

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств | 4 |
| 2. Формы и методы контроля..... | 9 |
| 3. Оценочные средства текущего контроля..... | 10 |
| 4. Оценочные средства для промежуточной аттестации | 13 |

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 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;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- 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;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

| Результаты обучения (объекты оценивания) | Основные показатели оценки результатов | Тип задания |
|---|---|----------------------|
| личностные: | | |
| -готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; -сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; -потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; -приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; -формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, | - мотивация к здоровому образу жизни, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения , употребление алкоголя. - демонстрация потребности физической культуры как составляющей доминанты здоровья. | практические занятия |

| | | |
|---|---|-----------------------------|
| <p>личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>-способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>-способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>-формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>-готовность к служению Отечеству, его защите.</p> | <p>- демонстрация навыков профессиональной адаптивной физической культуры.</p> <p>- демонстрация навыков сотрудничества, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.</p> <p>- демонстрация оказания первой помощи на занятиях спортивно-оздоровительной деятельности</p> | |
| <p>метапредметные:</p> | | |
| <p>-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных</p> | <p>- демонстрация использования универсальных учебных действий в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>- демонстрация различных методов двигательной активности.</p> <p>- демонстрация знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий , в</p> | <p>практические занятия</p> |

| | | |
|---|---|-----------------------------|
| <p>источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности. | <p>области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - участие в различных видах соревновательной деятельности. - использование информационных и коммуникационных технологий, с соблюдением техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности. | |
| <p>предметные:</p> | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация различных форм для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. - демонстрация знаний современными технологиями укрепления и сохранения здоровья. - демонстрация физических упражнений разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. - демонстрация технических приемов и двигательными действиями базовых видов спорта. | <p>практические занятия</p> |

2. Формы и методы контроля

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний:

| Наименование темы | Наименование контрольно-оценочного средства | |
|--|---|--------------------------|
| | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни | устный опрос, тестирование | Дифференцированный зачет |
| Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка | устный опрос, тестирование | |
| Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | Практическое занятие. Контрольный норматив | |
| Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | Практическое занятие. Контрольный норматив | |
| Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | Практическое занятие. Контрольный норматив | |
| Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | Практическое занятие. Контрольный норматив | |
| Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка | Практическое занятие. Контрольный норматив | |
| Тема 2.6. Основная гимнастика | Практическое занятие. Контрольный норматив | |
| Тема 2.7. Спортивная гимнастика | Практическое занятие. Контрольный норматив | |
| Тема 2.8. Акробатика | Практическое занятие. Контрольный норматив | |
| Тема 2.9. Атлетическая гимнастика | Практическое занятие. Контрольный норматив | |
| Тема 2.10. Атлетические единоборства | Практическое занятие. Контрольный норматив | |
| Тема 2.11. Футбол | Практическое занятие. Контрольный норматив | |

| | | |
|----------------------------|---|--|
| Тема 2.12. Баскетбол | Практическое занятие. Контрольный норматив | |
| Тема 2.13. Волейбол | Практическое занятие. Контрольный норматив | |
| Тема 2.14. Лёгкая атлетика | Практическое занятие. Контрольный норматив | |

3. Оценочные средства текущего контроля

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, направленные на формирование общих компетенций.

Типовые тестовые задания

1. К основным компонентам здоровья человека относятся:

- А) Физическое здоровье
- В) Психическое здоровье
- С) Экономическое здоровье
- Д) Социальное здоровье

Ответ: А, В, Д

2. Основные составляющие здорового образа жизни:

- А) Рациональное питание
- В) Курение
- С) Режим труда и отдыха
- Д) Двигательная активность

Ответ: А, С, Д

3. Что включает профессионально-прикладная физическая подготовка?

- А) Развитие физических качеств, необходимых в профессии
- В) Формирование выносливости и силы
- С) Подготовку к сдаче экзамена
- Д) Владение приемами производственной гимнастики

Ответ: А, В, Д

4. Какие виды спорта входят в ВФСК «ГТО»?

- А) Бег
- В) Прыжки в длину
- С) Поднятие гири
- Д) Настольный теннис

Ответ: А, В, С

5. Какие принципы лежат в основе самостоятельных занятий физической культурой?

- А) Постепенность
- В) Регулярность
- С) Перегрузка организма
- Д) Индивидуальный подход

Ответ: А, В, Д

6. Что такое физическая культура?

- А) Совокупность знаний о спорте
- В) Часть общей культуры, направленная на развитие физических и духовных качеств человека
- С) Система спортивных достижений
- Д) Совокупность движений

Ответ: В

7. Основной целью занятий физической культурой является:

- А) Повышение профессиональных навыков
- В) Улучшение здоровья и развитие физических качеств
- С) Получение спортивных разрядов

D) Отдых

Ответ: B

8. Какой документ регулирует физкультурное воспитание населения в России?

A) Конституция РФ

B) Программа «ГТО»

C) Трудовой кодекс

D) Устав образовательной организации

Ответ: B

9. Оптимальное количество занятий физической культурой для поддержания здоровья:

A) 1 раз в месяц

B) 1 раз в неделю

C) 2–3 раза в неделю

D) Каждый день

Ответ: C

10. Что является показателем физического здоровья человека?

A) Масса тела

B) Цвет глаз

C) Рост волос

D) Длина рук

Ответ: A

11. К основным физическим качествам человека относится:

A) Ловкость

B) Терпимость

C) Интеллект

D) Настроение

Ответ: A

12. Какой орган управляет всеми процессами в организме?

A) Сердце

B) Головной мозг

C) Печень

D) Лёгкие

Ответ: B

13. Какая из перечисленных систем отвечает за движение человека?

A) Опорно-двигательная

B) Дыхательная

C) Пищеварительная

D) Кровеносная

Ответ: A

14. Какое упражнение относится к циклическим видам движений?

A) Метание копья

B) Прыжок в длину

C) Бег

D) Толкание ядра

Ответ: C

15. Основное правило при выполнении физических упражнений —

- A) Выполнять до сильной боли
- B) Увеличивать нагрузку постепенно
- C) Избегать разминки
- D) Не делать заминку

Ответ: B

16. Какой показатель оценивает работу сердца после нагрузки?

- A) Пульс
- B) Рост
- C) Масса тела
- D) Объем лёгких

Ответ: A

17. Какой вид спорта является игровым?

- A) Лёгкая атлетика
- B) Баскетбол
- C) Плавание
- D) Акробатика

Ответ: B

18. Какой документ подтверждает выполнение нормативов ГТО?

- A) Сертификат
- B) Медаль или знак отличия
- C) Удостоверение личности
- D) Свидетельство об обучении

Ответ: B

19. Что такое производственная гимнастика?

- A) Соревновательные упражнения
- B) Комплекс упражнений для снятия утомления на работе
- C) Гимнастика с предметами
- D) Разминка перед занятиями спортом

Ответ: B

20. К вредным привычкам, отрицательно влияющим на здоровье, относятся:

- A) Курение и алкоголь
- B) Физические упражнения
- C) Сон
- D) Правильное питание

Ответ: A

21. Какой элемент является обязательным в разминке?

- A) Прыжки в воду
- B) Общеразвивающие упражнения
- C) Метание гранаты
- D) Поднятие тяжестей

Ответ: B

22. Что способствует развитию гибкости?

- A) Растяжка
- B) Подтягивания
- C) Бег на короткие дистанции

D) Прыжки

Ответ: А

23. Что входит в структуру физического воспитания?

A) Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств

B) Чтение литературы

C) Развитие речи

D) Умение считать

Ответ: А

24. Какой вид гимнастики направлен на развитие силы?

A) Атлетическая

B) Художественная

C) Ритмическая

D) Корректирующая

Ответ: А

25. Какая форма проведения занятий физической культурой является основной в колледже?

A) Лекции

B) Практические занятия

C) Консультации

D) Экскурсии

Ответ: В

26. Какой вид спорта относится к легкой атлетике?

A) Метание гранаты

B) Фехтование

C) Плавание

D) Борьба

Ответ: А

27. Что необходимо делать при появлении боли во время тренировки?

A) Продолжать в том же темпе

B) Немедленно прекратить упражнения

C) Увеличить нагрузку

D) Игнорировать боль

Ответ: В

28. Что означает термин «самоконтроль» в физической культуре?

A) Контроль преподавателя

B) Самостоятельное наблюдение за своим физическим состоянием

C) Контроль за партнёром

D) Проверка нормативов

Ответ: В

29. Что необходимо учитывать при планировании самостоятельных занятий?

A) Возраст, уровень подготовки, состояние здоровья

B) Погоду

C) Моду

D) Друзей

Ответ: А

30. Что из перечисленного не относится к видам гимнастики?

A) Атлетическая

B) Производственная

C) Спортивная

D) Музыкальная

Ответ: D

31. Сопоставьте физическое качество и упражнение, развивающее его:

1. Сила

2. Быстрота

3. Гибкость

4. Выносливость

A) Бег на длинную дистанцию

B) Подтягивания

C) Растяжка

D) Спринтерский бег

Ответ: 1–B, 2–D, 3–C, 4–A

32. Сопоставьте вид гимнастики и её направленность:

1. Корректирующая

2. Атлетическая

3. Производственная

4. Художественная

A) Развитие силы

B) Исправление осанки

C) Эстетика движений

D) Снятие утомления

Ответ: 1–B, 2–A, 3–D, 4–C

33. Сопоставьте орган и его основную функцию:

1. Сердце

2. Лёгкие

3. Мозг

4. Мышцы

A) Дыхание

B) Кровообращение

C) Движение

D) Управление организмом

Ответ: 1–B, 2–A, 3–D, 4–C

34. Сопоставьте вид спорта и его характеристику:

1. Баскетбол
2. Волейбол
3. Футбол
4. Лёгкая атлетика

- А) Командная игра руками
 В) Игра ногами
 С) Индивидуальные дисциплины
 D) Игра через сетку

Ответ: 1–А, 2–D, 3–В, 4–С

35. Сопоставьте элемент комплекса ГТО и физическое качество, которое он развивает:

1. Подтягивание
2. Бег на 100 м
3. Прыжок в длину
4. Бег на 2 км

- А) Сила
 В) Быстрота
 С) Выносливость
 D) Координация

Ответ: 1–А, 2–В, 3–D, 4–С

**Учебные нормативы (тесты)
 по освоению умений, знаний, развитию двигательных качеств
 для студентов основной медицинской группы здоровья**

| Вид упражнения | Пол | Год обучения и оценка | | |
|--|-----|-----------------------|------|------|
| | | I год обучения | | |
| | | «5» | «4» | «3» |
| Бег 100 м. (сек.) | Ю | 14,0 | 14,4 | 15,0 |
| | Д | 16,5 | 17,5 | 18,0 |
| Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.) | Ю | 3,40 | 3,50 | 4,0 |
| | Д | 1,55 | 2,0 | 2,15 |
| Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.) | Ю | 13,5 | 14,3 | 15,0 |
| | Д | 11,15 | 12,0 | 12,5 |
| Прыжок в длину с места (м. см.) | Ю | 2,15 | 2,0 | 1,90 |
| | Д | 1,75 | 1,60 | 1,50 |
| Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.) | Ю | 4,30 | 4,0 | 3,80 |
| | Д | 3,40 | 3,20 | 3,0 |
| Прыжок в высоту (м. см.) | Ю | 1,26 | 1,20 | 1,15 |
| | Д | 1,05 | 1,0 | 90 |
| Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.) | Ю | 29 | 25 | 23 |
| | Д | 18 | 13 | 11 |
| Поднимание туловища из положения лежа на | Д | 30 | 25 | 20 |

| | | | | |
|--|---|-------|------|-----|
| спине, руки за головой (раз) | | | | |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз) | Ю | 11 | 9 | 7 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Ю | 30 | 25 | 20 |
| | Д | 10 | 8 | 6 |
| Приседание на одной ноге без опоры | Ю | 10/10 | 8/8 | 6/6 |
| | Д | 8/8 | 6/6 | 5/5 |
| В висе поднимание прямых ног до касания перекладины | Ю | 8 | 6 | 4 |
| Челночный бег 3X10 сек. | Ю | 8,0 | 8,4 | 8,7 |
| | Д | 8,7 | 9,3 | 9,7 |
| Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток) | Ю | 6 | 5 | 4 |
| | Д | 5 | 4 | 3 |
| Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток) | Ю | 5 | 4 | 3 |
| | Д | 5 | 4 | 3 |
| Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек | Д | 25 | 20 | 15 |
| Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток) | Ю | 4 | 3 | 2 |
| | Д | 4 | 3 | 2 |
| Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м) | Д | 13 | 10 | 8 |
| Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно) | Ю | 5 | 4 | 3 |
| Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток | Ю | 4 | 3 | 2 |
| Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м. | Ю | 27 | 30 | 32 |
| | Д | 21 | 21,5 | 23 |

**Учебные нормативы (тесты)
по освоению умений, знаний, развитию двигательных качеств
для студентов подготовительной медицинской группы**

| | | | | |
|----------------|-----|-----------------------|-----|-----|
| Вид упражнения | Пол | Год обучения и оценка | | |
| | | I год обучения | | |
| | | «5» | «4» | «3» |

| | | | | |
|--|---|------|------|-------|
| Бег 100 м. (сек.) | Ю | 14,4 | 15,0 | 15,5 |
| | Д | 17,5 | 18,0 | 18,5 |
| Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.) | Ю | 3,50 | 4,0 | 4,10 |
| | Д | 2,0 | 2,15 | 2,30 |
| Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.) | Ю | 14,3 | 15,0 | 15,20 |
| | Д | 12,0 | 12,5 | 13,0 |
| Прыжок в длину с места (м. см.) | Ю | 2,0 | 1,90 | 1,70 |
| | Д | 1,60 | 1,50 | 1,30 |
| Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.) | Ю | 4,0 | 3,80 | 3,60 |
| | Д | 3,20 | 3,0 | 2,80 |
| Прыжок в высоту (м. см.) | Ю | 1,20 | 1,15 | 1,05 |
| | Д | 1,0 | 90 | 80 |
| Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.) | Ю | 25 | 23 | 21 |
| | Д | 13 | 11 | 10 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз) | Д | 25 | 20 | 17 |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз) | Ю | 9 | 7 | 6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Ю | 25 | 20 | 17 |
| | Д | 8 | 6 | 5 |
| Приседание на одной ноге без опоры | Ю | 8/8 | 6/6 | 5/5 |
| | Д | 6/6 | 5/5 | 4/4 |
| В висе поднимание прямых ног до касания перекладины | Ю | 6 | 4 | 3 |
| Челночный бег 3X10 сек. | Ю | 8,4 | 8,7 | 8,9 |
| | Д | 9,3 | 9,7 | 9,9 |
| Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток) | Ю | 5 | 4 | 3 |
| | Д | 4 | 3 | 2 |
| Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток) | Ю | 4 | 3 | 2 |
| | Д | 4 | 3 | 2 |
| Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек | Д | 20 | 15 | 13 |
| Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток) | Ю | 4 | 3 | 2 |
| | Д | 4 | 3 | 2 |
| Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м) | Д | 10 | 8 | 6 |

| | | | | |
|---|---|------|----|----|
| Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно) | Ю | 5 | 4 | 3 |
| Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток | Ю | 3 | 2 | 1 |
| Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м. | Ю | 30 | 32 | 35 |
| | Д | 21,5 | 23 | 25 |

4.Оценочные средства для промежуточной аттестации

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, направленные на формирование общих компетенций.

Дифференцированный зачет проводится в форме тестирования.

Выполните теоретическое задание:

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

Тестовое задание вариант-1

1. Под физической культурой понимается:

а).часть культуры общества и человека;

б .процесс развития физических способностей;

в).вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

г).развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

а).физическое развитие;

б).физическое совершенство;

в).физическая подготовленность;

г).способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

а).1908 год в Лондоне;

б). 1912 год в Стокгольме;

в).1952 год в Хельсинки;

г). 1928 год в Амстердаме.

4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

а).координации движений;

б).техники движений;

в).быстроты реакции;

г).скоростной силы.

5. Солнечные ванны лучше всего принимать:

а).с 12 до 16 часов дня;

б). до 12 и после 16 часов дня;

в).в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;

г).с 10 до 14 часов.

6. К циклическим видам спорта относятся...:

а).борьба, бокс, фехтование;

б).баскетбол, волейбол, футбол;

в).ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;

г). метание мяча, диска, молота.

7.Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

а).1516 год в Германии;

б).1850 год в Англии;

в).1896 год в Греции;

г).1869 год во Франции.

8.Главной причиной нарушения осанки является:

а)малоподвижный образ жизни;

б) слабость мышц спины;

в)привычка носить сумку на одном плече;

г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

9. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

а). Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);

- б). Иван Поддубный (борьба);
- в). Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);
- г). Анатолий Решетников (легкая атлетика)

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- а). календарь соревнований;
- б). положение о соревнованиях;**
- в). правила соревнований;
- г). программа соревнований.

11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

- а). скоростных упражнениях;
- б). упражнениях «на гибкость»;
- в). силовых упражнениях;**
- г). упражнениях на «выносливость».

12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

- а). НХЛ;
- б). НБА;
- в). МОК;**
- г). УЕФА.

13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?

- а). скоростной спуск;
- б). конькобежный спринт;
- в). фристайл;
- г). лыжные гонки.**

14. Что определяет техника безопасности?

- а). навыки знаний физических упражнений без травм;
- б). комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки ,оказания доврачебной помощи;**
- в). правильное выполнение упражнений;
- г). организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии

15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- а). положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
- б). холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;
- в). теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- г). придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.**

16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- а). растяжение;
- б). сокращение;
- в). эластичность;
- г). постоянность состояния**

17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- а). укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;
- б). обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
- в). в совершенствовании природных, физических свойств людей;**
- г). определенным образом организованная двигательная активность.

18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- а).6- ти минутный бег;
- б).бег на 100 метров;**
- в).лыжная гонка на 3 километров;
- г).плавание 800 метров.

19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- а).42 км 195 м;**
- б).32 км 195 м;
- б).50 км 195 м;
- г).45 км 195 м.

20. Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2008 года?

- а).Гренобль (Франция);
- б).Токио (Япония);
- в).Пекин (Китай);**
- г).Сент-Луис (США)

21. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?

| | |
|----------------------------------|-------------------|
| 1. Упражнения «на выносливость». | а)1.5; б) 3,5; |
| 2. Дыхательные упражнения. | в)2, 6; |
| 3. Силовые упражнения. | г) 3,4.5. |
| 4. Скоростные упражнения. | |
| 5. Упражнения «на гибкость». | |
| 6. Упражнения «на внимание». | |

22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...

- а). по 8-16 циклов движений в серии;
- б).пока не начнет увеличиваться амплитуда движений;
- в).до появления болевых ощущений;**
- г).по 10 циклов в 4 серии.

23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

- а). Жан Жак Руссо;
- б).Хуан Антонио Самаранч;
- в).Пьер де Кубертен;**
- г).Ян Амос Каменский.

Тестовое задание вариант – 2.

1. Что такое адаптация?

- а).процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;**
- б).чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в).процесс восстановления;
- г).система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

2.Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

- а).60-80;**
- б).70-90;
- в).75-85;
- г).50-70.

3. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

- а). в V в. до н.э.;
- б). в 776 г. до н.э.;**
- в). в I в. н.э.;
- г). в 394 г. н.э.

4. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а). жителей Олимпии;
- б). участников Олимпийских игр;
- в). победителей Олимпийских игр;**
- г). судей Олимпийских игр.

5. Первые Олимпийские игры современности проводились:

- а). в 1894 г.;
- б). в 1896 г.;**
- в). в 1900 г.; г). в 1904 г.

6. Основателем современных Олимпийских игр является:

- а). Деметриус Викелас;
- б). А.Д. Бутовский;
- в). Пьер де Кубертен;**
- г). Жан-Жак Руссо.

7. Девиз Олимпийских игр:

- а). «Спорт, спорт, спорт!»;
- б). «О спорт! Ты – мир!»;
- в). «Быстрее! Выше! Сильнее!»;**
- г). «Быстрее! Выше! Дальше!»

8. Олимпийская хартия представляет собой:

- а). положение об Олимпийских играх;
- б). программу Олимпийских игр;
- в). свод законов об Олимпийском движении;**
- г). правила соревнований по олимпийским видам спорта.

9. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а). в 1948 г.;
- б). в 1952 г.;**
- в). в 1956 г.;
- г). в 1960 г.

10. Основателем отечественной системы физического воспитания является:

- а). М.В. Ломоносов;
- б). К.Д. Ушинский;
- в). П.Ф. Лесгафт;**
- г). Н.А. Семашко.

11. Одним из основных средств физического воспитания является:

- а). физическая нагрузка;
- б). физические упражнения;
- в). физическая тренировка**
- г). урок физической культуры.

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

- а). на формирование правильной осанки;
- б). на гармоничное развитие человека;
- в). на всестороннее развитие физических качеств;**
- г). на достижение высоких спортивных результатов.

13. 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.

14. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется:

а).генезис;

б).гистогенез;

в).онтогенез;

г).филогенез.

15. К показателям физического развития относятся:

а).сила и гибкость;

б).быстрота и выносливость;

в).рост и вес;

г).ловкость и прыгучесть.

16. Гиподинамия – это следствие:

а).понижения двигательной активности человека;

б).повышения двигательной активности человека;

в).нехватки витаминов в организме;

г).чрезмерного питания.

17. Недостаток витаминов в организме человека называется:

а).авитаминоз;

б).гиповитаминоз;

в).гипервитаминоз;

г).бактериоз.

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

а).60–90 уд./мин.;

б).90–150 уд./мин.;

в).150–170 уд./мин.;

г).170–200 уд./мин.

19. Динамометр служит для измерения показателей:

а).роста;

б).жизненной емкости легких;

в).силы воли;

г).силы кисти.

20. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

а).общеразвивающими;

б).собственно-силовыми;

в).скоростно-силовыми;

г).групповыми.

21. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

а).исходного положения;

б).основ техники;

в).подводящих упражнений;

г).подготовительных упражнений.

22. С низкого старта бегают:

а).на короткие дистанции;

б).на средние дистанции;

в).на длинные дистанции;

г).кроссы.

23. Бег на длинные дистанции развивает:

- а).гибкость;
- б).ловкость;
- в).быстроту;
- г).выносливость.**

Ключи к тестам.

Вариант -1.

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

Вариант -2.

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

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

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

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

Шкала оценки образовательных достижений

| Процент результативности (правильных ответов) | Оценка уровня подготовки | |
|--|--------------------------|---------------------|
| | балл (отметка) | вербальный аналог |
| 90 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 80 ÷ 89 | 4 | хорошо |
| 70 ÷ 79 | 3 | удовлетворительно |
| менее 50 | 2 | неудовлетворительно |