Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Лысьвенский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Пермский национальный исследовательский политехнический университет»

УТВЕРЖДАЮ
Доцент с исп. обязанностей
зав.кафедрой ОНД
_____ Е.Н. Хаматнурова
«28» 02 2024 г

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Приложение к рабочей программе учебного предмета

основной профессиональной образовательной программы
подготовки специалистов среднего звена
по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование

(базовая подготовка)

Лысьва, 2024

Фонд оценочных средств разработан на основе:

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «9» декабря 2016 г. № 1547 по специальности *09.02.07 Информационные системы и программирование;*

– рабочей программы учебного предмета *Физическая культура*, утвержденной «28» 02 2024 г.

Разработчик: преподаватель 1 категории Е.В. Задорожная

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании предметной (цикловой) комиссии *Гуманитарных и социально-экономических дисциплин* (ПЦК ГСЭД) «06» 02 2024 г., протокол № 6 .

Председатель ПЦК ГСЭД Е.А. Корвякова

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В результате освоения учебного предмета **Физическая культура** обучающийся должен обладать следующими результатами обучения: **личностными, метапредметными** и **предметными**.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения учебного предмета	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	**В части трудового воспитания:** – готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; – готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; – интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы. **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:** **а)** базовые логические действия: – самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; – устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; – определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; – выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; – вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; – развивать креативное мышление при решении жизненных проблем. **б)** базовые исследовательские действия:	– 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 навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; – выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; – анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; – уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; – уметь интегрировать знания из разных предметных областей; – выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения.	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	– *готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению.* **Овладение универсальными коммуникативными действиями:** **б)** совместная деятельность: – понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; – принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; – координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных си-	– 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 индиви-

	туациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. **Овладение универсальными регулятивными действиями:** **г)** принятие себя и других людей: – принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; – признавать свое право и право других людей на ошибки; – развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	дуальных 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	– *готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;* – *наличие мотивации к обучению и личностному развитию.* **В части физического воспитания:** – сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; – потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью. **Овладение универсальными регулятивными действиями:** **а)** самоорганизация: – самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; – давать оценку новым ситуациям; – расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; – делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; – оценивать приобретенный опыт;	– 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,

	– способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	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 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)

1 МЕТОДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 Для текущего и рубежного контроля освоения личностных, метапредметных и предметных результатов используются следующие методы:

– устный опрос;

– наблюдение и оценка результатов практических занятий;

– сдача контрольных нормативов;

– экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебного предмета;

– *наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы;*

– *экспертная оценка рефератов;*

– *экспертная оценка презентаций;*

– личные достижения обучающихся.

2 Формой промежуточной аттестации по учебному предмету является **дифференцированный зачёт,** который проводится в сроки, установленные учебным планом и определяемые календарным учебным графиком образовательного процесса.

Таблица 1 – Методы и формы контроля и оценивания формируемых результатов обучения

Элемент учебного предмета	**Методы и формы контроля и оценивания**		
	Текущий контроль	**Рубежный контроль**	**Промежуточная аттестация**
Раздел 1 Теоретическая часть			
Физическая культура (основные понятия) **Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО**	Устный опрос *Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы* *Экспертная оценка рефератов,* *Экспертная оценка презентаций** Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебного предмета	*Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы**	

Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия			
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Устный опрос Наблюдение и оценка результатов практических занятий *Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы* *Экспертная оценка рефератов,* *Экспертная оценка презентаций** Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебного предмета	Сдача контрольных нормативов Личные достижения обучающихся *Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы**	
Спортивные игры Волейбол	Устный опрос Наблюдение и оценка результатов практических занятий *Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы* *Экспертная оценка рефератов,* *Экспертная оценка презентаций** Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебного предмета	Сдача контрольных нормативов Личные достижения обучающихся *Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы**	

Общефизическая подготовка	Устный опрос Наблюдение и оценка результатов практических занятий *Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы* *Экспертная оценка рефератов,* *Экспертная оценка презентаций** Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебного предмета	Сдача контрольных нормативов Личные достижения обучающихся *Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы**	
Лыжная подготовка	Устный опрос Наблюдение и оценка результатов практических занятий *Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы* *Экспертная оценка рефератов,* *Экспертная оценка презентаций** Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебного предмета	Сдача контрольных нормативов Личные достижения обучающихся *Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы**	
Спортивные игры (баскетбол)	Устный опрос Наблюдение и оценка результатов практических занятий *Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для сту-*	Сдача контрольных нормативов Личные достижения обучающихся *Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различ-*	

	дентов спец.мед.группы *Экспертная оценка рефератов,* *Экспертная оценка презентаций** Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебного предмета	*ных задач для студентов спец.мед.группы**	
Форма контроля			**Дифференцированный зачёт**

Текущий контроль усвоения материала

Текущий контроль усвоения материала проводится в форме устного опроса обучающихся по темам учебного предмета.

Наблюдение и оценка результатов практических занятий

Типовые темы практических занятий приведены в РПД. Комплект заданий на практические занятия приведены в МУ по ПЗ по учебному предмету.

Формой контроля является оценка работы с индивидуальными заданиями по практическим занятиям.

***Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы**

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, а также временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, презентации, выполняют индивидуальные проекты.

Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебного предмета

Осуществляется как наблюдение за процессом деятельности обучающегося в режиме реального времени. Является качественной оценкой освоения учебного предмета, учитываемой при промежуточной аттестации.

Рубежный контроль

Рубежный контроль для комплексного оценивания усвоенных знаний, освоенных умений проводится в форме сдачи контрольных нормативов, а также могут быть учтены личные достижения обучающихся (после изучения разделов учебного предмета)

Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, а также временно освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий рубежный контроль проводится в форме тестирования, подготовки рефератов.

2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ НА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМ ЗАЧЁТЕ

В результате промежуточной аттестации по учебному предмету осуществляется комплексная проверка формирования личностных, метапредметных и предметных результатов обучения:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки результатов
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)	Умеет 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)
– использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Умеет использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
– использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере	Умеет использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
– прослеживать положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Умеет прослеживать положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
Знать:	
– современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Знает современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
– основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств	Знает основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств
– физические упражнения разной функциональной направленности	Знает физические упражнения разной функциональной направленности
– технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере	Знает технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере

3 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Критерии устного ответа

Критерии оценки	Оценка
Обучающийся полно излагает материал (отвечает на вопрос), даёт правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка	Отлично
Обучающийся даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого	Хорошо
Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого	Удовлетворительно
Обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом	Неудовлетворительно

Критерии оценки практических занятий

1 активность работы на практическом занятии (выполнение всех заданий, предложенных преподавателем);

2 правильность ответов на вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение понятий, идей, и т.д.);

3 правильность выполнения движений или отдельных элементов с соблюдением всех требований, в том числе техники безопасности;

4 понимание сущности и назначения движения или его элемента, способность его выполнения.

Критерии оценки практического задания

Критерии оценки	Оценка
– практическое задание выполнено в установленный срок с использованием рекомендаций преподавателя – показан высокий уровень знания изученного материала по заданной теме – проявлен творческий подход – умение глубоко анализировать проблему и делать обобщающие практико-ориентированные выводы – работа выполнена без ошибок и недочетов или допущено не более одного недочета	Отлично
– практическое задание выполнено в установленный срок с использованием рекомендаций преподавателя – показан хороший уровень владения изученным материалом по заданной теме – работа выполнена полностью, но допущено в ней: а) не более одной негрубой ошибки и одного недочета б) или не более двух недочетов	Хорошо
– практическое задание выполнено в установленный срок с частичным использованием рекомендаций преподавателя – продемонстрированы минимальные знания по основным темам изученного материала – выполнено не менее половины работы или допущены в ней: а) не более двух грубых ошибок; б) не более одной грубой ошибки и одного недочета; в) не более двух-трех негрубых ошибок; г) одна негрубая ошибка и три недочета; д) при отсутствии ошибок, 4-5 недочетов	Удовлетворительно
– число ошибок и недочетов превосходит норму, при которой может быть выставлена оценка «удовлетворительно» или если правильно выполнено менее половины задания – если обучающийся не приступал к выполнению задания или правильно выполнил не более 10 процентов всех заданий	**Неудовлетворительно**

Критерии оценивания презентаций

Критерии оценки	**Оценка**
–презентация соответствует теме; - оформлен - титульный слайд с заголовком (тема, цели, план и т.п.); - сформулированная тема ясно изложена и структурирована; - использованы графические изображения (фотографии, картинки и т.п.), соответствующие теме; - выдержан стиль, цветовая гамма, использована анимация, звук; - работа оформлена и предоставлена в установленный срок	**Отлично**
–презентация соответствует теме; - оформлен титульный слайд с заголовком (тема, цели, план и т.п.); - сформулированная тема ясно изложена и структурирована; - использованы графические изображения (фотографии, картинки и т.п.), соответствующие теме;	**Хорошо**

- работа оформлена и предоставлена в установленный срок	
–презентация соответствует теме частично; - оформлен титульный слайд с заголовком (тема, цели, план и т.п.) с недочетами; - сформулированная тема изложена не четко и не структурирована; - работа оформлена с нарушениями и предоставлена не в установленный срок	**Удовлетворительно**
–работа не выполнена или содержит материал не по вопросу	**Неудовлетворительно**

Критерии оценки рефератов

Критерии оценки	Оценка
– Соответствие целям и задачам учебного предмета; - актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме; - заявленная тема полностью раскрыта; - научность языка изложения, логичность и последовательность в изложении материала; - количество исследованной литературы, в том числе новейших источников по проблеме; - четкость выводов; - оформление работы соответствует предъявляемым требованиям	**Отлично**
–Соответствие целям и задачам учебного предмета; - актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме; - научность языка изложения, заявленная тема раскрыта недостаточно полно; - отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме; - при оформлении работы имеются недочеты	**Хорошо**
- Соответствие целям и задачам учебного предмета; - содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, заявленная тема раскрыта недостаточно полно; - использовано небольшое количество научных источников; - нарушена логичность и последовательность в изложении материала;-при оформлении работы имеются недочеты.	**Удовлетворительно**
- Работа не соответствует целям и задачам учебного предмета; - содержание работы не соответствует заявленной теме; - содержание работы изложено не научным стилем; - оформление работы не соответствует предъявляемым требованиям	**Неудовлетворительно**

Критерии оценки защиты рефератов

Критерии оценки	Оценка
– умение в полном объеме воспроизводить изученные факты, законы, правила, способы действия; - умение правильно пользоваться нормативной, справочной и специальной литературой, умение правильно научно объяснять процессы; - умение логично и мобильно строить рассказ, аргументировать умозаключения (т.е. устанавливать связи между знаниями, полученными от	**Отлично**

изученных дисциплин); - профессионально грамотная речь обучающегося; - четкие ответы на поставленные вопросы	
– умение в полном объеме воспроизводить изученные факты, законы, правила, способы действия; - умение правильно пользоваться нормативной, справочной и специальной литературой, умение правильно научно объяснять процессы; - умение логично и мобильно строить рассказ, аргументировать умозаключения (т.е. устанавливать связи между знаниями, полученными из различных дисциплин); - профессионально грамотная речь обучающегося; - единичные и несущественные недочеты при ответах на вопросы	**Хорошо**
- умение воспроизводить изученные факты, правила, способы действия; - умение пользоваться нормативной, справочной и специальной литературой, умение научно объяснять процессы; - аргументировать умозаключения (т.е. устанавливать связи между знаниями, полученными из различных дисциплин); - текст зачитывается; - есть затруднения при ответах на вопросы, в том числе наличие неоднократных существенных недочетов.	**Удовлетворительно**
- неумение воспроизводить знания, аргументировать умозаключения; - безграмотная речь; - неумение правильно и научно объяснять; - текст зачитывается; - отсутствие ответов на вопросы	**Неудовлетворительно**

Критерии оценивания тестов

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
86 - 100	70 - 85	51 69	50 и менее

Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебного предмета

Интегральная качественная оценка освоения учебного предмета, учитываемая при промежуточной аттестации.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 4х9	9,4	9,9	10,4	9.8	10.20	11.00
Прыжок в длину с места	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	12	10	8	-	-	-
Поднимание колен в висе на «шведской» стенке	-	-	-	40	30	20
Сгибание рук в упоре лёжа	35	25	15	15	10	8
Поднимание туловища из положения, лёжа за 1 мин	50	40	30	40	30	20
Прыжок на скакалке за 30 сек.	65	60	50	75	70	60
Бег 2000 метров	8.50	10.00	10.40			
Бег 1000 метров				5.00	5.30	6.00
Бег 100 метров	14.00	14.50	15.50	16.50	17.50	18.50
Бег 400 метров	1.00	1.03	1.06	-	-	-
Бег 300 метров	-	-	-	1.00	1.10	1.20
Бег на лыжах 3 км	14.40	15.10	16.10	-	-	-
Бег на лыжах 2 км	-	-	-	12.15	13.00	13.40

Баскетбол

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками от груди в парах за 30 с (раз)	26	24	23	24	22	20
Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м, туда и обратно (сек)	8,4	8,7	9,0	9,4	9,6	10,0
Броски мяча в кольцо после ведения и двух шагов, из 10 бросков (раз)	7	5	3	5	3	2

Волейбол

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передача мяча сверху двумя руками над головой (раз)	30	20	10	20	15	10
Передача мяча снизу двумя руками над собой (раз)	25	20	15	20	15	10
Прием и передача мяча в парах (раз)	30	20	10	20	15	10

Критерии оценки промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме **дифференцированного зачета.**

К сдаче дифференцированного зачета допускаются обучающиеся, выполнившие все отчетные работы и получившие по результатам текущей аттестации оценки не ниже «удовлетворительно».

Дифференцированный зачет оценивается по четырехбалльной шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Дифференцированный зачет проводится в форме сдачи контрольных заданий (тестов) с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза», «Серебро», «Золото» ступени и возрасту обучающегося.

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов).

Оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний.

Оценка «удовлетворительно» при выполнении 3-4 испытаний.

Оценка «неудовлетворительно» менее 3 испытаний.

Основой для определения оценки на дифференцированном зачете служит объём и уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного рабочей программой учебного предмета «Физическая культура».

Оценочные средство – практические контрольные задания (сдача нормативов) Методические материалы, определяющие процедуры и критерии оценивания результатов обучения по учебной дисциплине

Возрастная группа от 16 до 17 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	Или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	Или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12,00
	Бег на 2000 м (мин, с)	15,00	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	8,9
5	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	36	33

	(количество раз за 1 мин)		
7	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	**-**	**20,00**
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	**27,30**	**-**
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	**-**	**19,00**
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	**26,30**	**-**
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		**7**	**7**

Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, а также временно освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий промежуточная аттестация проводится в форме тестирования.

4 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ

Задания для оценки освоения Раздела 1 Теоретическая часть

Типовые вопросы для устного опроса

1 Физическая культура: определение, результат деятельности в физической культуре, совокупность ценностей, представляющих физическую культуру.

2 Структура физической культуры личности.

3 Ценностные ориентациии отношение студентов к физической культуре.

4 Что такое здоровье

5 Факторы, определяющие здоровый образ жизни

6 Режим труда и отдыха

7 Режим сна

8 Активная мышечная деятельность

9 Закаливание организма

10 Гигиенические основы здорового образа жизни

11 Профилактика вредных привычек

12 Рациональное питание

13 Принципы закаливания

14 Что такое утомление, переутомление, усталость?

15 Противоречия учебной деятельности студента?

16 Что составляет основу работоспособности студента?

17 Факторы, влияющие на суточную работоспособность учащихся?

18 Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие?

19 Периодичность ритмических процессов в организме?

20 Заболеваемость в процессе обучения и ее профилактика.

21 Основные причины изменения состояния студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.

22 Профилактика умственного перенапряжения.

23 Что влияет на повышение работоспособности студента в учебном процессе?

Типовые тесты Раздела 1

Тест «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

1 Первые Олимпийские игры были проведены в _____.

2 Первые Олимпийские игры современности были проведены:

а) 1896 в Греции

б) 1734 в Риме

в) 1928 в Москве

г) 1900 в Китае

3 Московская Олимпиада была проведена в _____.

4 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.

5 Недостаток двигательной активности людей называется _____.

6 Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме _____.

7 Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

а) профессиональная подготовка;

б) профессионально-прикладная подготовка;

в) профессионально-прикладная физическая подготовка;

г) спортивно – техническая подготовка.

8 Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания _____.

9 Контрольный тест по профессионально-прикладной физической подготовке независимо от пола _____.

10 Занятия оздоровительной физической культурой направлены на _____.

Тест «Основы здорового образы жизни»

1 Здоровый образ жизни – это

а) Занятия физической культурой

б) Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

в) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

г) Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

2 Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает _____.

3 Что такое режим дня?

а) порядок выполнения повседневных дел

б) строгое соблюдение определенных правил

в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

г) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

4 Что такое рациональное питание?

а) питание, распределенное по времени принятия пищи

б) питание с учетом потребностей организма

в) питание набором определенных продуктов

г) питание с определенным соотношением питательных веществ

5 Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность _____.

6 Что такое витамины?

а) Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.

б) Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.

в) Органические химические соединения, являющиеся ферментами.

г) Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

7 Что такое двигательная активность? _____.

8 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

9 Что такое личная гигиена? _____.

10 Назовите основные двигательные качества _____.

11 Одним из важнейших направлений профилактики заболеваний, является _____.

12 Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека? _____.

13 Для развития мышечной выносливости следует выполнять

а) упражнения на тренажерах

б) упражнения на внимание

в) упражнения на растягивание мышц

г) упражнения с преодолением веса собственного тела

14 В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая? _____.

15 Что не допускает ЗОЖ? _____.

Задания для оценки освоения Раздела 2 Учебно-тренировочные занятия «Лёгкая атлетика»

Типовые вопросы для устного опроса

1 Какие виды старта применяют в беге?

2 Для чего применяется низкий старт в беге на короткие дистанции?

3 В чём заключается главное отличие техники бега от техники спортивной ходьбы?

4 Как называется устройство для выполнения низкого старта?

5 Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

6 Сколько попыток даётся участнику соревнований по прыжкам в высоту с разбега?

7 С какой фазы начинается обучение прыжкам в высоту с разбега?

8 С какой фазы начинается обучение всем видам лёгкоатлетических метаний?

9 Для чего в лёгкоатлетических метаниях применяется «скрестный шаг»?

10 Без чего невозможно выполнить метание снаряда?

11 Сколько попыток даётся участникам соревнований по метанию мяча?

12 Самой травмоопасной фазой во всех видах прыжков является…

13 Под каким углом должен выполняться разбег в прыжках в высоту с разбега?

14 Какие виды включает в себя лёгкая атлетика?

15 Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

Типовой тест «Лёгкая атлетика»

1 Какие виды не включает в себя легкая атлетика?

а) ходьбу и бег

б) прыжки и метания

в) многоборье

г) опорные прыжки

2 Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?_____

3 К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге?

а) повышению скорости бега

б) скованности всех движений бегуна

в) увеличению длины бегового шага

г) более сильному отталкиванию ногами

4 Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперед? _____

5 К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?

а) узкой постановке ступней

б) свободной работе рук

в) незаконченному толчку ногой

г) снижению скорости бега

6 К чему приводит широкая постановка ступней при беге?

_____

7 Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

а) стартование, разгон, финиширование, старт

б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок

в) набор скорости, финиш

г) стартовый разгон, бег вперед, финишный толчок

8 С чего начинается бег на средние и длинные дистанции?

_____

9 Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями?

_____

10 Дайте определение фальстарту:

_____

11 К видам лёгкой атлетики не относятся

а) прыжки через козла

б) метание

в) прыжок в высоту

12 Какой снаряд не метают в легкой атлетике?

а) диск

б) копье

в) колесо

13 Что такое кросс?

а) бег на короткую дистанцию

б) прыжок в длину

в) бег по пересеченной местности

14 Во время соревнований в беге на финишной линии можно:

_____

Задания для оценки освоения Раздела 2 Учебно-тренировочные занятия «Игровые виды (волейбол)»

Типовые вопросы для устного опроса

1 В каком году и где появилась игра в волейбол?
2 Как в переводе с английского языка означает «волейбол»?
3 Назовите размер волейбольной площадки?
4 Назовите цель игры?
5 Какой размер сетки?
6 Сколько партий игры в волейбол, набор очков партии?
7 Сколько очков получает команда за выигравший мяч?
8 Как происходит переход по площадке?
9 Какие перемещения выполняются во время игры?
10 Из чего состоит техника игры в волейболе?
11 Какими частями тела можно выполнять касание по мячу?
12 Из зоны № 1 игрок переходит в зону…?
13 Кто такой «либеро»?

Типовой тест

1 Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является …
а) нижняя передача мяча двумя руками;
б) нижняя передача одной рукой;
в) верхняя передача двумя руками.

2 Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?
а) Сверху двумя руками.
б) Снизу двумя руками.
в) Одной рукой снизу.

3 Какой подачи не существует?
а) Одной рукой снизу.
б) Верхней прямой.
в) Двумя руками снизу.
г) Верхней боковой.

4 Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх с _____.

5 На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?
а) 6
б) 5
в) 8
г) 9

6 Какова высота сетки для мужчин? _____.

7 На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из …_____ партий?

8 До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии? _____.

9 Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек? _____.

10 Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то …_____.

11 Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то …

а) подача повторяется;

б) подача считается проигранной;

в) игра продолжается.

12 Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований? _____.

13 Либеро – это…_____.

14 Специальная разминка волейболиста включает в себя …

а) беговые упражнения;

б) упражнения с мячом;

в) силовые упражнения.

15 При каком счете может закончиться игра в первой партии?

_____.

Задания для оценки освоения Раздела 2 Учебно-тренировочные занятия «Общефизическая подготовка»

Типовые вопросы для устного опроса

1 Что включает в себя общая физическая подготовка?

2 Дать определения основным понятиям о строе: строй, колонна, дистанция.

3 Направленность общеразвивающих упражнений (схема ОРУ).

4 Причины травматизма на занятиях по гимнастике.

5 Что называют общеразвивающими упражнениями

6 Особенности проведения ОРУ с использованием предметов.

7 Перечислите общеразвивающие упражнения в парах из исходного положения стоя, сидя, лёжа.

Типовой тест

1 Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный

а) на формирование правильной осанки;

б) на гармоничное развитие человека;

в) на всестороннее и гармоничное физическое развитие

2 Основными признаками физического развития являются

а) антропометрические показатели;

б) социальные особенности человека;

в) особенности интенсивности работы

3 Какое определение не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека? _____.

4 Гибкость — это _____.

5 Сила – это

а) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;

в) способность поднимать тяжелые предметы

6 Под физическим качеством «ловкость» понимают

а) способность точно дозировать величину мышечных усилий;

б) способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;

в) освоить действие и сохранить равновесие

7 Выносливость человека не зависит от: _____.

8 Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?

а) бокс;

б) керлинг;

в) тяжелая атлетика.

9 Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости: _____.

10 Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей: _____.

11 Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются: _____.

12 Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений? _____.

Задания для оценки освоения Раздела 2 Учебно-тренировочные занятия «Лыжная подготовка»

Типовые вопросы для устного опроса

1 Форма одежды лыжника
2 Температурный режим в безветренную погоду.
3 В каком году и где состоялись первые зимние олимпийские игры?
4 Назови особенности одновременно бесшажного хода.
5 Перечислите способы передвижения на лыжах.
6 Какая страна является родиной олимпийских игр?
7 Перечисли способы подъёма в гору.
8 Перечислите способы спуска с горы.
9 Назовите особенности техники торможения «плугом».
10 Перечислите способы торможения с горы.
11 Перечисли способы поворота на месте и в движении.
12 Расскажите о преодолении препятствий на лыжах.
13 Перечислите, из скольких частей состоит лыжа. Назовите виды креплений.
14 Назовите особенности техники подъёма «лесенкой».
15 Какие физические качества развиваются при занятии лыжным спортом?
16 Расскажите о преодолении неровностей на лыжне.
17 Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.
18 В чём сходство и различие техники подъёма в гору ступающим и скользящим шагом.
19 Оказание первой медицинской помощи при обморожении.
20 Перечисли зимние Олимпийские виды спорта.
21 Какие правила должны соблюдать во время соревнований по лыжным гонкам?
22 В каком году состоялись первые лыжные состязания в России и где?
23 Перечислить выдающихся лыжников, победителей Чемпионатов мира и Олимпийских игр?
24 Какие черты характера развивают занятия лыжным спортом?

Типовой тест

1 Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?

а) плугом
б) торможение падением
в) боком

2 Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев? _____.

3 Каким может быть старт в индивидуальных гонках лыжников?

а) только одиночным
б) только общим
в) одиночным, парным и общим

4 Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический? _____.

5 Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

а) эти лыжи должны быть на 10—20 см короче, чем лыжи для классического хода.

б) эти лыжи должны быть на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода.

в) длинна лыж не имеет значения

6 Может ли лыжник пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже? _____.

7 Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

а) нет, обязан уступить в любом случае

б) можно

в) только в том случае, если до финиша остается 100 м и менее

8 Какого способа передвижения на лыжах не существует:

а) одновременный бесшажныйход

б) попеременный двухшажный ход

в) попеременный четырехшажный ход

г) попеременно бесшажный ход

9 Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх? _____.

10 Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню? _____.

Задания для оценки освоения Раздела 2 Учебно-тренировочные занятия «Спортивные игры (баскетбол)»

Типовые вопросы для устного опроса

1 Что такое баскетбол?
2 Когда и где первый раз начали играть в баскетбол?
3 Кто придумал игру в баскетбол?
4 Когда были изданы первые официальные правила игры?
5 Когда и где впервые начали играть в баскетбол в России?
6 Что такое FIBA (ФИБА) и в каком году была создана)?
7 В чем заключается цель игры?
8 Как подсчитываются очки?
9 Сколько игроков в каждой команде?Требования к номерам игроков?
10 Сколько длится игра?
11 Требования к баскетбольной площадке?
12 Требования к баскетбольному мячу?
13 Какие основные разделы выделяют в технике игры в баскетбол?
14 Какие действия включает в себя техника нападения в баскетболе?
15 Какие составляющие включает в себя техника защиты в баскетболе?
16 Что такое фол в баскетболе?
17 Техника безопасности при игре в баскетбол

Типовой тест

1 Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований? _____.

2 В каком году появился баскетбол как игра: _____.

3 Кто придумал баскетбол как игру:

а) Х. Нильсон
б) Ф. Шиллер
в) Д. Нейсмит

4 Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах? _____.

5 Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право: _____.

6 При ведении мяча наиболее частой ошибкой является…

а) “Шлепание “ по мячу расслабленной рукой
б) Ведение мяча толчком руки
в) Мягкая встреча мяча с рукой

7 За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры? _____.

8 Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?

а) Продолжить тренировку до конца
б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку
в) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку

9 Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу…_____.

10 Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?

а) Чередование ведения мяча правой и левой рукой

б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой

в) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой

11 Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает: _____.

12 Этот жест судьи означает: _____.

13 Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает: _____.

14 Резкое движение. Этот жест судьи означает: _____.

.

15 Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:

а) пробежку игрока;
б) замену игрока;
в) блокировку игрока.

Список тем рефератов

1 Зарождение и развитие физической культуры и спорта.
2 Сущность и ценности физической культуры и спорта.
3 Средства физического воспитания.
4 Методы физического воспитания.
5 Принципы физического воспитания
6 Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте.
7 Здоровый образ жизни
8 Закаливание
9 Силовые способности (определение, возрастные особенности развития).
10 Гибкость (определение, возрастные особенности развития).
11 Скоростные способности (определение, возрастные особенности развития).
12 Выносливость (определение, возрастные особенности развития).
13 Спортивная тренировка (понятие, цели, задачи, принципы).
14 Психологическая подготовка спортсмена.
15 Спортивно-техническая и тактическая подготовка спортсмена
16 Физическая подготовка спортсмена
17 История Олимпийских игр (возникновение и развитие).
18 Профессионально-прикладная физическая подготовка (определение, цели и задачи).
19 Физическая культура в режиме трудового дня.
20 Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
21 Профилактика травматизма, простудных заболеваний (меры по предупреждению травм на занятиях физической культурой, правила техники безопасности).
22 Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности (гидротерапия, физические упражнения, питание, лекарственные средства).
23 Основы методики самомассажа (виды массажа, показания к применению, приемы массажа, требования к проведению).
24 Гимнастика для глаз (виды упражнений и методика проведения).
25 Составление и проведение утренней гимнастики (влияние на организм, правила составления и комплексы упражнений, требования к проведению).

26 Виды туризма

27 Подготовка и проведение туристического похода.

28 Оценка и коррекция телосложения (стандарты, формулы, индексы).

29 История развития легкой атлетики.

30 История развития волейбола.

31 История развития баскетбола.

32 История развития лыжного спорта.

33 Национальные виды спорта (по выбору).

34 Зимние олимпийские игры.

35 Летние олимпийские игры.

36 Биография известного спортсмена.

37 Лечебная физическая культура (понятие, средства, основные принципы и формы).

38 Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечнососудистой системы.

39 Лечебная физическая культура при заболеваниях дыхательной системы.

40 Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии (переломы, вывихи, сколиоз).

41 Лечебная физическая культура при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

42 Лечебная физическая культура при заболеваниях центральной нервной системы

43 Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

44 Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

45 Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

46 Составлениеи обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация проводится в форме **дифференцированного зачёта (2 семестр)**.

Дифференцированный зачет проводится в форме сдачи контрольных заданий (тестов) с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза», «Серебро», «Золото» ступени и возрасту обучающегося.

Типовой итоговый тест

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 Какие события произошли 24 июня 1894 года?

а) игра баскетбол вошла в состав олимпийских игр

б) игра волейбол вошла в состав олимпийских игр

в) создали Международный Олимпийский комитет

г) первый Чемпионат мира по баскетболу

2 Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

а) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;

б) совершенствовании природных, физических свойств людей;

в) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности

г) все ответы верны

3 Что не является отличительным признаком физической культуры? _____.

4 Какой вид игры придумал Уильям Дж. Морган? _____.

5 Быстрый вид плавания? _____.

6 Первая ступень закаливания водой? _____.

7 Что является объективным показателем состояния здоровья?

а) частота сердечных сокращений

б) крепкий сон

в) аппетит

г) все ответы верны

8 Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

а) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям

б) физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни

в) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы

г) он крепко спит, хорошо ест

9 Каким должен быть вдох и выдох?

а) более продолжительный вдох по отношению к выдоху:

б) одинаковы по продолжительности

в) более продолжительный выдох по отношению к вдоху

г) нет правильного ответа

10 Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью: _____.

Ключи к тестам

Тест «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

1	В Греции
2	А
3	1980 г
4	Г
5	Гиподинамия
6	10-12 ч
7	В
8	Физическая подготовка
9	Отжимание
10	Оздоровление организма

Тест «Основы здорового образы жизни»

1	В
2	Никотин
3	Г
4	А
5	Белки, жиры, углеводы
6	Б
7	Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
8	А
9	Правила ухода за телом, кожей, зубами
10	Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
11	ЗОЖ
12	Индивидуальный образ жизни
13	Г
14	С 11-12 ч
15	Употребления спиртного

Тест «Лёгкая атлетика»

1	Г
2	Постановка стопы на дорожку
3	Б
4	Увеличение скорости бега
5	А
6	Снижение скорости бега
7	Б
8	С высокого старта
9	Кросс
10	Марафонский бег
11	А
12	В
13	В
14	Пробежать линию финиша

Тест «Игровые виды (волейбол)»

1	В
2	В
3	В
4	Обеими ногами
5	6
6	2.43
7	Пяти партий
8	До 15 очков
9	Не допускается
10	Игра продолжается
11	Б
12	Шесть
13	Игрок
14	Б
15	27:29

Тест «Лыжная подготовка»

1	Б
2	Ёлочка
3	А
4	Классический
5	А
6	Да
7	В
8	Г
9	1956
10	Следуют уступить лыжню. Сойдя с неё двумя лыжами

Тест «Спортивные игры (баскетбол)»

1	5 игроков
2	1891 г
3	В
4	Не разрешается
5	Только тренер
6	А
7	Пять
8	В
9	В свою зону защиты
10	Б
11	Нарушение правил трёх секунд
12	Фол номеру 7
13	Спорный мяч
14	Три очка
15	Б

Тест «Общефизическая подготовка (ОФП)»

1	В
2	А
3	Стройность
4	Способность выполнять движение с большой амплитудой
5	А
6	Б
7	Сила мышц
8	Тяжёлая атлетика
9	Гимнастика
10	Спринтерский бег
11	Скоростно-соловые
12	Художественная гимнастика

«Итоговый тест»

1	В
2	Г
3	Обеспечение безопасности жизнедеятельности
4	Волейбол
5	Кроль
6	Плавание
7	Г
8	Б
9	В
10	Упражнения на координацию

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания ПЦК Подпись председателя ПЦК