтер
20. Текст тестового задания: как называется скоростной спуск с горы на лыжах?
- а) текст варианта ответа; горный гигант
 - б) текст варианта ответа; нежный гигант
 - в) текст варианта ответа; слалом гигант
 - г) текст варианта ответа; лыжный гигант
21. Текст тестового задания: как называется самый высокий спортивный титул в шахматах?
- а) текст варианта ответа; магистр
 - б) текст варианта ответа; премьер
 - в) текст варианта ответа; гроссмейстер
 - г) текст варианта ответа; президент
22. Текст тестового задания: как называется пловец под водой с кислородным баллоном за спиной?
- а) текст варианта ответа; водолаз
 - б) текст варианта ответа; аквалангист
 - в) текст варианта ответа; натуралист
 - г) текст варианта ответа; планерист
23. Текст тестового задания: как называется бегун на длинные дистанции в легкой атлетике?
- а) текст варианта ответа; спринтер
 - б) текст варианта ответа; стайер
 - в) текст варианта ответа; олимпиец

- г) текст варианта ответа; гонец
24. Текст тестового задания: назовите размер длины одного круга на стадионе?
- а) текст варианта ответа; пятьсот метров
 - б) текст варианта ответа; шестьсот метров
 - в) текст варианта ответа; четыреста метров
 - г) текст варианта ответа; восемьсот метров
25. Текст тестового задания: чем отличается голкипер от вратаря?
- а) текст варианта ответа; мастерством
 - б) текст варианта ответа; авторитетом
 - в) текст варианта ответа; перчатками
 - г) текст варианта ответа; названием
26. Текст тестового задания: с чего начинается забег на 100 метров?
- а) текст варианта ответа; с одевания шиповок
 - б) текст варианта ответа; с прыжков на месте
 - в) текст варианта ответа; со знакомства с судьей
 - г) текст варианта ответа; со старта
27. Текст тестового задания: чем заканчивается забег на 100 метров?
- а) текст варианта ответа; с оценки времени
 - б) текст варианта ответа; с броска на ленточку
 - в) текст варианта ответа; с финиширования
 - г) текст варианта ответа; с остановки после старта
28. Текст тестового задания: как называется ход в шахматах, который создает угрозу королю?
- а) текст варианта ответа; мат
 - б) текст варианта ответа; плен
 - в) текст варианта ответа; блиц
 - г) текст варианта ответа; шах
29. Текст тестового задания: какую фразу произносят игроки волейбольной команды в конце игры?
- а) текст варианта ответа; физкульт-ура
 - б) текст варианта ответа; физкульт - привет
 - в) текст варианта ответа; пока-пока
 - г) текст варианта ответа; до встречи
30. Текст тестового задания: называется повторная встреча двух команд для определения победителя?
- а) текст варианта ответа; матч ответ
 - б) текст варианта ответа; матч реванш
 - в) текст варианта ответа; матч победы
 - д) матч дружбы

Ключ к ответам на тестовые задания

№ теста	Ответ	№ теста	Ответ	№ теста	Ответ
1	б	11	в	21	б
2	в	12	б	22	в
3	в	13	б	23	б
4	б	14	а	24	б
5	в	15	в	25	в
6	б	16	а	26	б
7	а	17	в	27	а
8	б	18	б	28	б
9	в	19	б	29	б
10	б	20	а	30	б

3.2. Перечень практического материала к итоговой аттестации дифференцированному зачету

Тестовые задания

Раздел (тема)-тестирование физической подготовленности

Коды проверяемых умений, знаний и общих компетенций- 3 2, У 2

Критерии оценки:

Рекомендуемые требования к оценке физической подготовленности с учетом выполнения нормативов (тестов):

Оценка	Количество испытаний (тестов)	Норматив (% выполнения)
Основная группа здоровья		
«Отлично»	5	90-100
«Хорошо»	5	70-89
«Удовлетворительно»	4-3	55-69
Подготовительная группа здоровья		
«Зачет»	3-2	Без учета времени и при наличии положительной динамики по каждому виду испытаний

Основание: указание Министерства образования Калининградской области от 23.07.2014 года № 6837

Дифференцированный зачет №1

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

- Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
 - Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
- Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
 - ловкостью
 - гибкостью
 - силовой выносливостью
 - Плоскостопие приводит к:
 - микротравмам позвоночника
 - перегрузкам организма
 - потере подвижности
 - Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
 - трех игроков
 - четырёх игроков
 - пяти игроков
 - При переломе плеча шиной фиксируют:
 - локтевой, лучезапястный суставы
 - плечевой, локтевой суставы
 - лучезапястный, локтевой суставы
 - К спортивным играм относится:
 - гандбол
 - лапта
 - салочки
 - Динамическая сила необходима при:
 - толкании ядра
 - гимнастике
 - беге
 - Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
 - 5 м
 - 7м
 - 6,25 м
 - Наиболее опасным для жизни является перелом.

- а. открытый
 - б. закрытый с вывихом
 - в. закрытый
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
- а. пятнадцати дней
 - б. десяти дней
 - в. пяти дней
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. углеводы
 - б. жиры
 - в. белки
11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
- а. Древний Египет
 - б. Древний Рим
 - в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- а. стрельба
 - б. баскетбол
 - в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:
- а. керлинге
 - б. художественной гимнастике
 - в. спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотечением является:
- а. артериальное
 - б. венозное
 - в. капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- а. хоккей с мячом
 - б. сноуборд
 - в. керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрения
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- а. плавание
 - б. бег в мешках
 - в. баскетбол
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
- а. засчитывается
 - б. не засчитывается
 - в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
- а. гимнастика
 - б. керлинг
 - в. бокс
20. Энергия для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
 - б. калориях
 - в. углеводах

Дифференцированный зачет №2

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
 - а. быстротой
 - б. гибкостью
 - в. силовой выносливостью
 2. Нарушение осанки приводит к расстройству:
 - а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрения
 3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
 - а. мяч засчитан
 - б. мяч не засчитан
 - в. переподача мяча
 4. При переломе голени шину фиксируют на:
 - а. голеностопе, коленном суставе
 - б. бедре, стопе, голени
 - в. голени
 5. К подвижным играм относятся:
 - а. плавание
 - б. бег в мешках
 - в. баскетбол
 6. Скоростная выносливость необходима занятиях:
 - а. боксом
 - б. стайерским бегом
 - в. баскетболом
 7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
 - а. окунуть пострадавшего в холодную воду
 - б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
 - в. поместить пострадавшего в холод
 8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
 - а. Лейк-Плсиде
 - б. Солт-Лейк-Сити
 - в. Пекине
 9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
 - а. 30 км
 - б. 20км
 - в. 12 км
 10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
 - а. ваттах
 - б. калориях
 - в. углеводах
 11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
 - а. 776 г. до н.э.
 - б. 876 г. до н.э.
 - в. 976 г. до н.э.
 12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
 - а. бокс
 - б. гимнастика
 - в. керлинг
 13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
 - а. батут
 - б. гимнастика
 - в. керлинг
 14. Под физической культурой понимается:

- а. выполнение физических упражнений
 - б. ведение здорового образа жизни
 - в. наличие спортивных сооружений
15. Кровь возвращается к сердцу по:
- а. артериям
 - б. капиллярам
 - в. венам
16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
- а. Хуан Антонио Самаранчу
 - б. Пьеру Де Кубертену
 - в. Зевсу
17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
18. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м
 - б. 600 м
 - в. 300 м
19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г
 - б. 700 г
 - в. 800 г
20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 см
 - б. 220 см
 - в. 263 см

Дифференцированный зачет №3

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
 2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
 - б. ведение здорового образа жизни
 - в. наличие спортивных сооружений
2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.
- а. красный
 - б. синий
 - в. белый
4. Следует прекратить прием пищи за до тренировки.
- а. за 4 часа
 - б. за 30 мин
 - в. за 2 часа
5. Размер баскетбольной площадки составляет:
- а. 20 x 12 м
 - б. 28 x 15 м
 - в. 26 x 14 м
6. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м
 - б. 600 м

- в. 300 м
7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г
 - б. 700 г
 - в. 800 г
8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 м
 - б. 220 м
 - в. 263 м
9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году.
- а. 1960 г
 - б. 1980 г
 - в. 1970 г
10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей.
- а. 22
 - б. 5
 - в. 30
11. В баскетболе играют периодов и минут.
- а. 2x15 мин
 - б. 4x10 мин
 - в. 3x30 мин
12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
- а. 3-5 мин
 - б. 5-7 мин
 - в. 15-20 мин
13. Прием анаболических препаратов естественное развитие организма.
- а. нарушает
 - б. стимулирует
 - в. ускоряет
14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
- а. затылком, ягодицами, пятками
 - б. затылком, спиной, пятками
 - в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками
15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
- а. двойной длине стадиона
 - б. 200 м
 - в. одной стадии
16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:
- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
 - б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
 - в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:
- а. беге на 100 м
 - б. беге на 1000 м
 - в. в хоккее
18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:
- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
 - б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
 - в. синий, желтый, красный, зеленый, черный
19. Вес баскетбольного мяча составляет:
- а. 500-600 г

- б. 100-200 г
- в. 900-950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
- а. звучит свисток, игра останавливается
 - б. игра продолжается
 - в. игрок удаляется

Дифференцированный зачет №4

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
 2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:
- а. быстрота
 - б. гибкость
 - в. силовая выносливость
2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:
- а. сколиозу
 - б. головной боли
 - в. плоскостопию
3. При переломе предплечья фиксируется:
- а. локтевой, лучезапястный сустав
 - б. плечевой, локтевой сустав
 - в. лучезапястный, плечевой сустав
4. Быстрота необходима при:
- а. рывке штанги
 - б. спринтерском беге
 - в. гимнастике
5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
- а. наложить шину
 - б. наложить шину и повязку
 - в. наложить повязку
6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
- а. спринтерский бег
 - б. стайерский бег
 - в. плавание
7. В спортивной гимнастике применяется:
- а. булава
 - б. скакалка
 - в. кольцо
8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
9. Темный цвет крови бывает при кровотоке.
- а. артериальном
 - б. венозном
 - в. капиллярном
10. Плоскостопие приводит к:
- а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
11. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы

- в. лучезапястный, локтевой суставы
12. Динамическая сила необходима при:
- беге
 - толкании ядра
 - гимнастике
13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.
- закрытый
 - открытый
 - закрытый с вывихом
14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- белки
 - жиры
 - углеводы
15. Мужчины не принимают участие в:
- спортивной гимнастике
 - керлинге
 - художественной гимнастике
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- сердца, легких
 - памяти
 - зрения
17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:
- быстрота
 - гибкость
 - силовая выносливость
18. Скоростная выносливость необходима в:
- боксе
 - стайерском беге
 - баскетболе
19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- бокс
 - гимнастика
 - керлинг
20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:
- батут
 - гимнастика
 - керлинг

Дифференцированный зачет 1.		Дифференцированный зачет 2.		Дифференцированный зачет 3.		Дифференцированный зачет 4.	
№ теста	Ответ	№ теста	Ответ	№ теста	Ответ	№ теста	Ответ
1	б	1	в	1	б	1	в
2	в	2	б	2	в	2	б
3	в	3	б	3	б	3	б
4	б	4	а	4	б	4	а
5	в	5	в	5	в	5	в
6	б	6	а	6	б	6	а
7	а	7	в	7	а	7	в
8	б	8	б	8	б	8	б
9	в	9	б	9	б	9	б
10	б	10	а	10	б	10	а
11	в	11	б	11	б	11	в
12	б	12	в	12	в	12	б

13	б	13	б	13	б	13	б
14	а	14	б	14	б	14	а
15	в	15	в	15	в	15	в
16	а	16	б	16	б	16	а
17	в	17	а	17	а	17	в
18	б	18	б	18	б	18	б
19	б	19	б	19	б	19	б
20	а	20	б	20	б	20	а

4. Время на подготовку и выполнение:

подготовка 10 мин.;

выполнение 60 мин.;

оформление и сдача 10 мин.;

всего 80 мин.

4.1. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	– демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры – демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики	
У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	– демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа – демонстрация правильного выполнения приемов релаксации	
У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	– демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	
У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	– демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий – демонстрация правильного преодоления естественных препятствий	
У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	– демонстрация правильного выполнения приемов защиты – демонстрация правильного выполнения приемов самообороны – демонстрация правильного выполнения приемов страховки – демонстрация правильного выполнения приемов самостраховки	
У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	– демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой	
У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при	– выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике – выполнение контрольных нормативов по гимнастике	

соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма		
31 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	<ul style="list-style-type: none"> – обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья – обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний – обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек – обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни 	
32 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	– демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	
33 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	– демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

4.3. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации

Оборудование:

- комплект тестовых заданий по количеству обучающихся;
- комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

7. Система оценки образовательных достижений обучающихся:

7.1. Матрица оценок образовательных достижений обучающихся по результатам текущего контроля

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся основной медицинской группы здоровья на базе 9 классов.

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка	
		I год обучения	II год обучения

		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар	Ю	5	4	3	7	5	4

по воротам (попадание обязательно)							
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27	30	32	25	27	30
	Д	21	21,5	23	20	21	21,5

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся подготовительной медицинской группы здоровья учебных заведений СПО на базе 9 классов.

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3

щита (7 попыток)							
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	10	8	6	12	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	30	32	35	27	30	32
	Д	21,5	23	25	21	21,5	23

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, лабораторно-практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

5. Информационное обеспечение обучения:

перечень учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

3.2.1. Печатные издания

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2015
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2015
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2016
4. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2016.

Интернет-ресурсы:

1. Базовая коллекция ЭБС ВООК.ru