Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Запорожский Александр Юрьевич
Должность: Директор
Дата подписания: 07.06.2021 04:07:11
Уникальный программный ключ:
23a796eca5935c5928180a0186cabc9a9d90f6d5

Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Морской государственный университет имени адмирала Г.И. Невельского»

**Находкинский филиал**

**КОЛЛЕДЖ**

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОДБ. 10** Физическая культура

индекс и название учебной дисциплины согласно учебному плану

основная образовательная программа среднего профессионального образования по подготовке квалифицированных рабочих, служащих

по профессии 23.01.03 «Автомеханик»

(шифр в соответствии с ОКСО и наименование)

Находка
2013 г.

СОГЛАСОВАНО
протокол заседания
цикловой методической комиссии
от 06.09.2013 г. №1
председатель

подпись

Н.Ф. Болотова
ФИО

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора филиала по УПР

А.В. Смехова
от 07.09.2013 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», утвержденной заместителем директора по учебно-производственной работе от 07.09.2013 г.

Год начала подготовки 2013 г.

**Разработчик:** Кононов В.М., преподаватель дисциплины «Физическая культура» Находкинского филиала МГУ им. адм. Г.И. Невельского

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств

2. Формы текущего контроля знаний и итоговой аттестации по учебной дисциплине

3. Фонд оценочных средств текущего контроля знаний

4. Фонд оценочных средств итоговой аттестации

5. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания

6. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых для текущей и итоговой аттестации

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

### 1.1 Общие положения

Фонд оценочных средств (далее ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего и итогового контроля.

Формой аттестации по дисциплине является *зачет.*

### 1.2 Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

В результате контроля и оценки по дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний:

| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные занятия)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
|---|---|
| **умения:** | |
| У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | - экспертная оценка наблюдения на практическом занятии; выполнения контрольных нормативов.<br>- зачет |
| **знания:** | |
| З1 - роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; | - экспертная оценка выполнения самостоятельной работы.<br>- зачет |
| З2 - основы здорового образа жизни. | - зачет |

## 2. Формы текущего контроля знаний и итоговой аттестации по учебной дисциплине

Формы текущего контроля знаний и промежуточной аттестации по учебной дисциплине

| **Результаты освоения (объекты оценивания)** | **Основные показатели оценки результата и их критерии** | **Тип задания** | **Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)** |
|---|---|---|---|
| У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков | Выполнение нормативов по видам физической деятельности | зачет |
| З1 – о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; | Обоснование теории о здоровом образе жизни посредством физической культуры; | Устный или письменный опрос, практические занятия | |
| З2 - основы здорового образа жизни. | Влияние физической культуры и здорового об- | Устный или письменный | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | раза жизни на обеспечение здоровья и работо-способности | опрос | |

## 3. Фонд оценочных средств текущего контроля знаний

Практические задачи для текущего контроля по учебной дисциплине
*Проверяемые результаты обучения*: З1, З2

Вариант №1
*ВОПРОС 1.* Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила:
1. Иметь для занятий соответствующие одежду, обувь, инвентарь и снаряжение;
2. Не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;
3. Перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
4.Обязательно пользоваться в необходимых случаях защитным снаряжением (щитками, шлемами, очками);
5. Верно ответы 1,2,3;
6. Верно ответы 1,2,3,4;

*ВОПРОС 2.* Какая должна быть спортивная одежда легкоатлета?
1. Лыжи, куртка, шапка;
2. Майка, шорты, шиповки;
3. Кроссовки, мяч, скакалка.

*ВОПРОС 3.* Какая длина и частота спортивного шага?
Ответы:
1. 50-100 см., частота 120-150 шагов в минуту;
2. 100-150 см., частота 150-200шагов в минуту;
3. 105-150 см., частота 180-200шагов в минуту;

*Вопрос 4.* Какие отрезки относятся к бегу на короткие дистанции?
Ответы:
1.500м.; 600м.; 800м.; 1500м.; 2000м.;
2.30м.; 60м.; 100м.; 200м.; 400м.;
3. 3000м.; 4000м.; 5000м.;

*Вопрос* 5. В каком направлении должен проводиться бег по стадиону?
Ответы:

1. По часовой стрелке; 2. Против часовой стрелке.

*Вопрос 6.* Сколько весит учебная граната для юношей?
Ответы:
1.600г.; 2.700г.; 3.800г.

*Вопрос* 7, Сколько в баскетбольной команде игроков?
Ответы:
1. Четыре человека; 2. Пять человек; 3. Шесть человек.

*Проверяемые результаты обучения*: У1

Выполнить задание: 8-9-10.
Сдача контрольных нормативов по видам физической деятельности
Задание №8. Челночный бег.
Задание №9. Подтягивание на перекладине для юношей Задание №9 Поднимание туловища за 1 минуту для девушек
Задание №10, Прыжки через скакалку за 1 минуту

*Проверяемые результаты обучения*: З1, З2

*Вопрос 1.* Какие основные элементы включает в себя здоровый образ жизни?
Ответы:
1 .Отказ от вредных привычек, рациональный суточный режим, закаливание;
2.Оптимальная двигательная активность, систематические занятия физической культурой
3. Личная гигиена, рациональное питание;
4. Восстановительные мероприятия после болезни или получения травм, утомления или переутомления.
5. Верно ответы 1,2,3;
6. Верно ответы 1,2,3,4;

*Вопрос 2.* Какие действия по закаливанию на начальном уровне возможны в условиях повседневной жизни?
Ответы:
1. Физические упражнения с гирями на открытом воздухе в любое время года;
2. Обливание ледяной водой перед сном;
3. Ночной сон при открытой форточке, утренняя гигиеническая гимнастика при открытой форточке в любую погоду, влажные обтирания до пояса с использованием воды комнатной температуры, обливание ног прохладной водой перед сном;
4. Хождение на улице без головного убора.

*Вопрос 3.* Какие продукты должны присутствовать в рационе человека активно тренирующегося?

Ответы:
1. Мясные и молочные продукты;
2. Злаковые продукты, каши, макаронные изделия;
3. Бобовые продукты , овощи, фрукты;
4. Верно ответы 1,2,3;
5. Спортсмен принимает в пищу всё, что он любит;
6. Особого меню для занятия спортом не требуется.

*Вопрос 4.* Кто следит за правилами исполнения замены в мини - футболе?
Ответы:
1. Главный судья;
2. Судья хронометрист;
3. Помощник судьи.

*Вопрос 5.*Какие меры помощи оказываются спортсмену при возникает кровотечение из носа?
Ответы: Первая медицинская помощь в этом случае заключается в следующем:
1. Усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена;
2. На 5—10 мин большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке или ввести в носовые ходы специальные кровоостанавливающие тампоны;
3. Если носовое кровотечение не останавливается в течение 30—40 мин, пострадавшего необходимо в доставить в лечебное учреждение;
4. В любом случае пострадавшего доставляют к врачу;
5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

*Вопрос 6.* Физическая культура это .....?
Ответы: 1.Стремление к высшим спортивным достижениям;
2. Разновидность развлекательной деятельности человека;
3.Часть человеческой культуры.
*Вопрос* 7. Чем характеризуется утомление?
Ответы:
1 .Отказом от работы организма;
2. Временным снижением работоспособности организма;
3. Повышенной частотой сердечных сокращений.

*Проверяемые результаты обучения*: У1

Выполнить задание: 8-9-10.
Сдача контрольных нормативов по видам физической деятельности:
Задание №8. Челночный бег.
Задание №9. Подтягивание на перекладине для юношей Задание №9 Поднимание туловища за 1 минуту для девушек
Задание №10. Прыжки через скакалку за 1 минуту

*Проверяемые результаты обучения*: 31, 32

ВАРИАНТ № 3

*Вопрос 1.* Какие эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви, для занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность?

Ответы:

1.Одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега;

2.Ткань для спортивной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению;

3.Обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной;

4. Для любителя спорта одежда может быть любой;
5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

*Вопрос 2.* Какая помощь оказывается пострадавшему при ушибе?

Справка: *Ушиб* - это закрытое, сопровождающееся внутренним кровотечением повреждение тканей тела вследствие удара тупым предметом или падения. Место ушиба, как правило, сразу же опухает, цвет кожи становится тёмно-красным, а потом изменяется на синий и жёлтый.

Ответы:

1 .В первые минуты место ушиба растирают сухим полотенцем;

2. В первые минуты на место ушиба воздействуют холодом - мокрой повязкой, льдом, струёй холодной воды, а потом следует наложить тугую повязку и отправить пострадавшего в медпункт;

3. На место ушиба накладывают иммобилизирующую повязку;
4. Фиксируют ушибленную конечность бинтом и отправляют пострадавшего в медпункт.

*Вопрос 3.* Как начинается игра в мини-футболе?

Ответы:

1 .Ударом по неподвижному мячу, находящемуся в центре поля;
2. Вбрасыванием мяча судьёй;
3. Вратарь вводит мяч в игру.

*Вопрос 4.* Какие действия спортсменов называются самостраховкой?

Ответы:

1 .Это действия спортсмена во время разминки, направленные для хорошей подготовки к работе лучезапястных суставов и пальцы кистей рук, а также голеностопных и коленных суставов;

2.Это проявляемое во время выполнения упражнений умения занимающегося самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего

опасного положения;
3. Самостраховкой называется умение вовремя прекратить выполнение упражнения или по ходу видоизменить его так, что это позволит получить наиболее высокий результат;
4. Самостраховка применяется только на занятиях гимнастикой.

*Вопрос 5.* Кто ведёт отсчёт точного времени игры?
Ответы:
1. Помощник главного судьи;
2. Судья - хронометрист;
3. Главный судья.

*Вопрос 6.* Какие показатели самочувствия можно использовать при занятиях спортом? Ответы:
1 .Показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС), которую можно измерить, приложив пальцы к запястью;
2.Оценить влияние физических упражнений на состояние сердечно - сосудистой системы, можно подсчитать ЧСС сначала в положении лежа за одну минуту времени, затем после подъема без резкого усилия в положении стоя;
3. Если разница между двумя подсчетами более 20 уд./мин, то это может свидетельствовать о недостаточном восстановлении функций организма;
4. Достаточно замерить пульс у спортсмена;
5. Верно ответ 1,2;
6. Верно ответ 1,2,3.

*Вопрос* 7, Какая максимальная частота сердечных сокращений допускается при выполнении физических упражнений?
Ответы:
1.120-150 ударов в минуту; 2.150-180; 3.200-220.

*Проверяемые результаты обучения*: У1

Выполнить задание: 8-9-10.
Сдача контрольных нормативов по видам физической деятельности:
Задание №8. Челночный бег.
Задание №9. Подтягивание на перекладине для юношей
Задание №9 Поднимание туловища за 1 минуту для девушек
Задание №10. Прыжки через скакалку за 1 минуту

*Проверяемые результаты обучения*: З1, З2

*Инструкция*: Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

а. ловкостью
б. гибкостью
в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:
а. микротравмам позвоночника
б. перегрузкам организма
в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
а. трех игроков б. четырех игроков в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:
а. локтевой, лучезапястный суставы
б. плечевой, локтевой суставы
в. лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:
а. гандбол 6. лапта в. салочки

6. Динамическая сила необходима при:
а. толкании ядра б. гимнастике в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
а. 5 м б. 7м в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является .....перелом.
а. открытый б. закрытый с вывихом в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
а. пятнадцати дней б. десяти дней в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
а. углеводы б. жиры в. белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
а. Древний Египет б. Древний Рим в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
а. стрельба б. баскетбол в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

а. керлинге
б. художественной гимнастике
в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:
а. артериальное б. венозное в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским - это:
а. хоккей с мячом б. сноуборд в. керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
а. сердца, легких б. памяти в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
а. плавание б. бег в мешках в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
а. засчитывается
б. не засчитывается
в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
а. гимнастика
б. керлинг
в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:
а. ваттах
б. калориях
в. углеводах

*Проверяемые результаты обучения*: 31, 32

ВАРИАНТ №5
1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
а. быстротой
б. гибкостью
в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:
а. сердца, легких б. памяти в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
а. мяч засчитан б. мяч не засчитан в. переподача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на:
а. голеностопе, коленном суставе
б. бедре, стопе, голени
в. голени

5. К подвижным играм относятся:
а. плавание б. бег в мешках в. баскетбол

6. Скоростная выносливость необходима занятиях:
а. боксом б. стайерским бегом в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
а. окунуть пострадавшего в холодную воду
б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
в. поместить пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
а. Лейк-Плесиде б. Солт-Лейк-Сити в. Пекине

9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
а. 30 км б. 20км в. 12 км

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
а. ваттах б. калориях в. углеводах

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
а. 776 г.до н.э. б. 876 г..до н.э. в. 976 г. до н.э.

12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости - это:
а. бокс б. гимнастика в. керлинг

13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
а. батут б. гимнастика в. керлинг

14. Под физической культурой понимается:
а. выполнение физических упражнений
б. ведение здорового образа жизни
в. наличие спортивных сооружений

15. Кровь возвращается к сердцу по:
а. артериям б. капиллярам в. венам

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
а. Хуан Антонио Самаранчу
б. Пьеру Де Кубертену
в. Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
а. от 40 до 80 уд\мин
б. от 90 до 100 уд\мин
в. от 30 до 70 уд\мин

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:
а. 400 м
б. 600 м
в. 300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
а. 600 г
б. 700 г
в. 800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
а. 243 см б. 220 см в. 263 см

*Проверяемые результаты обучения*: 31, 32

ВАРИАНТ №6
1. Под физической культурой понимается:
а. выполнение физических упражнений
б. ведение здорового образа жизни
в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
а. от 40 до 80 уд\мин
б. от 90 до 100 уд\мин
в. от 30 до 70 уд\мин

3. Олимпийский флаг имеет ..... цвет.
а. красный б. синий в. белый

4. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.
а. за 4 часа б. за 30 мин в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:
а. 20 х 12 м 6. 28 х 15 м в. 26 х 14 м

б. Длина круговой беговой дорожки составляет:
а. 400 м
б. 600 м
в. 300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
а. 600 г
б. 700 г
в. 800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
а. 243 м
б. 220 м
в. 263 м

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.
а. 1960 г б. 1980 г в. 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей ….
а. 22 б. 5 в. 30

11. В баскетболе играют .....периодов и .... минут.
а. 2х15 мин б. 4х10 мин в. 3х30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
а. 3-5 мин б. 5-7 мин

13. Прием анаболитических препаратов..... естественное развитие организма.
а. нарушает б. стимулирует в. ускоряет

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
а. затылком, ягодицами, пятками
б. затылком, спиной, пятками
в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
а. двойной длине стадиона
б. 200 м
в. одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части потому что:
а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена

для решена одной из них
б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамкой работоспособности занимающихся
17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:
а. беге на 100 м б. беге на 1000 м в. хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:
а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:
а. 500-600 г б. 100-200 г в. 900-950 г

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

*Проверяемые результаты обучения*: З1, З2

ВАРИАНТ №7
1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц сухожилий, связок - это:
а. быстрота б. гибкость в. силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:
а. сколиозу б. головной боли в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:
а. локтевой, лучезапястный сустав
б. плечевой, локтевой сустав
в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:
а. рывке штанги б. спринтерском беге в. гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
а. наложить шину
б. наложить шину и повязку
в. наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

а. спринтерский бег б. стайерский бег в. плавание

5. В спортивной гимнастике применяется:
а. булава б. скакалка в. кольцо

6. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
а. от 40 до 80 уд\мин б. от 90 до 100 уд\мин

7. Темный цвет крови бывает при ..... кровотечении.
а. артериальном б. венозном в. капиллярном

8. Плоскостопие приводит к:
а. микротравмам позвоночника
б. перегрузкам организма
в. потере подвижности

9. При переломе плеча шиной фиксируют:
а. локтевой, лучезапястный суставы
б. плечевой, локтевой суставы
в. лучезапястный, локтевой суставы

10. Динамическая сила необходима при:
а. беге б. толкании ядра в. гимнастике

11. Наиболее опасным для жизни переломом является…перелом.
а. закрытый б. открытый в. закрытый с вывихом

12. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
а. белки б. жиры в. углеводы

13. Мужчины не принимают участие в:
а. спортивной гимнастике
б. керлинге
в. художественной гимнастике

14. Нарушение осанки приводит к расстройству:
а. сердца, легких б. памяти в. зрения

15. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера - это:
а. быстрота б. гибкость в. силовая выносливость

16. Скоростная выносливость необходима в:
а. боксе б. стайерском беге в. баскетболе

17. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости - это:

а. бокс б. гимнастика в. керлинг

18. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

а. батут б. гимнастика в. керлинг

*Проверяемые результаты обучения*: 31, 32

ВАРИАНТ №8

Вопрос 1. Физическим упражнением называют...

А. Двигательное действие, используемое для формирования техники движений

Б. Двигательное действие, используемое для развития физических качеств и укрепление здоровья

В. Двигательные действия,выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях

Вопрос 2. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется...

А. Круговым Б. Групповым В. Фронтальным

Вопрос 3. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов называется...

А. Стресс
Б. Удар
В. Травмой

Вопрос 4. Метод повторного управления с использованием непредельных отягощений при выполнении действий является основным при развитии...

А. Выносливости Б. Быстроты В. Силы

Вопрос 5. Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена ... техники

А. оперативностью Б. стабильностью В. вариативностью

Вопрос 6. Под силой как физическим качеством понимается ...

А. Комплекс психофизических свойств организма, обеспечивающих возможность человеку противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений

Б. Свойство человека, обеспечивающее ему возможность противостоять утомлению и длительно выполнять физическую работу без снижения мощности

В. Величина максимального напряжения мышц, которую может

продемонстрировать человек

Вопрос 7. Нагрузку при выполнении упражнений вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140 - 160 уд/мин. Принято обозначать как...

А. Малую Б. Среднюю В. Большую

Вопрос 8. Для воспитания быстроты используются...

А. Двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью
Б. Силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе
В. Подвижные и спортивные игры

Вопрос 9. Каковы стандартные размеры баскетбольной площадки...

А. 28х15 Б. 26х 14 В. 30х15

Вопрос 10. Физкультминутки и физкультпаузы используются в режиме дня для...

А. Снятия стресса
Б. Подготовки к урокам физической культуры
В. Поддержанияработоспособности человека

Вопрос 11. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

А. Солнцем Б. Водой В. Воздухом

Вопрос 12. Переход из виса в упор или из более низкого положения в высокое в гимнаста обозначается как...

А. Упор
Б. Подъем
В. Кувырок

Вопрос 13. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, то занимающиеся...

А. Владеют навыками выполнения движений
Б. Следуют указаниям преподавателей
В. Переоценивают свои возможности

Вопрос 14. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при развитии...

А. Общей выносливости
Б. Координации
В. Собственной силы

Вопрос 15. Программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме, стимулирующая активность глубоко расположенных мышечных групп обозначается как...

А. Слайд-аэробика Б. Калланетика В. Атлетика

Вопрос 16. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является...

А. Календарь соревнований
Б. Положение о соревнованиях
В. Правила соревнований

Вопрос 17. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

А. Эластичность мышц и связок
Б. Комплекс морфо - функциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона
В. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений

Вопрос 18. Катание на доске за воздушным змеем называется...

А. Кайтсерфин
Б. Виндсерфинг
В. Парашютный спорт

Вопрос 19. Исторически сложившаяся деятельность человека, базирующаяся на соревнованиях, выявляющая победителей и определяющая спортивные достижения, называется...

А. Спортом
Б. Физической культурой
В. Физическим воспитанием

Вопрос 20. Техникой физического упражнения называются...

А. Способность выполнить двигательного действия
Б. Наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия
В. Последовательность выполнения двигательного действия

*Проверяемые результаты обучения*: 31, 32

ВАРИАНТ №9

1. Международный Олимпийский комитет в качестве города, принимающего в 2016 году XXXШ игры Олимпиады выбрал ...

а. Мадрид, в. Рио-де-Жанейро.
б. Чикаго, г. Токио.

2. Международный Олимпийский комитет был создан в ...

а. Олимпии, б. Париже, в. Люцерне, г. Лондоне.

3. Право проведения Олимпийских игр предоставляется ...

а. городу, б. деревне, в. региону, г. стране.

4. Первая летняя Спартакиада молодежи России проводилась в ...

а. 1996 году. б. 1998 году. в. 2002 году. г. 2006 году.

5. XXII Зимние олимпийские игры пройдут в ...
а. Сочи (Россия), в. Осло (Норвегия).
б. Саппоро (Япония), г. Хельсинки (Финляндия).

6. Динамика индивидуального развития человека обусловлена ...
а. влиянием эндогенных и экзогенных факторов.
б. генетикой и наследственностью человека.
в. влиянием социальных и экологических факторов.
г. двигательной активностью человека.
7. Джоггинг - это обозначение ...
а. бега трусцой.
б. вида «боевой» аэробики.
в. союза молодежи спортивного клуба.
г. разновидности нетрадиционных видов единоборств.

8. Пумп-аэробика характеризуется выполнением упражнений ...
а. с облегченной штангой.
б. с использованием пружинистой пластины.
в. на специальном напольном покрытии.
г. в водной среде.

9. Основой методики воспитания физических качеств является ...
а. систематичность выполнения упражнений.
б. постепенное повышение силы воздействия.
в. возрастная адекватность нагрузки.
г. цикличность педагогических воздействий.

10. Физическую подготовленность человека к жизни преимущественно обеспечивает физическая культура.
*а.* ... кондиционная ...
в. ... базовая ...
б. ... рекреативная ...
г. ... производственная ...

11. Если уровень развития обучающегося недостаточен для освоения двигательного действия, необходимо использовать упражнения.
а. ... подводящие ...
в. ... расчлененные ...
б. ... подготовительные ...
г. ... целостные и аналитические ...

12. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом обозначается как ...
а. работоспособность.

б. физическое совершенствование.
в. физическая подготовка.
г. обучение движениям и воспитание физических качеств.

13. В чем заключается основная цель массового спорта?
а. Достижение максимально высоких спортивных результатов.
б. Восстановление физической работоспособности.
в. Повышение и сохранение общей физической подготовленности.
г. Увеличение количества занимающихся спортом.

14. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...
а. основ техники.
б. ведущего звена техники.
в. детали техники.

15. Физическая культура направлена на совершенствование ...
а. морально-волевых качеств людей.
б. техники двигательных действий.
в. природных физических свойств человека.

16. Предметом обучения в физическом воспитании являются ...
а. физкультурные знания.
б. физические упражнения.
в. способы решения двигательных задач.
г. двигательные действия.

17. Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть ...
а. корнем техники.
б. главным звеном техники.
в. деталями техники.
г. основой техники.

18. Условием укрепления здоровья, совершенствования физических и волевых качеств является ...
а. закаливание организма.
б. участие в соревнованиях.
в. ежедневная утренняя гимнастика.
г. выполнение физических упражнений.

19. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ... минут.
б. 40-45;
в. 55 - 60;
г. 70-75.

20. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в ...
а. укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.
б. обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.
в. совершенствовании природных, физических свойств людей.

*Проверяемые результаты обучения*: З1, З2

ВАРИАНТ №10
1. Термин «Фэйр-Плэй» означает ...
а. честное поведение, в. справедливое поведение.
б. честная игра. г. честное судейство.
2. Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято обозначать как ...
а. функциональные системы.
б. мышечные напряжения.
в. физические качества.
г. координационные способности.

3. Соблюдения режима дня способствует укреплению здоровья, потому что ...
а. обеспечивает ритмичность работы организма.
б. позволяет правильно планировать дела в течение дня.
в. распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня.
г. позволяет избегать неопределенных физических напряжений.

4. Состояние здоровья обусловлено ...
а. резервными возможностями организма.
б. образом жизни.
в. уровнем здравоохранения.
г. отсутствием здоровья.

5. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их ...
а. гигиена, б. техника, в. форма, г. содержание.

6. Основным специфическим средством физического воспитания является ...
а. физическое качество.
б. физическое упражнение.
в. физическая нагрузка.

7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена ...

а. продолжительностью выполнения двигательных действий.
б. количеством повторений двигательных действий.
в. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.

8. Что относится к вспомогательным средствам физического воспитания?
а. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
б. Рациональное питание и витамины.
в. Развитие физиологических функций.

9. Назовите наименее устойчивый вид передвижения?
а. Бег. б. Ходьба, в. Прыжки.

10. Основу двигательных способностей составляют ...
а. двигательные автоматизмы.
б. сила, быстрота, выносливость.
в. физические качества и двигательные действия.

11. Кто был признан лучшим спортсменом XX века ...
а. Валерий Брумель (легкая атлетика).
б. Лев Яшин (футбол).
в. Валерий Борзов (легкая атлетика).
г. Валерий Харламов (хоккей).

12. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором ...
а. легко переносятся неблагоприятные условия и факторы.
б. он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается.
в. он бодр и жизнерадостен.
г. наблюдается все вышеперечисленное.

13. Под силой как физическим качеством понимается ...
а. способность поднимать тяжелые предметы.
б. свойства человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений.
в. свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений.
г. комплекс свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.

14. Под гибкостью как физическим качеством понимается ...
а. комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона.
б. способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений.

в. комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.
г. эластичность мышц и связок.

15. Под выносливостью как физическим качеством понимается ...
а. комплекс свойств, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки.
б. комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению.
в. способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь.
г. способность сохранять заданные параметры работы.

16. Под быстротой как физическим качеством понимается ...
а. комплекс свойств человека, позволяющих быстро набирать скорость и передвигаться с большой скоростью.
б. комплекс свойств организма, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.
в. комплекс свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени.
г. комплекс свойств организма, обусловливающих скорость передвижения в пространстве.

17. Техникой физических упражнений принято называть ...
а. совершенные формы двигательных действий.
б. способ целесообразного решения двигательной задачи.
в. состав и последовательность движений при выполнении упражнений.
г. способ выполнения упражнений.

18. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как ...
а. тренировка, в. система занятий.
б. методика, г. педагогическое воздействие.

19. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть ...
а. гимнастикой, в. соревнованием.
б. терренкуром, г. видом спорта.

20. Женщины впервые приняли участие в легкоатлетических соревнованиях Игр Олимпиады в ...
а. 1896 году. б. 1912 году. в. 1928 году. г. 1936 году.
*Эталон ответов:*

| № вари-анта | № вопросов | | | | | | | | | | Показатель |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | В1 | В2 | В3 | В4 | В5 | В6 | В7 | В9 | В10 | В11 | |
| 1 вариант | 6 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | да | да | Да | освоил |
| 2 вариант | 6 | 3 | 4 | 2 | 5 | 1 | 2 | да | да | да | освоил |
| 3 вариант | 5 | 2 | 1 | 2 | 2 | 6 | 3 | да | да | да | освоил |

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

| Процент результативности (правильных ответов) | Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений | |
|---|---|---|
| | балл (отметка) | вербальный аналог |
| 80-100 | 5 | отлично |
| 65-80 | 4 | хорошо |
| 50-65 | 3 | удовлетворительно |
| менее 50 | 2 | не удовлетворительно |

## 4. Фонд оценочных средств итоговой аттестации

*Проверяемые результаты обучения*: 31, 32

1. Понятие физическая культура, спорт, физическое воспитание.
2. Физическое развитие.
3. Физическое совершенство
4. Физическая подготовка и двигательная активность человека.
5. Физическая культура как учебная дисциплина и ее задачи.
6. Физическая культура как часть общей культуры человека и общества.
7. Понятие здоровье. Факторы его определяющие.
8. Взаимосвязь физического и психического здоровья.
9. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие.
10. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
11. Социальные и биологические факторы. Их влияние на физическое развитие человека.
12. Воздействие экологических факторов на организм.
13. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
14. Основные формы физической культуры в России (базовые, оздоровительные, спорт).
15. Основные средства физической культуры для профилактики нервного физического и эмоционального истощения студентов в процессе учебного года.
16. Принципы физического воспитания.
17. Формирование личностных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Общая и специальная физическая подготовка, их характеристика и различия.
19. Мотивы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Динамика содержания занятий и нагрузки в зависимости от возраста.
20. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
21. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель. Критерии физического развития и физической подготовленности.
22. Самоконтроль. Основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.
23. Основные формы производственной физической культуры.
24. Первая медицинская помощь при получении травм на занятиях физической культурой и спортом.
25. Формы лечебной физической культуры (ЛФК). Лечебная гимнастика, массаж, баня.
26. Физическая культура и спорт. Их ценности для современного человека и общества.
27. Взаимосвязь физического и интеллектуального развития в процессе становления специалиста.

28. Двигательный режим специалиста. Методы профилактики профессиональных заболеваний.
29. Здоровый образ жизни и будущая трудовая деятельность.
30. Физические качества и методы их воспитания

*Комплекс основных физических упражнений в процессе изучения дисциплины «Физическая культура»*

*Проверяемые результаты обучения*: У1

Бег 100 м. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!», вес тела переносится на впереди стоящую ногу, и по команде «Марш!» начинают движение. Время определяется с точностью до 0,1 сек.
Бег 200, 300, 400, 500 м. Бег на этих дистанциях проводится на беговой дорожке из положения высокого старта. Команды подаются те же, что и на дистанции 100 м. Время определяется с точностью до 0,1 сек.
Бег 1000, 2000, 3000 м. Бег на этой дистанции проводится как на беговой дорожке стадиона, так и на пересеченной местности. Время определяется с точностью до 1 сек.
Подъем переворотом на перекладине (юноши). Выполняется из виса хватом сверху, подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и переворачиваясь вокруг оси снаряда, выйти в упор на прямые руки. Положение виса и упора фиксируется (1-2 сек). Опускание в вис выполняется произвольным способом.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки). Выполняется из положения лежа на полу. Сгибание рук осуществляется до касания грудью ориентира высотой 10 см.
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки).
Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврике). Ноги зафиксированы или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой в замок. По команде «Марш!» начинается выполнение данного упражнения, до положения согнувшись, локтями коснуться колен.
Подтягивание (юноши). Подтягивание выполняется на высокой перекладине из положения виса хватом сверху. При подтягивании нужно подбородком перейти линию перекладины, при опускании туловища руки выпрямляются полностью. Во время подтягивания не допускаются раскачивание или движение ногами.
Прыжок в длину с места. Участник встает около линии, не касаясь ее носками, слегка сгибает ноги в коленях (руки - вниз - назад) и, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает вперед с махом рук. Длина прыжка

измеряется от стартовой линии до ближайшей точки приземления (пятки, рука и др.) Упражнение выполняется из трех попыток, лучшая попытка идет в зачет.

В висе поднимание ног до касания перекладины (юноши). Принять положение виса на перекладине, хват сверху. Поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

Прыжки через скакалку (девушки). Исходное положение: скакалка сзади. По команде «Марш!» участник начинает вращать скакалку и перепрыгивает через нее одновременно толчком обеих ног и останавливается по команде «Стоп!».

Верхняя передача волейбольного мяча над собой. Стопы параллельно друг другу на одном уровне или одна стопа впереди, ноги согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены, кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне глаз и отведены в сторону назад. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Кисти рук имеют форму овала. Передача выполняется за счет сгибания и разгибания ног и рук в коленных и локтевых суставах. Высота передачи не менее 1,5 м.

Нижняя передача волейбольного мяча над собой. Ноги согнуты в коленях, одна нога чуть впереди, туловище наклонено вперед. Руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены. Передача выполняется за счет сгибания и разгибания ног в коленном суставе. Движения руками незначительные по амплитуде. Высота отскока мяча не менее 1,5 м.

Верхняя и нижняя передача волейбольного мяча в парах выполняется на расстоянии 46 м. друг от друга.

Подача мяча. Нижняя прямая подача. Стоя лицом к сетке, одна нога впереди, другая сзади. Ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед. Мяч на ладони левой руки на уровне пояса или чуть ниже. Правую руку отвести для замаха назад, а левой подбросить вверх не выше уровня головы. Удар по мячу выполняется напряженной ладонью или кулаком выпрямленной руки на уровне пояса.

Верхняя прямая подача. Стоя лицом сетке, игрок поддерживает мяч левой рукой. Подброс мяча на высоту до 1 м выше вытянутой руки, почти над головой, несколько впереди себя и с одновременным замахом бьющей руки. Удар выполняется по мячу кистью или кулаком по центру мяча.

Прямой нападающий удар (юноши). Технический прием атакующих действий заключается в том, что игрок перебивает мяч одной рукой, находящейся выше верхнего края сетки. Включает в себя разбег (со стопорящим шагом), прыжок (с замахом на удар), удар по мячу и приземление.

Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Ведение выполняется толчками мяча кистью. Рука во время ведения согнута в локте, кисть с

расставленными пальцами образует подобие воронки. При ведении мяча, рука сгибается и разгибается в локтевом и лучезапястном суставах. Ноги во время ведения полусогнуты, корпус слегка наклонен вперед. Ведение выполняется на месте, по прямой, с изменением направления и скорости, со сменой рук и с изменением высоты отскока.

Бросок мяча после ведения в два шага. Если бросок выполняется правой рукой, то игрок ловит мяч с шагом одноименной ноги, затем делает шаг левой и, оттолкнувшись ею, прыгает вверх. Во время второго шага и прыжка мяч выносится вверх и перекладывается на бросающую руку, которая продолжает полностью выпрямляться. В высшей точке подъема в работу включается кисть руки, направляющая мяч в корзину. Первый шаг делается широким, второй стопорящим, прыжок выполняется точно вверх.

Бросок из-за трехочковой линии (юноши) выполняется с трехочковой дуги следующими способами: или бросок двумя руками от груди, или бросок двумя руками над головой, или бросок одной рукой от плеча.

Штрафной бросок выполняется с линии штрафного броска.

| Зачетные тесты | Процедура тестирования |
|---|---|
| 1. Прыжок в длину с места | Выполняются две последовательные попытки с приземлением на мягкую опору, толчком двух ног одновременно. Учитывается лучшая. |
| 2..Прыжки вверх из упора присев | Прыжки выполняются серийно по сигналу в течение 20 секунд, (кисти касаются пола в каждой попытке, но не опираются на колени!). В прыжке надо прогнуться, подняв руки вверх в стороны. Учитывается количество прыжков. |
| 3. Сгибание и разгибание рук в упоре | Упражнение выполняется в упоре на гимнастическую скамейку. Подсчитывается количество разгибаний рук после сгибания в локтевых суставах до 90 градусов и менее. Раздельное выполнение подъема таза с последующим разгибанием рук в локтевых суставах - неправильное выполнение теста! Допустима пауза до 2 сек. |
| 4. Челночный бег (8 Х Юм) | Предварительно в ходе специализированной разминки участники обучаются технике поворота в прыжке, что позволяет экономить время прохождения поворотов. При выполнении поворотов достаточно если испытуемый пересекает ограничительную линию хотя бы одной ногой. |
| 5. О.с.- упор присев - упор лежа - упор присев - о.с. | Из исходного положения основная стойка выполняется переход в упор присев, далее в упор лежа, далее снова в упор присев и вставание в основную стойку. Учитывается количество полных повторений упражнения за 1 минуту. |
| 6. Подъем ног до вертикального положения ви.п. лежа на спине | И.п. - лежа на спине, руки вниз вдоль туловища, ладони в упоре на пол. Подъем прямых (по возможности) ног до вертикального положения. Регистрируется количество выполненных подъемов. |
| 7. Подъем туловища в сед из и.п. лежа на спине | Из исходного положения лежа на спине, руки выпрямлены вверх за головой, ноги прямые, по команде «Марш!» выполняется переход в сед. Ноги сгибаются в коленных суставах, руки опускаются и кисти обхватывают колени в положении сидя. (Стопы не должны отрываться от пола!) Подсчитывается количество выполненных подъемов туловища за 40 сек. Выполнение упражнения считается прекращенным при паузе более 2 сек. |

| | |
|---|---|
| 8.Наклон вперед изи.п. сидя | Испытуемый без обуви принимает исходное положение сидя на полу, ноги врозь, расстояние между пятками 20 см, стопы вертикально, руки вместе вытянуты вперед, ладони вниз. Выполняются три медленных предварительных наклона, ладони должны скользить по полу вдоль ног между стопами. Четвертый наклон основной - в нем испытуемый должен задержаться не менее 2 сек. пока проводится определение по разметке глубины наклона. Нулевая отметка находится по линии стоп.<br>Ноги нельзя сгибать в коленных суставах. |

*Проверяемые результаты обучения*: У1

Сдача контрольных нормативов по видам физической деятельности:

Матрица оценок образовательных достижений обучающихся по результатам текущего контроля

| № п/п | | | | Девушки | | | | | Юноши | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 5.0 | 5.2 | 5.4 | 5.6 | 5.8 | 4.5 | 4.7 | 4.9 | 5.1 | 5.3 |
| 2 | Бег 60 м (сек) | 10.0 | 10.2 | 10.4 | 10.6 | 10.8 | 8.4 | 8.6 | 8.8 | 9.0 | 9.2 |
| 3 | Бег 100 м (сек) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.9 | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 4 | Бег 500 м (мин., сек.) | 1,50 | 2,00 | 2,10 | 2,20 | 2,30 | | | | | |
| 5 | Бег 1000 м (мин.сек) | | | | | | 1.02 | 4.16 | 4.31 | 4.47 | 5.02 |
| 6 | Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |
| 7 | Челночный бег 10х10 м (мин.сек) | 29.0 | 30.0 | 31.0 | 32.0 | 33.0 | 25.0 | 27.0 | 28.5 | 30.0 | 31.5 |
| 8 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 9 | Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол.раз) | 140 | 120 | 110 | 100 | 90 | 140 | 130 | 120 | 110 | 100 |
| 10 | Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол.раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 11 | Поднимание (сед) и опускание туловища из пол.лёжа на спине (кол. раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | | | | | |
| 12 | Силой переворот в упор на перекладине (кол.раз) | | | | | | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол.раз) | | | | | | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 14 | Наклоны туловища вперед | 25 | 20 | 15 | 12 | 8 | | | | | |
| 15 | Отжимания - сгибание и | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | | | | | | | | | | |

## 5. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания

### Критерии оценивания подготовленности студентов на зачете по физической культуре

I. Теоретические знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|---|---|---|---|
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За незнание материала программы |

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|---|---|---|---|
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | | движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | |

III. Владение способами
и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|---|---|---|---|
| Студент умеет:<br>– самостоятельно организовать место занятий;<br>– подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;<br>– контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Студент:<br>– организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;<br>– допускает незначительные ошибки в подборе средств;<br>– контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Студент не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

IV. Уровень физической подготовленности студента

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|---|---|---|---|
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленно | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста |

| | | | |
|---|---|---|---|
| физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени | прироста | сти и незначительному приросту | показателей физической подготовленности |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого студента, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы путем сложения конечных оценок, полученных студентом по всем видам достижений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за семестры с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

## 6. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых для текущей и итоговой аттестации

### 6.1 Оборудование спортивного зала

- спортивный зал;
- тренажерный зал;

Оборудование и технические средства обучения кабинета теории и истории физической культуры:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации;
- наглядные пособия;
- технические устройства для аудиовизуального отображения информации.

### 6.2. Информационное обеспечение обучения

*Основные источники: Электронные учебники*


1. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. / Под.ред. Виленского М.Я., Физическая культура (базовый уровень), 10 – 11 кл. – Русское слово, 2014.;
2. Погодаев Г.И., Физическая культура (базовый уровень), 10 – 11 кл. – ДРОФА, 2013.;
3. Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура (базовый уровень), 10 – 11 кл. – Просвещение, 2013.


*Дополнительные источники:*


1. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура». Залетаев И.П., Зотов А.П. – М.:ФИС,2010. – 160с.;
2. Физическая культура. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования (базовый и повышенный уровень), Г.И. Погадаев, Р.Л. Паятиевич, В.Г.Щербаков. М.: Просвещение, 2012;
3. Физическая культура 10-11 класс. Методическое пособие. Базовый уровень. Г.И.Погадаев, А.А.Зданевич.- М.:Просвещение,2011;
4. *Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013;
5. *Евсеев Ю. И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010;
6. *Кабачков В. А. Полиевский С.* А., *Буров А. Э.* Профессиональная физическая культурав системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010;

7. *Литвинов А. А.*, *Козлов А. В.*, *Ивченко Е. В.* Теория и методика обучения базовым видамспорта. Плавание. — М., 2014;
8. *Манжелей И. В.* Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2010;
9. *Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежныхгрупп. — Кострома, 2014;
10. *Тимонин А. И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013;
11. *Хомич М.*М., *Эммануэль Ю.*В., *Ванчакова Н.П.* Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. — СПб., 2010.

**Интернет-ресурсы**

1. www.minstm.gov.ru(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации);
2. www.edu.ru(Федеральный портал «Российское образование»);
3. www.olympic.ru(Официальный сайт Олимпийского комитета России);
4. www.goup32441.narod.ru(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерациит(НФП-2009).