



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧЕЧЕНСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»



УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО СПО
«Чеченский гуманитарно-
технический техникум»

А.С-А. Ахматов

Пр. № 4-п «15» 10. 2020 г.

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

ОД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы по профессии

09.01.03.Мастер по обработки цифровой информации

(код и название специальности)

пгт. Ойсхара, 2020г.

Разработчик: Рабочая группа

АНО СПО «Чеченский гуманитарно – технический техникум»

Фонд оценочных средств рекомендован внедрению

Педагогическим Советом АНО СПО «Чеченский гуманитарно – технический техникум»

« 15 » октября 2020 г. Протокол № 3__

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование	Стр.
1	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
2	ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ	6
4	КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	24
5	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ	25

1. Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработан согласно требованиям Федерального государственного стандарта специальности 09.01.03.Мастер по обработки цифровой информации и является неотъемлемой частью реализации программы дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

ФОС дисциплины создан для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений (знания, умения и освоенные компетенции) требованиям программы дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

Задачи ФОС:

- контроль и управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, практического опыта и освоения компетенций, определенных ФГОС СПО;
- контроль и управление достижением целей программы, определенных как набор общих и профессиональных компетенций
- оценка достижений обучающихся в процессе обучения с выделением положительных/отрицательных результатов и планирование предупреждающих/корректирующих мероприятий;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения;
- достижение такого уровня контроля и управления качеством образования, который обеспечил бы признание квалификаций выпускников работодателями отрасли.

Фонд оценочных средств включает в себя тесты по каждому разделу программы дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, а также вопросы к дифференцированному зачету для проведения промежуточной аттестации обучающихся.

2. Формы контроля и оценивания элементов общеобразовательной дисциплины

Элемент общеобразовательной дисциплины	Форма контроля и оценивания		
	Текущий контроль	Проверяемые компетенции	Промежуточная аттестация
ОД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	Контрольная работа №1 «Легкая атлетика».	М2,М5,Л3, Л1,П3,П4	Дифференцированный зачет
	Контрольная работа №2 «Техника выполнения ведения и передачи мяча»	М1,М3,Л4 Л2,П4,П1	
	Контрольный практический урок № 3 «Тренировки для развития силы»	М2,М4,Л4,Л1 П1,П3,П2	Дифференцированный зачет

3. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

ФОС для текущего контроля направлены на проверку и оценивание результатов обучения, знаний и умений:

Текущая и промежуточная аттестации

личностных:

- Л1. формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- Л2. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- Л3. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- Л4. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

метапредметных:

- М1. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- М2. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- М4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- М5. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

предметных:

- П1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- П2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- П3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития
- П4. физических качеств;

4. Комплект оценочных средств

4.1. Задания для проведения текущего контроля (содержание всех заданий для текущего контроля).

ПАКЕТ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

УСЛОВИЯ

Количество вариантов задания для обучающегося – 1.

Время выполнения задания - 45 мин.

Оборудование: раздаточный материал, персональный компьютер, мультимедийные устройства.

11. Где и в каком году российские легкоатлеты дебютировали на олимпийских играх?

- А) 1912г., стокгольм в) 1980г., москва
Б) 1956г., мельбурн г) 2014г., сочи

12. Что такое фальстарт?

- А) толчок соперника в спину в) преждевременный старт
Б) резкий старт г) задержка старта

13. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?

- А) ни одного в) два
Б) один г) за это не дисквалифицируют

14. «плечом», «грудью», «пробеганием» - это...

- А) способы финиширования в спринте
Б) способы финиширования в беге на средние дистанции
В) способы финиширования в беге на длинные дистанции
Г) способы финиширования в беге на любые дистанции

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

- А) передающий в) главный тренер команды
Б) принимающий г) упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

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

- А) обычный в) растянутый
Б) сближенный г) отталкивающийся

17. На каком расстоянии до окончания бега на длинные дистанции начинается финиширование?

- А) каждый спортсмен определяет это по своим физическим способностям
Б) 30 метров
В) 100 метров
Г) 500 метров

18. Какие способности развивает челночный бег?

- А) силовые в) скоростные
Б) скоростно-силовые г) координационные

Ключи тесту

1 - в	2 - в	3 - а	4 - в	5 - а	6 - б	7 - б	8 - а	9 - б	10 - б
11 - 2 - е, 3 - б, 4 - в, 5 - г, б - а	12 - а	13 - в	14 - б	15 - а	16 - а	17 - г	18 - в		

Контрольная работа №2
«Техника выполнения ведения и передачи мяча»

Раздел 1. Легкая атлетика

Раздел 2. Баскетбол

Тема: Техника выполнения ведения и передачи мяча

Текст заданий

Дисциплина _____ дата проведения _____
ФИО(обучающегося) _____ группа _____ курс _____

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

- а) 5 человек.
- б) 10 человек.
- в) 12 человек.

2. Нельзя делать передачу партнеру, если он ...

- а) находится позади вас;
- б) находится далеко от вас;
- в) не смотрит на вас;
- г) «оторвался» от соперника.

3. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?

- а) Ловля мяча с амортизацией сгибанием рук.
- б) Ловля на прямые руки.
- в) Ловля мяча на уровне груди.
- г) Сближение кистей рук и расстановка пальцев.

4. Нельзя вырывать мяч у соперника ...

- а) захватом мяча двумя руками;
- б) захватом мяча одной рукой;
- в) ударом кулака;
- г) направлением рывка снизу-вверх.

5. 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.

6. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок:

- а) с отскоком мяча от щита;
- б) «чистый» бросок мяча в кольцо.

7. 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.

8. Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен ...

- а) с линии штрафного броска;
- б) из-под щита;
- в) из-за линии трехочковой зоны.

9. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается ...

- а) за одно очко;
- б) за два очка;
- в) за три очка.

10. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права ...

- а) выполнить передачу мяча партнеру;
- б) выполнить бросок мяча в кольцо;
- в) возобновить ведение мяча.

11. Перехват мяча – это активный прием защиты. Успех в перехвате мяча в основном зависит от ...

- а) расстояния между игроками;
- б) своевременности и быстроты перехвата мяча;
- в) скорости передачи мяча между партнерами.

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

- а) Продолжить занятие до конца.
- б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку.
- в) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.

13. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу ...

- а) в сторону кольца соперника;
- б) в свою зону защиты;
- в) игроку в зоне штрафного броска.

14. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает и игры?

- а) Три.
- б) Пять.
- в) Семь.

15. За нарушения правил баскетбола, такие, как: «ведение двумя руками», «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает (дает) ...

- а) штрафной бросок в кольцо;
- б) предупреждение;
- в) вбрасывание из-за боковой линии.

Ключи тесту

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1.	б	6.	а	11.	б
2.	в	7.	б	12.	в
3.	б	8.	в	13.	б
4.	в	9.	а	14.	б
5.	в	10.	в	15.	в

Дифференцированный зачет

Текст заданий

Количество вариантов задания для обучающегося – 1.

Время выполнения задания - 45 мин.

Оборудование: раздаточный материал, персональный компьютер.

Дисциплина _____ дата проведения _____
ФИО(обучающегося) _____ группа _____ курс _____

1. Как традиционно называют легкую атлетику?

- А) «царица полей» в) «королева спорта»
Б) «царица наук» г) «королева без королевства»

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

- А) эстафетный бег в) фристайл
Б) метание копья г) марафонский бег

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

- А) только один в) не больше трех
Б) не больше двух г) не имеет значения

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

- А) одна б) две в) три г) четыре

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

- А) бег б) прыжки в длину в) прыжки в высоту г) метание молота

6. Спринт – это...?

- А) судья на старте в) бег на длинные дистанции
Б) бег на короткие дистанции г) метание мяча

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

- А) лечь отдохнуть в) выпить как можно больше воды
Б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания г) плотно поесть

8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

- А) разбег, отталкивание, полет, приземление в) разбег, подпрыгивание, приземление
Б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление г) разбег, толчок, приземление

9) Назовите фазы прыжка в высоту:

- А) разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
Б) разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление
В) пробегка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
Г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

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

- А) при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
Б) снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.
В) во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
Г) после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Контрольная работа №3
«Тренировки для развития силы»

Раздел 3. Волейбол

Раздел 4. Лыжная подготовка

Раздел 5. Оценка уровня физического развития

Тема: Тренировки для развития силы

Текст заданий

Дисциплина _____ дата проведения _____
ФИО(обучающегося) _____ группа _____ курс _____

1. Под физической культурой понимается:

- а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- а — спорт; в — физическая культура.
- б — система физического воспитания;

3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- а — общей физической подготовкой; в — гармонической физической подготовкой;
- б — специальной физической подготовкой; г — прикладной физической подготовкой.

4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- а — развитие; в — тренированность;
- б — закаленность; г — подготовленность.

5. К показателям физической подготовленности относятся:

- а — сила, быстрота, выносливость;
- б — рост, вес, окружность грудной клетки;
- в — артериальное давление, пульс;
- г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- а — тренировка; в — система знаний;
- б — методика; г — педагогическое воздействие.

7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а — Рим; в — Греция;
- б — Китай; г — Египет.

8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

- а — в Олимпии; в — в Афинах.
- б — в Спарте;

9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- а — они имели мировую известность;
- б — в них принимали участие атлеты со всего мира;
- в — в период проведения игр прекращались войны;
- г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

- а — 5 лет;
- б — 4 года;
- в — 2 года;
- г — 3 года.

11. Зимние игры проводятся:

- а — в зависимости от решения МОК;
- б — в третий год празднуемой Олимпиады;
- в — в течении последнего года празднуемой Олимпиады;
- г — в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б — регулярное обращение к врачу;
- в — физическую и интеллектуальную активность;
- г — рациональное питание и закаливание.

13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

- а — образ жизни;
- б — наследственность;
- в — климат.

14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

- а — ожог;
- б — тепловой удар;
- в — перегревание;
- г — солнечный удар.

15. Основными источниками энергии для организма являются:

- а — белки и минеральные вещества;
- б — углеводы и жиры;
- в — жиры и витамины;
- г — углеводы и белки.

16. Рациональное питание обеспечивает:

- а — правильный рост и формирование организма;
- б — сохранение здоровья;
- в — высокую работоспособность и продление жизни;
- г — все перечисленное.

17. Физическая работоспособность — это:

- а — способность человека быстро выполнять работу;
- б — способность разные по структуре типы работ;
- в — способность к быстрому восстановлению после работы;
- г — способность выполнять большой объем работы.

18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

- а — фагоцитарной устойчивостью;
- б — бактерицидной устойчивостью;
- в — специфической устойчивостью;
- г — не специфической устойчивостью.

19.Что понимается под закаливанием:

- а — посещение бани, сауны;
- б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
- в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
- г — укрепление здоровья.

20.К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

- а — самочувствие, аппетит, работоспособность;
- б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

21.Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

- а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
- б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
- в — все перечисленное.

22.Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

- а — переоценивают свои возможности;
- б — следуют указаниям учителя;
- в — владеют навыками выполнения движений;
- г — не умеют владеть своими эмоциями.

23.При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:

- а — учителя, проводящего урок;
- б — классного руководителя;
- в — своих сверстников по классу;
- г — школьного врача.

24.Какими показателями характеризуется физическое развитие:

- а — антропометрическими показателями;
- б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
- в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

25.Формирование человеческого организма заканчивается к:

- а — 14-15 годам;
- б — 17-18 годам;
- в — 19-20 годам;
- г — 22-25 годам

Ключи тесту

1.в	2.в	3.а	4.в	5.а	6.б	7.в	8.а	9.в	10.б
11.б	12.в	13.а	14.б	15.б	16.г	17.г	18.г	19.б	20.б
21.в	22.б	23.а	24.а	25.г					

Дифференцированный зачет

Текст заданий

Количество вариантов задания для обучающегося – 12.

Время выполнения задания - 45 мин.

Оборудование: раздаточный материал, персональный компьютер.

Дисциплина _____ дата проведения _____
ФИО(обучающегося) _____ группа _____ курс _____

Вариант 1

1. Зимние игры проводятся:

- а — в зависимости от решения МОК;
- б — в третий год празднуемой Олимпиады;
- в — в течении последнего года празднуемой Олимпиады;
- г — в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

2. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б — регулярное обращение к врачу;
- в — физическую и интеллектуальную активность;
- г — рациональное питание и закаливание.

3. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

- а — образ жизни; в — климат.
- б — наследственность;

4. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

- а — ожог; в — перегревание;
- б — тепловой удар; г — солнечный удар.

5. Основными источниками энергии для организма являются:

- а — белки и минеральные вещества; в — жиры и витамины;
- б — углеводы и жиры; г — углеводы и белки.

6. Рациональное питание обеспечивает:

- а — правильный рост и формирование организма;
- б — сохранение здоровья;
- в — высокую работоспособность и продление жизни;
- г — все перечисленное.

7. Физическая работоспособность — это:

- а — способность человека быстро выполнять работу;
- б — способность разные по структуре типы работ;
- в — способность к быстрому восстановлению после работы;
- г — способность выполнять большой объем работы.

8. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

- а — фагоцитарной устойчивостью; б — бактерицидной устойчивостью;

в — специфической устойчивостью;

г — не специфической устойчивостью.

9. Что понимается под закаливанием:

а — посещение бани, сауны;

б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

г — укрепление здоровья.

10. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

а — самочувствие, аппетит, работоспособность;

б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;

в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

11. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;

б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;

в — все перечисленное.

12. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

а — переоценивают свои возможности;

б — следуют указаниям учителя;

в — владеют навыками выполнения движений;

г — не умеют владеть своими эмоциями.

13. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:

а — учителя, проводящего урок;

в — своих сверстников по классу;

б — классного руководителя;

г — школьного врача.

14. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

а — антропометрическими показателями;

б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;

в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

15. Формирование человеческого организма заканчивается к:

а — 14-15 годам;

в — 19-20 годам;

б — 17-18 годам;

г — 22-25 годам.

16. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

а — строго регламентированы;

б — представляют собой игровую деятельность;

в — не ориентированы на производство материальных ценностей;

г — создают развивающий эффект.

17. Техника движений принято называть:

а — рациональную организацию двигательных действий;

б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;

в — способ организации движений при выполнении упражнений;

г — способ целесообразного решения двигательной задачи.

18. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

а — стойкость;
б — гибкость;
в — ловкость;
г — бодрость;

д — выносливость;
е — быстрота;
ж — сила.

19. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

а — выносливость;
б — скоростно-силовые и координационные;

в — гибкость.

20. Ловкость — это:

а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

21. Быстрота — это:

а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
б — способность человека быстро набирать скорость;
в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

22. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
г — эластичность мышц и связок.

23. Сила — это:

а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

24. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;
в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
г — способность сохранять заданные параметры работы.

25. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

а — величиной их воздействия на организм;
б — напряжением определенных мышечных групп;

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ТЕСТОВЫХ РАБОТ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Оценка за контроль ключевых компетенций, учащихся производится по пятибалльной системе. При выполнении заданий ставится отметка:

- «3» - за 50-70% правильно выполненных заданий,
- «4» - за 70-85% правильно выполненных заданий,
- «5» - за правильное выполнение более 85% заданий.

Основным критерием эффективности усвоения учащимися содержания учебного материала считается коэффициент усвоения учебного материала – K_u . Он определяется как отношение правильных ответов учащихся к общему количеству вопросов (по В.П. Беспалько).

$K_u = N/K$, где N – количество правильных ответов учащихся, а K – общее число вопросов. Если $K_u > 0.7$, то учебный материал считается усвоенным.

Тестирование проводится с учётом особенностей каждого ученика, поэтому для них подготовлен свой вариант итогового контрольного задания. Учащимся III и IV групп даётся меньшее количество вопросов тестирования, а при выполнении практического задания - изделия простых фасонов, изделия - полуфабрикаты.

Оценка знаний и умений учащихся производится по пятибалльной системе.

Ставится отметка:

- «3» - за 60% правильно выполненных заданий,
- «4» - за 70 – 80% правильно выполненных заданий,
- «5» - за 90 – 100% выполненных заданий.

В состав тестового задания включены также практические работы, призванные выявить сформированные у учащихся умения и навыки. Это практическое выполнение одного из изделий, пройденное по программе. Пошив изделия выполняется самостоятельно по готовому крою, с применением инструкционных карт.

Оценка практической работы производится по следующим параметрам:

1. Качество и аккуратность выполнения работ.
2. Соблюдение технологии.
3. Организация рабочего места.
4. Соблюдение правил техники безопасности.

Отметка «5» ставится в том случае, когда все выше названные требования соблюдаются;

«4» - один или два параметра не соблюдены;

«3» - три параметра не соблюдены;

«2» - работа не отвечает предъявленным к ней требованиям или брак, допущенный в ней, исправить невозможно;

«1» - работа не выполнена по неуважительным причинам.

В данном тестовом контроле применено тестовое задание на выбор одного или нескольких правильных ответов из предложенных вариантов.

4.2. Задания для проведения промежуточного контроля (содержание всех заданий для промежуточного контроля).

Дифференцированный зачет (в форме тестирование)

ПАКЕТ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

УСЛОВИЯ

Количество вариантов задания для обучающегося – 12.

Время выполнения задания - 45 мин.

Оборудование: *раздаточный материал, персональный компьютер, мультимедийные устройства.*

Разделы:

Раздел 1. Легкая Атлетика

Раздел 2. Баскетбол

Раздел 3. Волейбол

Темы:

Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.

Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».

Тема 1.3. Бег на средние дистанции.

Тема 1.4. Бег на длинные дистанции.

Тема 1.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.

Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.

Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.

Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.

Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.

Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.

Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.

Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.

Тема 4.1. Техника попеременного двухшажного хода.

Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».

Тема 4.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полужёлочкой» и «жёлочкой».

Тема 4.3. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.

Тема 5.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения

Тема 5.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.

Тема 5.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.

Тема 5.4. Организация и методика проведения закаливающих процедур

Тема 5.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.

Тема 5.6. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.

Тема 5.7. Бадминтон

Контрольные нормативы (1 курс)

Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м	4,4	4,8	5,4	4,8	5,5	6,2
Бег 60м	8,4	9,0	9,8	9,6	10,4	11,0
Бег 100м	14,0	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5
Прыжки: в длину с места	240	220	190	190	165	145
с разбега	440	400	360	360	320	280
Метание гранаты (700 – юн. 500 – дев.)	32	28	24	23	18	12
Бег 3000м (юн)	14,00	15,00	16,00	-	-	-
2000м(дев)	-	-	-	10,30	11,30	12,30
10 верхних (юн); нижних (дев) прямых подач	9	8	6	8	6	5
6 передач на точность че- рез сетку	6	5	3	5-6	3	2
Прием передача двумя руками с верху	10	8	6	8	6	4
10 штрафных бросков	5-6	3	2	4-5	2	1
10 бросков (2х5) с ди- станции 4,5м	5-6	3	1	4-5	2	1
Два шага с ведения из 10 попыток	5-6	3	2	4-5	2	1
5 ударов на точность с расстояния 16,5м после ведения	4-5	3	2	3-5	2	1
5 остановок мяча	4-5	3	2	3-5	2	1
Подтягивание (юн)	12	10	8	-	-	-
Сгибание рук в упоре ле- жа (дев)	-	-	-	16	10	9
или рывок гири 16 кг(юн)	35	25	15	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин.	50	40	30	40	30	20
Наклон вперед из поло- жения стоя	13	8	6	16	9	7

Контрольные нормативы (2 курс)

Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60м	8,3	9,0	9,8	9,6	10,4	11,0
Бег 100м	13,5	14,0	15,0	16,5	17,5	18,5
Прыжки: в длину с места	240	220	190	190	165	145
с разбега	460	420	380	360	320	280
Метание гранаты (700 – юн. 500 – дев.)	38	32	26	23	18	12
Бег 3000м (юн)	14,00	15,00	16,00	-	-	-
2000м(дев)	-	-	-	11,00	13,00	б/вр
10 верхних (юн); нижних (дев) прямых подач	9	8	6	6-8	6	5
6 передач на точность че- рез сетку	6	5	3	5-6	3	2
Прием передача двумя ру- ками с верху	12	10	8	10	8	6
10 штрафных бросков	5-6	3	2	4-5	2	1
10 бросков (2х5) с дистан- ции 4,5м	5-6	3	1	4-5	2	1
Два шага с ведения из 10 попыток	5-6	3	2	4-5	2	1
5 ударов на точность с рас- стояния 16,5м после веде- ния	4-5	3	2	3-5	2	1
5 остановок мяча	4-5	3	2	3-5	2	1
Подтягивание (юн)	13	10	8	-	-	-
Сгибание рук в упоре лежа (дев)	-	-	-	16	10	9
или рывок гири 16 кг(юн)	35	25	15	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин.	50	40	30	40	30	20
Наклон вперед из положе- ния стоя	13	8	6	16	9	7

Тестовые нормативы (3-курс)

Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м	4,3	5,0	5,2	4,8	5,9	6,1
Бег 100м	13,5	14,0	15,0	16,5	17,5	18,5
Прыжки: в длину с места	240	220	190	190	175	160
с разбега	460	420	380	360	320	280
Метание гранаты (700 – юн. 500 – дев.)	38	32	26	23	18	12
Бег 3000м (юн)	12,30	14,00	б/вр	-	-	-
2000м(дев)	-	-	-	11,00	13,00	б/вр
10 верхних (юн); нижних (дев) прямых подач	9	8	6	6-8	6	5
6 передач на точность че- рез сетку	6	5	3	5-6	3	2
Прием передача двумя ру- ками с верху	14	12	10	12	10	8
10 штрафных бросков	5-6	3	2	4-5	2	1
10 бросков (2х5) с дистан- ции 4,5м	5-6	3	1	4-5	2	1
Два шага с ведения из 10 попыток	5-6	3	2	4-5	2	1
5 ударов на точность с рас- стояния 16,5м после веде- ния	4-5	3	2	3-5	2	1
5 остановок мяча	4-5	3	2	3-5	2	1
Подтягивание (юн)	13	11	8	-	-	-
Сгибание рук в упоре лежа (дев)	-	-	-	16	10	9
или рывок гири 16 кг(юн)	35	25	15	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин.	50	40	30	40	30	20
или поднимание ног из по- ложения вис до касания перекладины	7	5	3	-	-	-
Наклон вперед из положе- ния стоя	15	9	4	20	12	7

2. Комплект оценочных средств

2.1. Задания для проведения дифференцированного зачета

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ГРУППЫ (17-18 лет)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень подготовки					
				Юноши			Девушки		
				высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 100 м, сек	17-18	14,2 и выше	14,5	15,0	17,0	17,6	18,0
2	Координационные	Челночный бег 10×10 м, сек	17-18	27,0	28,0	29,0	29,0	31,0	33,0
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	17-18	240 и выше	220	200	200 и выше	180-190	160
4	Выносливость	Бег 1000 м (юн.)	17-18	3,40	3,55	4,10			
		Бег 500 м(дев),минуты					2,00	2,10	2,20
5	Силовые	Подтягивание, раз	17-18	12	10	8	18	15	12
		Поднимание туловища из положения лежа, за 30 сек	17-18	30 и выше	27	25	27	25	23
		Подъем переворотом, раз	17-18	4	3	2			
		Сгибание и разгибание рук, раз	17-18	12	10	7	12	10	8
		Комплексно-силовое упр., раз	17-18	46	42	38			

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ГРУППЫ (18-19 лет)**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень подготовки					
				Юноши			Девушки		
				высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 100 м, сек	18-19	13,9 и выше	14,2	14,5	16,8	17,4	17,8
2	Координационные	Челночный бег 10×10 м, сек	18-19	26,0	27,0	28,0	28,0	30,0	32,0
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	18-19	250 и выше	230	210	210 и выше	190-200	170
4	Выносливость	Бег 1000 м (юн.) Бег 500 м(дев), минуты	18-19	3,30	3,45	4,00	1,50	2,00	2,10
5	Силовые	Подтягивание, раз	18-19	14	11	9	20	18	15
		Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин.	18-19	40 и выше	35	30	30	27	25
		Подъем переворотом, раз	18-19	5	4	3			
		Сгибание и разгибание рук, раз	18-19	15	12	10	14	12	10
		Комплексно-силовое упр., раз	18-19	48	44	40			

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ГРУППЫ (19-20 лет)**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень подготовки					
				Юноши			Девушки		
				высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 100 м, сек	19-20	13,7 и выше	14,0	14,3	16,5	17,0	17,5
2	Координационные	Челночный бег 10×10 м, сек	19-20	25,0	26,0	27,0	27,0	29,0	31,0
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	19-20	260 и выше	240	220	220 и выше	200-210	180
4	Выносливость	Бег 1000 м (юн.) Бег 500 м(дев),минуты	19-20	3,20	3,35	3,50	1,45	1,55	2,05
5	Силовые	Подтягивание, раз	19-20	16	12	10	22	20	18
		Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин.	19-20	45 и выше	40	35	33	30	28
		Подъем переворотом, раз	19-20	6	5	4			
		Сгибание и разгибание рук, раз	19-20	18	15	12	16	14	12
		Комплексно-силовое упр., раз	19-20	52	48	44			

2.2.Контрольные тестовые задания:

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ ГРУППЫ

Тесты по разделу «Легкая атлетика» и «Профессионально-прикладная физическая подготовка»	оценка	результаты		
		2 курс	3 курс	4 курс
1. Бег 1000 м (мин, с)	5	3,40	3,30	3,20
	4	3,55	3,45	3,35
	3	4,10	4,00	3,50
2. Бег 100 м (сек)	5	14,2	13,9	13,7
	4	14,5	14,2	14,0
	3	15,0	14,5	14,3
3. Прыжок в длину с места (см)	5	240	250	260
	4	220	230	240
	2	200	210	220
4. Прыжок в длину с разбега (см)	5	420	440	460
	4	400	420	440
	3	380	400	420
5. Координационный тест — челночный бег 10×10 м (с)	5	27,0	26,0	25,0
	4	28,0	27,0	26,0
	3	29,0	28,0	27,0
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	5	12	14	16
	4	10	12	14
	3	8	10	12
7. Силовой тест - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	5	12	15	18
	4	10	12	15
	3	7	10	12
8. Силовой тест - подъем переворотом (кол-во раз)	5	4	5	6
	4	3	4	5
	3	2	3	4
9. Комплексно-силовое упражнение (кол- во раз за 1 мин)	5	48	52	56
	4	44	48	52
	3	40	44	48
10. Прохождение полосы препятствий (мин) (каждый год полоса усложняется на 1-2 элемента)	5	1,20	1,20	1,20
	4	1,30	1,30	1,30
	3	1,40	1,40	1,40

11. Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин	5	35	40	45
	4	30	35	40
	3	25	30	35

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Тесты по разделу «Волейбол»:

- передача мяча двумя руками сверху над собой и в паре через сетку – 15-20 раз;
- прием мяча двумя руками снизу над собой и в паре через сетку – 15-20 раз;
- верхняя прямая и нижняя прямая подача через сетку по зонам задней и передней линии – по 2 подачи в каждую зону;
- нападающий удар из 4, 2 и 3 зон с набрасывания мяча – визуальная оценка выполнения технического приёма;
- блокирование в 4, 2 и 3 зонах набрасываемого мяча - визуальная оценка выполнения технического приёма;
- учебно-тренировочная игра – визуальная оценка взаимодействия партнёров на площадке в процессе игры, тактической подготовки, судейских навыков.

Тесты по разделу «Баскетбол»:

- техника ведения и передачи мяча в парах – визуальная оценка выполнения технического приёма;
- ведение по дуге – два шага – бросок - визуальная оценка выполнения технического приёма;
- упражнение с ведением мяча правой и левой рукой, техникой выполнения двух шагов, броском в корзину - визуальная оценка выполнения технических приёмов;
- штрафные броски – 10 бросков - % попаданий не ниже 30;
- броски с различных расстояний по дуге (7 точек) – по 3 броска с каждой точки - % попаданий не ниже 30;
- 3-очковые броски – 10 бросков - % попаданий не ниже 30;
- учебно-тренировочная игра – визуальная оценка взаимодействия партнёров на площадке в процессе игры, тактической подготовки, судейских навыков.

Тесты по разделу «Атлетическая гимнастика, гимнастика, гиревой спорт (юноши)»:

- выполнение акробатической комбинации - визуальная оценка выполнения технических элементов акробатики;
- выполнение упражнения на параллельных брусьях - визуальная оценка выполнения технических элементов;
- выполнение опорного прыжка через гимнастического козла и гимнастического коня - визуальная оценка выполнения технических элементов;
- прыжки через гимнастическую скакалку – 120-160 раз за минуту;
- выполнение упражнений на перекладине - визуальная оценка выполнения технических элементов.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ ГРУППЫ

Тесты по разделу «Легкая атлетика» и «Профессионально-прикладная физическая подготовка»	оценка	результаты		
		2 курс	3 курс	4 курс
1. Бег 500 м (мин, с)	5	2,00	1,50	1,45
	4	2,10	2,00	1,55
	3	2,20	2,10	2,05
2. Бег 100 м (сек)	5	17,0	16,8	16,5
	4	17,6	17,4	17,0
	3	18,0	17,8	17,5
3. Прыжок в длину с места (см)	5	200	210	220
	4	180	190	200
	2	160	170	180
4. Прыжок в длину с разбега (см)	5	320	340	360
	4	300	320	340
	3	280	300	320
5. Координационный тест — челночный бег 10×10 м (с)	5	29,0	28,0	27,0
	4	31,0	30,0	29,0
	3	33,0	32,0	31,0
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (количество раз)	5	18	20	22
	4	15	18	20
	3	12	15	17
7. Силовой тест - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (количество раз)	5	12	14	16
	4	10	12	14
	3	8	10	12
8. Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин.	5	27	30	33
	4	25	27	30
	3	23	25	27
9. Прыжок на гимнастической скакалке, за 1 мин.	5	150	160	170
	4	130	140	150
	3	110	120	130

5. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература:

Барчуков и.с. физическая культура / под ред. Маликова н.н. (7-е изд., стер.), учебник, 2013.

Дополнительная литература:

1. Барчуков и.с. физическая культура. — м., 2019.
2. Бирюкова а.а. спортивный массаж: учебник для вузов. — м., 2019.
3. Бишаева а.а., зимин в.н. физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — кострома, 2019.
5. Вайнер э.н. валеология. — м., 2019.
6. Вайнер э.н., волынская е.в. валеология: учебный практикум. — м., 2019.
7. Дмитриев а.а. физическая культура в специальном образовании. — м., 2019.
8. Методические рекомендации: здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.м.безруких, в.д.сонькина. — м., 2019.
9. Туревский и.м. самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — м., 2019.
10. Ильинич в.и. физическая культура студента и жизнь/ в.и.ильинич. – м.: гардарики, 2019.
11. Ильинич в.и. физическая культура студента: учебник для студентов высших учебных заведений / под общей редакцией в.и. ильинича. – м.: гардарики, 2015.
12. Евсеева с.п. теория и организация адаптивной физической культуры: учебник/ под ред. Проф. С.п. евсеева. – м.: советский спорт, 2019.
13. Никифорова г.с. психология здоровья: учебник для вузов/под ред. Г.с. никифорова. – спб.:«питер», 2019.

Интернет - ресурсы:

Академик. Словари и энциклопедии. <http://dic.academic.ru/>
Большая советская энциклопедия. <http://bse.sci-lib.com>
Books gid. Электронная библиотека. <http://www.booksgid.com>
Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов. <http://globalteka.ru/index.html>
Единое окно доступа к образовательным ресурсам. <http://window.edu.ru>
Книги. http://www.ozon.ru/context/div_book/
Лучшая учебная литература. <http://st-books.ru>
Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность.
<http://www.school.edu.ru/default.asp>
Электронная библиотечная система <http://book.ru/>