


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. обяз. заведующего  
кафедрой ОНД

 Е.Н. Хаматнурова  
« 30 » 08 2021 г.

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

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

*Приложение к рабочей программе общеобразовательного учебного предмета*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной профессиональной образовательной программы  
подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО

*13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)*

(базовая подготовка)

**Фонд оценочных средств** разработан на основе:

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «14» декабря 2017 г. № 1216 по специальности 13.02.07 *Электроснабжение (по отраслям)*;

– Рабочей программы общеобразовательного учебного предмета «*Физическая культура*», утвержденной 30.08.2021 г.

Разработчик:  
преподаватель



Е.В. Задорожная

**Фонд оценочных средств** рассмотрен и одобрен на заседании предметной (цикловой) комиссии *Гуманитарных и социально-экономических дисциплин (ПЦК ГСЭД)* 30.08.2021 г., протокол № 1.

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.**

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
<b>Личностные:</b>	
<i>ЛР1</i>	Проявляющий российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)
<i>ЛР2</i>	Проявляющий гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
<i>ЛР3</i>	Проявляющий готовность к служению Отечеству, его защите
<i>ЛР4</i>	Проявляющий сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире
<i>ЛР5</i>	Проявляющий сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
<i>ЛР6</i>	Проявляющий толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
<i>ЛР7</i>	Проявляющий навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
<i>ЛР9</i>	Проявляющий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
<i>ЛР10</i>	Проявляющий эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
<i>ЛР11</i>	Проявляющий принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
<i>ЛР12</i>	Проявляющий бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

<b>ЛР13</b>	Проявляющий осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
	Проявляющий российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)
<b>Метапредметные:</b>	
<b>МР1</b>	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
<b>МР2</b>	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников, эффективно разрешать конфликты
<b>МР3</b>	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
<b>МР4</b>	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
<b>МР5</b>	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
<b>МР7</b>	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
<b>МР9</b>	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
<b>Предметные:</b>	
<b>ПР1</b>	умение 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)
<b>ПР2</b>	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
<b>ПР3</b>	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

<b><i>ПР4</i></b>	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<b><i>ПР5</i></b>	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

## 1 МЕТОДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

- устный опрос;
- наблюдение и оценка результатов практических занятий;
- сдача контрольных нормативов;
- 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;*
- *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
<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>			
<b>Физическая культура (основные понятия)</b>  <b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	Устный опрос <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы</i> Экспертная оценка рефератов, Экспертная оценка презентаций* Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебного предмета	<i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы*</i>	
<b>Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия</b>			
<b>Легкая атлетика.</b>	Устный опрос	Сдача контрольных	

<p><b>Кроссовая подготовка</b></p>	<p>Наблюдение и оценка результатов практических занятий  <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы</i>  <i>Экспертная оценка рефератов, Экспертная оценка презентаций*</i>  Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебного предмета</p>	<p>нормативов  Личные достижения обучающихся  <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы*</i></p>	
<p><b>Спортивные игры</b>  <b>Волейбол</b></p>	<p>Устный опрос  Наблюдение и оценка результатов практических занятий  <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы</i>  <i>Экспертная оценка рефератов, Экспертная оценка презентаций*</i>  Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебного предмета</p>	<p>Сдача контрольных нормативов  Личные достижения обучающихся  <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы*</i></p>	

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



	<p><i>практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы</i></p> <p><i>Экспертная оценка рефератов, Экспертная оценка презентаций*</i></p> <p><i>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебного предмета</i></p>	<p><i>практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы*</i></p>	
<p>Форма контроля</p>	<p><b>Дифференцированный зачёт</b></p>		

### **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, усвоенных 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
<b>Уметь:</b>	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
<b>Знать:</b>	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

### 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 серьёзным 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое задание выполнено в установленный срок с использованием рекомендаций преподавателя</li> <li>– показан высокий уровень знания изученного материала по заданной теме</li> <li>– проявлен творческий подход</li> <li>– умение глубоко анализировать проблему и делать обобщающие практико-ориентированные выводы</li> <li>– работа выполнена без ошибок и недочетов или допущено не более одного недочета</li> </ul>	<b>Отлично</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое задание выполнено в установленный срок с использованием рекомендаций преподавателя</li> <li>– показан хороший уровень владения изученным материалом по заданной теме</li> <li>– работа выполнена полностью, но допущено в ней:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>а) не более одной негрубой ошибки и одного недочета</li> <li>б) или не более двух недочетов</li> </ul> </li> </ul>	<b>Хорошо</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое задание выполнено в установленный срок с частичным использованием рекомендаций преподавателя</li> <li>– продемонстрированы минимальные знания по основным темам изученного материала</li> <li>– выполнено не менее половины работы или допущены в ней:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>а) не более двух грубых ошибок;</li> <li>б) не более одной грубой ошибки и одного недочета;</li> <li>в) не более двух-трех негрубых ошибок;</li> <li>г) одна негрубая ошибка и три недочета;</li> <li>д) при отсутствии ошибок, 4-5 недочетов</li> </ul> </li> </ul>	<b>Удовлетворительно</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– число ошибок и недочетов превосходит норму, при которой может быть выставлена оценка «удовлетворительно» или если правильно выполнено менее половины задания</li> <li>– если обучающийся не приступал к выполнению задания или правильно выполнил не более 10 процентов всех заданий</li> </ul>	<b>Неудовлетворительно</b>

### Критерии оценивания презентаций

Критерии оценки	Оценка
<ul style="list-style-type: none"> <li>– презентация соответствует теме;</li> <li>- оформлен - титульный слайд с заголовком (тема, цели, план и т.п.);</li> <li>- сформулированная тема ясно изложена и структурирована;</li> <li>- использованы графические изображения (фотографии, картинки и т.п.), соответствующие теме;</li> <li>- выдержан стиль, цветовая гамма, использована анимация, звук;</li> <li>- работа оформлена и предоставлена в установленный срок</li> </ul>	<b>Отлично</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– презентация соответствует теме;</li> <li>- оформлен титульный слайд с заголовком (тема, цели, план и т.п.);</li> <li>- сформулированная тема ясно изложена и структурирована;</li> <li>- использованы графические изображения (фотографии, картинки и т.п.), соответствующие теме;</li> </ul>	<b>Хорошо</b>

- 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	<b>Удовлетворительно</b>
- работа не выполнена или содержит материал не по вопросу	<b>Неудовлетворительно</b>

### Критерии оценки рефератов

<b>Критерии оценки</b>	<b>Оценка</b>
- Соответствие целям и задачам учебной дисциплины; - 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	<b>Отлично</b>
- Соответствие целям и задачам учебной дисциплины; - 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	<b>Хорошо</b>
- Соответствие целям и задачам учебной дисциплины; - 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.	<b>Удовлетворительно</b>
- Работа не соответствует целям и задачам учебной дисциплины; - содержание работы не соответствует заявленной теме; - содержание работы изложено не научным стилем; - оформление работы не соответствует предъявляемым требованиям	<b>Неудовлетворительно</b>

### Критерии оценки защиты рефератов

<b>Критерии оценки</b>	<b>Оценка</b>
- 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	<b>Отлично</b>

<p>умозаключения (т.е. устанавливать связи между знаниями, полученными от изученных дисциплин);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- профессионально грамотная речь обучающегося;</li> <li>- четкие ответы на поставленные вопросы</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение в полном объеме воспроизводить изученные факты, законы, правила, способы действия;</li> <li>- умение правильно пользоваться нормативной, справочной и специальной литературой, умение правильно научно объяснять процессы;</li> <li>- умение логично и мобильно строить рассказ, аргументировать умозаключения (т.е. устанавливать связи между знаниями, полученными из различных дисциплин);</li> <li>- профессионально грамотная речь обучающегося;</li> <li>- единичные и несущественные недочеты при ответах на вопросы</li> </ul>	<b>Хорошо</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение воспроизводить изученные факты, правила, способы действия;</li> <li>- умение пользоваться нормативной, справочной и специальной литературой, умение научно объяснять процессы;</li> <li>- аргументировать умозаключения (т.е. устанавливать связи между знаниями, полученными из различных дисциплин);</li> <li>- текст зачитывается;</li> <li>- есть затруднения при ответах на вопросы, в том числе наличие неоднократных существенных недочетов.</li> </ul>	<b>Удовлетворительно</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- неумение воспроизводить знания, аргументировать умозаключения;</li> <li>- безграмотная речь;</li> <li>- неумение правильно и научно объяснять;</li> <li>- текст зачитывается;</li> <li>- отсутствие ответов на вопросы</li> </ul>	<b>Неудовлетворительно</b>

#### 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 (дифференцированный зачет)**

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

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

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

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 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.

### **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 3x10 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 (количество раз за 1 мин)	36	33
7	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20,00

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

*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**

#### **Вопросы для устных опросов**

- 1 Физическая культура: определение, результат деятельности в физической культуре, совокупность ценностей, представляющих физическую культуру.
- 2 Структура физической культуры личности.
- 3 Ценностные ориентации и 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:

- а) 1034 г. в США;
- б) 776 г. до н.э. в Греции;
- в) 896 г. до н.э. в Риме;
- г) 1428 г. в Праге.

#### 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:

- а) 1956 г.
- б) 1938 г.
- в) 1972 г.
- г) 1980 г.

#### 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:

- а) Гипертонией
- б) Гипердинамией
- в) Гиподинамией
- г) Гипотонией

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

- а) 4-6 ч.
- б) 5-7 ч.
- в) 16 ч.
- г) 10-12 ч.

#### 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:

- а) физическое воспитание;
- б) физическое состояние;
- в) физическая подготовка;

г) физическая нагрузка.

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

- а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- б) функциональная проба на задержке дыхания (проба Штанге);
- в) прыжок в длину с места;
- г) подтягивание на перекладине хватом сверху.

**10. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на**

- а) оздоровление организма;
- б) достижение максимально высокого результата;
- в) повышение работоспособности организма;
- г) всесторонне физическое развитие.

**Тест «Основы здорового образа 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**

- а) радиоактивные вещества
- б) никотин
- в) эфирные масла
- г) цианистый водород

**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**

- а) белки, жиры, углеводы, минеральные соли
- б) вода, белки, жиры и углеводы
- в) белки, жиры, углеводы
- г) жиры и углеводы

### **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?**

- а) Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
- б) Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
- в) Занятие физической культурой и спортом
- г) Количество движений, необходимых для работы организма

### **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?**

- 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) Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
- б) Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
- в) Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
- г) Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

### **11. Одним из важнейших направлений профилактики, является**

- а) ЗОЖ
- б) охрана окружающей среды
- в) вакцинация
- г) экологическая безопасность

### **12. ЗОЖ включает:**

- а) охрану окружающей среды
- б) улучшение условий труда
- в) доступность квалифицированной мед. помощи
- г) все ответы верны

### **13. Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:**

- а) научность
- б) объективность
- в) массовость
- г) все ответы верны

**14. Устным методом пропаганды ЗОЖ является**

- а) повседневное общение с окружающими
- б) лекция
- в) аудиозаписи
- г) диалог с врачом

**15. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?**

- а) биологические
- б) окружающая среда
- в) служба здоровья
- г) индивидуальный образ жизни

**16. 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

**17. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?**

- а) с 17 до 21
- б) с 21 до 1
- в) с 1 до 5
- г) с 5 до 9

**18. Что не допускает ЗОЖ?**

- а) употребление спиртного
- б) употребление овощей
- в) употребление фруктов
- г) занятия спортом

**19. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?**

- а) чтение книг
- б) посещение лекций
- в) занятия спортом
- г) употребление в пищу овощей

**20. Здоровье – это состояние полного...**

- а) физического благополучия
- б) духовного благополучия
- в) социального благополучия
- г) все ответы верны

## Задания для оценки освоения Раздела 2 Учебно-тренировочные занятия

### «Лёгкая атлетика»

#### Вопросы для устных опросов

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

##### 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?

- а) наклоном головы
- б) углом отталкивания ногой от дорожки
- в) постановкой стопы на дорожку
- г) работой рук

##### 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?**

- а) сокращает длину бегового шага
- б) увеличивает скорость бега
- в) способствует выносу бедра вперед-вверх
- г) помогает скоординировать движения

**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?**

- а) улучшению спортивного результата
- б) увеличению длины бегового шага
- в) снижению скорости бега
- г) более сильному толчку ногой

**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?**

- а) с низкого старта
- б) с высокого старта
- в) с хода
- г) с опорой на одну руку

**9. Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями?**

- а) бег по пересечённой местности
- б) марафонский бег
- в) кросс
- г) бег с препятствиями

**10. Дайте определение фальстарту:**

- а) толчок соперника в спину
- в) преждевременный старт
- б) резкий старт
- г) задержка старта

**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:**

- а) остановится
- б) пробежать немного дальше
- в) перед линией прыгнуть немного вперед.

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

### **Вопросы для устных опросов**

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...?
12. 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. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...**

- а) на все пальцы обеих рук;
- б) на ладони;
- в) на три пальца и ладони рук;

г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

**3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...**

- а) на сомкнутые предплечья;
- б) на раскрытые ладони;
- в) на сомкнутые кулаки.

**4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...**

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

**5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...**

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

**6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...**

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

**7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?**

- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
- б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
- в) Прием на все пальцы рук.

**8. 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.

**9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?**

- а) Охлаждать поврежденный сустав.
- б) Согреть поврежденный сустав.
- в) Обратиться к врачу.

**10. Размер волейбольной площадки и названия линий.**

- а) 18 x 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;
- б) 24 x 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;
- в) 18 x 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;
- г) 18 x 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная;

**11. Какой подачи не существует?**

- а) Одной рукой снизу.

- б) Верхней прямой.
- в) Двумя руками снизу.
- г) Верхней боковой.

**12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...**

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

**13. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?**

- а) 6
- б) 5
- в) 8
- г) 9

**14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.**

- а) 1, 3, 7, 9;
- б) 1, 2, 5, 7, 10;
- в) 2, 4, 5, 6, 8.

**15. Какова высота сетки для мужчин?**

- а) 2 м 43 см
- б) 2 м 64 см
- в) 2 м 46 см

**16. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:**

- а) ударить по мячу прямыми руками
- б) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча
- в) подойти под мяч и сыграть за счет ног

**17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...**

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий.

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

- а) До 15 очков.
- б) До 20 очков.
- в) До 25 очков.

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

- а) Допускается.
- б) Не допускается.
- в) Допускается с согласия команды соперника.

**20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?**

- а) Одно.
- б) Два.
- в) Три.

**21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...**

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

**22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...**

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной.

**23. 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.

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

- а) Шесть.
- б) Десять.
- в) Двенадцать.

**25. Либеро – это...**

- а) судья
- в) игрок
- б) секретарь
- г) тренер

**26. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...**

- а) беговые упражнения;
- б) упражнения с мячом;
- в) силовые упражнения.

**27. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**

- а) 15:13;
- б) 25:26;
- в) 27:29.

**28. Стойка волейболиста помогает игроку ...**

- а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар.

**29. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?**

- а) игрок ударил несколько раз мячом об пол
- б) заступил ногой пространство площадки
- в) выполнил прыжок перед подачей
- г) подачу подавал за 2 метра от площадки

**30. Высота волейбольной сетки для женских команд:**

- а) 2м 44см
- б) 2м 25см
- в) 2м 43см
- г) 2м 24см

**Задания для оценки освоения Раздела 2 Учебно-тренировочные занятия**

**«Общефизическая подготовка»**

**Вопросы для устных опросов**

- 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 из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?**

- а) сила;
- б) быстрота;
- в) стройность;
- г) выносливость;
- д) ловкость;
- е) гибкость

**4. Гибкость - это**

- а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
- б) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
- в) способность выполнять движение с большой амплитудой

**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:**

- а) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
- б) силы мышц;
- в) возможностей систем дыхания и кровообращения.

**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:**

- а) бокс;
- б) гимнастика;
- в) армрестлинг.

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

- а) спринтерский бег;
- б) стайерский бег;

в) тяжелая атлетика.

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

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми.

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

- а) фехтование;
- б) баскетбол;
- в) художественная гимнастика.



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

**Вопросы для устных опросов**

- 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?**
  - а) елочкой
  - б) лесенкой

**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?**

- а) коньковый
- б) 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) длина лыж не имеет значения

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

- а) нет
- б) да

**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) попеременный четырехэтажный ход
- б) попеременный двухшажный ход
- в) попеременный четырехшажный ход

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

- а) 1984
- б) 1878
- в) 1956

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

- а) может не уступать лыжню
- б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
- в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

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

**Вопросы для устных опросов**

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?**
  - а) 5 человек
  - б) 10 человек
  - в) 12 человек
  
- 2. В каком году появился баскетбол как игра:**
  - а) 1819
  - б) 1915
  - в) 1891
  
- 3. Кто придумал баскетбол как игру:**
  - а) Х. Нильсон
  - б) Ф. Шиллер
  - в) Д. Нейсмит
  
- 4. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?**
  - а) Разрешается
  - б) не разрешается
  - в) разрешается под собственную ответственность.

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

- а) только тренер команды
- б) только главный тренер и капитан
- в) любой игрок, находящийся на площадке.

**6. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?**

- а) Одна нога выставлена вперед
- б) Ноги расставлены на ширину плеч
- в) Ноги выпрямлены в коленях
- г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах

**7. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч...**

- а) Отталкивая соперника рукой
- б) Поворачиваясь к сопернику спиной
- в) Небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника

**8. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...**

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

**9. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?**

- а) Остановка выполнена на согнутые ноги
- б) Центр тяжести тела перенесен на выставленную вперед ногу
- в) Остановка выполнена на прямые ноги
- г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию

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

- а) Три
- б) Пять
- в) Семь

**11. 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

**12. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...**

- а) В сторону кольца соперника
- б) В свою зону защиты
- в) Игроку в зоне штрафного броска

**13. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок...**

- а) С отскоком мяча от щита
- б) "Чистый" бросок мяча в кольцо

**14. 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

**15. При выполнении 'чистого' броска баскетболист фиксирует свой взгляд...**

- а) На ближнем крае кольца
- б) На дальнем крае кольца
- в) На малом квадрате на щите

**16. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:**



- а) три очка;
- б) трехочковый бросок;
- в) нарушение правил трёх секунд.

**17. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:**



- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) замену игрока.

**18. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:**



- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) неправильную игру руками.

19. Этот жест судьи означает:



- а) фол номеру 7;
- б) до конца игры осталось 7 секунд;
- в) счет 5:2.

20. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:



- а) толчок игрока;
- б) блокировку игрока;
- в) замену игрока.

21. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:



- а) 2 очка;
- б) спорный мяч;
- в) мертвый мяч.

22. Резкое движение. Этот жест судьи означает:



- а) три секунды;
- б) три очка;
- в) три штрафных броска.

**23. 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. Составление и 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**.

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

### **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. Отметьте 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 из представленного не является отличительным признаком физической культуры?**

- а) знания, принципы, правила и методика использования упражнений
- б) виды гимнастики, спорта, игр
- в) обеспечение безопасности жизнедеятельности
- г) нет правильного ответа

#### **4. Под физическим развитием понимается:**

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни
- б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств
- в) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения
- г) все ответы верны

#### **5. Какой вид игры придумал Уильям Дж. Морган?**

- а) волейбол
- б) футбол
- в) гандбол
- г) баскетбол

**6. Быстрый вид плавания?**

- а) кроль
- б) брасс
- в) баттерфляй
- г) нет правильного ответа

**7. Первая ступень закаливания водой?**

- а) обтирание водой
- б) плавание
- в) обливание
- г) нет правильного ответа

**8. Что является объективным показателем состояния здоровья?**

- а) частота сердечных сокращений
- б) крепкий сон
- в) аппетит
- г) все ответы верны

**9. 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

**10. 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

**11. Физическими упражнениями принято называть:**

- а) определенным образом организованные двигательные действия
- б) движения, способствующие повышению работоспособности
- в) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме
- г) движения, развивающие двигательные действия

**12. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:**

- а) силовых упражнений
- б) скоростных упражнений
- в) упражнений на координацию
- г) прыжка и легкого бега

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

<b>№ п.п.</b>	<b>Содержание изменения</b>	<b>Дата, номер протокола заседания ПЦК Подпись председателя ПЦК</b>