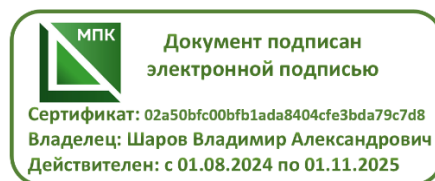




Частное профессиональное образовательное учреждение
«МЕЖОТРАСЛЕВОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа ЧПОУ «МПК»



В.А. Шаров

«09» ____ 12 ____ 2024 г.

**Оценочные материалы/фонд оценочных средств
по учебной дисциплине
ОД 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 40.02.04 Юриспруденция
(код) (наименование специальности)

Квалификация выпускника: юрист

Нормативный срок обучения: 2 года 10 месяцев

Форма обучения: очная

Год начала подготовки 2024 г.

Москва, 2024 год

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Формы и методы оценки и контроля		ФОС	
1	Стартовая диагностика	1	Диагностическое тестирование уровня развития основных физических качеств обучающихся (нулевой срез)
2	Текущий контроль		
	Контрольные задания по разделам программы: «Баскетбол», «Волейбол», «Лыжная подготовка», «Легкая атлетика»	2	Критерии оценки
	Практические задания (физические упражнения и двигательные действия разной направленности)	3	Эталон выполнения упражнений
	Реферативная работа (для обучающихся, относящихся к спецмедгруппе и ОВЗ, имеющих освобождение от физических нагрузок)	4	Критерии оценки требований к реферату
3	Промежуточная аттестация		Зачёт по материалам стандартизированной формы (спецификация, задание, критерии оценивания):
		5	Тестирование теоретических знаний
		6	Контрольные задания для определения и оценки уровня развития основных физических качеств обучающихся (для обучающихся основной группы здоровья и подготовительной группы здоровья, если нет противопоказаний)

1. Стартовая диагностика.

Диагностическое тестирование уровня развития основных физических качеств обучающихся:

Физическое качество	Физические упражнения	пол	Уровень развития		
			высокий (оценка «5»)	средний (оценка «4»)	низкий (оценка «3»)
Скоростные	Бег 60м	Юноши	9,2	10,0	10,5
		Девушки	10,3	11,1	12,0
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	Юноши	8	7	6
	Отжимание от пола (кол-во раз)	Девушки	8	6	3
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	Юноши	190	210	230
		Девушки	160	175	190
Координационные	челночный бег 3×10 м	Юноши	8,3	8,0	7,3
		Девушки	9,7	9,3	8,4
Выносливость	Кросс 500м	Юноши	1,50	2,10	2,17
		Девушки	1,10	1,15	1,20

2. Текущий контроль

1. Контрольные задания по разделам программы:

1.1 Баскетбол:

№ п/п	Содержание задания	Критерии оценивания			
		"5"	"4"	"3"	«2»
1	Броски и ловля отскочившего от стены мяча на расстоянии 3 м (за 30 сек) (бросков)	25	20	15	10
2	Бросок мяча в движении после ловли передачи из под щита из 10 попыток	5	4	3	1
3	Штрафной бросок из 5 попыток	3	2	1	-
4	Штрафной бросок из 10 попыток	5	4	3	
5	Бросок из под щита после ведения из 10 попыток	5	3	2	-
6	Передача мяча в движении из 5 попыток (без потерь мяча)	4	3	2	1

1.2 Лыжная подготовка:

Содержание задания	пол	Критерии оценивания			
		"5"	"4"	"3"	«2»
1. Лыжные гонки (мин, сек) 5 км	Юноши	27,00	28,00	30,00	33.00
2. Лыжные гонки (мин, сек) 3 км	Девушки	20,00	21,00	23,00	27.00

1.3 Волейбол:

Содержание задания	Критерии оценивания			
	«5»	«4»	«3»	«2»
Передача мяча двумя руками сверху (раз)	15 не выходя из центрального баскетбольного круга	14 не выходя из центрального баскетбольного круга	13 не выходя из центрального баскетбольного круга	12 не выходя из центрального баскетбольного круга
Передача мяча двумя руками снизу (раз)	15 не выходя из центрального баскетбольного круга	14 не выходя из центрального баскетбольного круга	13 не выходя из центрального баскетбольного круга	12 не выходя из центрального баскетбольного круга
Верхняя прямая подача (раз)	5 по заданным зонам	4 по заданным зонам	3 по заданным зонам	2 по заданным зонам

Нижняя прямая подача (раз)	5 по заданным зонам	4 по заданным зонам	3 по заданным зонам	2 по заданным зонам
Практическое судейство	в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.	в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.	знает жестикуляцию и немного путается в применении	не знает жестикуляцию и боится свистка.

1.4 Легкая атлетика:

Содержание норматива	пол	Критерии оценивания			
		"5"	"4"	"3"	«2»
Бег 60м, сек	Юноши	8,90	9,20	9,50	9,90
	Девушки	10,30	10,50	11,00	11,60
Бег 100м, сек	Юноши	14,90	15,40	16,00	16,60
	Девушки	17,50	18,00	19,00	19,60
Бег 200м, сек	Юноши	35,00	38,00	41,00	48,00
	Девушки	40,00	43,00	48,00	54,00
Бег 300м, сек	Девушки	1,00	1,15	1,40	2,00
Бег 500м, сек	Юноши	1,40	2,00	2,15	2,30
Кросс 2000м	Девушки	12,00	12,50	14,00	16,00
Кросс 3000м	Юноши	13,50	14,30	16,00	19,00
Прыжок в длину с разбега	Юноши	4,30	4,00	3,50	3,10
	Девушки	3,50	3,20	3,00	2,70
Прыжок в высоту	Юноши	120	115	110	100
	Девушки	105	100	95	85
Метание гранаты 700 гр. - юн, 500 гр.- дев.	Юноши	29	25	22	18
	Девушки	20	16	13	10

2. Практические задания (физические упражнения и двигательные действия разной направленности).

Практические задания выполняются на каждом занятии. Содержание практических заданий включает в себя выполнение физических упражнений и двигательных действий, изучаемых на занятии и характерных для изучаемого раздела программы предмета «Физическая культура».

Критерии оценивания практических заданий:

Оценка	Требования
5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому физическому упражнению или двигательному действию. Физическое упражнение или двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
4 (хорошо)	Физическое упражнение или двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
3(удовлетворительно)	Физическое упражнение или двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
2 (неудовлетворительно)	При выполнении физического упражнения или двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.

3. Реферативная работа (для обучающихся, относящихся к спецмедгруппе и ОВЗ, имеющих освобождение от физических нагрузок)

Темы рефератов:

1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
2. Краткая история возникновения и развитие легкой атлетики. Основы техники: ходьбы, бега, прыжков в длину с разбега, метания.
3. Краткая история возникновения спортивной игры баскетбол. Современные правила игры и судейская жестикуляция. Описание техники выполнения: штрафного броска, ведения и передачи мяча.
4. Краткая история возникновения спортивной гимнастики. Современные правила и виды гимнастики. Описание технических элементов гимнастических упражнений.
5. Краткая история возникновения плавания. Современные правила соревнований, основные стили плавания.
6. Краткая история возникновения ходьбы на лыжах. Описание техники выполнения: попеременно двухшажного, одношажного, бесшажного и конькового ходов.
7. Краткая история возникновения спортивной игры волейбол. Современные правила игры и судейская жестикуляция. Описание техники выполнения: верхней прямой и нижней прямой подачи, приема и передачи мяча сверху и снизу.
8. Основы методики развития физических способностей человека. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления.
9. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

10. Основы здорового образа жизни. Организация и методика проведения закаливающих процедур. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.

11. Массаж, его виды и влияние на организм.

12. Релаксация, ее виды и влияние на организм.

13. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

14. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Критерии оценки:

оценка **«отлично»** выставляется студенту(ке), если реферат выполнен в соответствии с пунктами 1,2,3 оформления реферата;

оценка **«хорошо»** выставляется студенту(ке), если в реферате наблюдаются ошибки пунктов 1;

оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту(ке), если в реферате наблюдаются ошибки пунктов 2,3;

оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту(ке), если реферат выполнен в несоответствии с приложением 1 и не выдержанны пункты 1,2,3.

Оформление реферата.

Пункт 1. Титульный лист:

РЕФЕРАТ по дисциплине: Физическая культура тема: «.....». Выполнила: ФИО, студент (ка) № группы Проверила: ФИО преподавателя 202.. г

Оформление 2 листа

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
.....	6, ...,
Список литературы.....	25
(Учитывать алфавитный порядок)	

Пункт 2. Требования к оформлению текстового материала:

Реферат включает в себя: титульный лист; содержание; введение; основную часть (текст которой делят на части, параграфы, подразделы, пункты - каждый раздел при этом должен начинаться на новой странице); заключение; список использованной литературы, источников; приложение. По объему введение и заключение должны составлять примерно 1/10 от объема всего реферата.

Оптимальный размер реферата составляет от 12 до 25 страниц, распечатанных на компьютере шрифтом Times New Roman (размер 12) на листах белой бумаги формата А4. При необходимости возможно дополнять реферат таблицами и схемами на листах формата А2 (не более). Правильное оформление реферата подразумевает, что его левое поле должно быть не менее 3 см, поля верхнее и нижнее - не менее 2 см, а правое - не менее 1 см. Заголовки пишутся прописными буквами и подчеркивать их не рекомендуется.

Специальные правила реферата распространяются и на титульный лист: сверху - название учебного заведения и факультета; в среднем поле название работы (реферат) и название темы; ниже, ближе к правому краю указывается курс, группа и ФИО студента, еще ниже - данные о научном руководителе. В самом низу страницы указывается город и год написания реферата. Титульный лист не нумеруется, хотя и учитывается при нумерации страниц.

Лист с содержанием реферата содержит наименование всех частей работы (глав, параграфов, пунктов и т.д.) с указанием страниц, на которых находится их начало. В том случае, если Ваш реферат имеет объем меньше 10 страниц, содержание в нем может отсутствовать.

На каком профессиональном уровне выполнено оформление реферата, опытный педагог сможет сразу определить по тому, как пронумерованы его страницы. Нумеровать страницы нужно арабскими цифрами, номера при этом желательно ставить в правом верхнем углу. Если в тексте реферата есть иллюстрации или таблицы, они должны быть расположены так, чтобы их удобно было рассматривать, сразу после сноски на них в тексте. Под иллюстрациями и таблицами должны быть подписи.

Список использованных источников должен включать в себя всю литературу и прочие источники, использованные при написании реферата. Располагать источники следует по алфавиту, в том порядке, в котором они упомянуты в работе или по такому принципу: сначала законодательная литература, потом основная, периодическая, потом - интернет-источники.

Каждое приложение реферата имеет содержательный заголовок, начинается с новой страницы и нумеруется арабскими цифрами без значка "№" (Приложение 1, Приложение 2 и т.д.) Располагать приложения нужно в том же порядке, что и сноски на них в реферате.

Пункт 3. При написании реферата студент (ка) должен (а) показать следующие основные умения:

- умение самостоятельно осмыслить тему, ее границы, связи с другими (более широкими, более узкими) темами, ее значимость для соответствующей области знаний по предмету;
- умение самостоятельно работать с научной и методической литературой, анализировать и критически использовать из прочитанного то, что имеет непосредственное отношение к теме; правильно оформлять примечания, сноски, цитаты;
- умение самостоятельно собирать и анализировать фактический материал, владеть необходимыми методами и приемами его научного анализа;
- умение владеть научным стилем речи, грамотно и логично излагать мысли, оформлять работу в соответствии с установленными требованиями.

Список литературы для подготовки реферата

1. Белая Н.А. Еще раз о массаже. – М.: ФиС, 2020 – 96 с.
2. Гиссен Л.Д. Время стрессов. – М.: ФиС, 2019 – 192 с
3. Иванченко В. Азбука закаливания. – М.: ФиС, 2021, № 9, 23 с.
4. Надворник З., Шалек З. По ступенькам в жизнь. – М.: ФиС, 2007. – 191 с.
5. Основы теории и методики физической культуры /под ред. А.А. Гужаловского. – М.: ФиС, 2020. – 350 с.
6. Сирис П.З., Кабачков В.А. Профессионально-производственная направленность физического воспитания в школе. – М.: Просвещение, 2020. – 160 с.
7. Теория и методика физического воспитания. /под ред. Б.М. Шияна. – М.: Просвещение, 2018. – 224.
8. Спиридонов Н.И. Техническая саморегуляция, движения, здоровье. – Ставрополь, 2019. – 107 с.
9. Юровский С.Ю., Атлетизм дома. – М.: Советский спорт, 2020. – 46 с.
10. <http://skisport.narod.ru/equip.html>
11. <http://www.cyclosport.ru/tekhnika-konkovykh-lyzhnykh-khodov-i-netolko-video>
12. <http://kurszdorovia.ru/sport/basketball/basketball-broski>
13. <http://сивачев-сф.рф/basket.html>
14. <http://ttubna.ru/tehnika/289-vipolnenie-podrezki-v-nastolnom-tennise>
15. http://18x9.com/index.php?categoryid=27&p2_articleid=50

3. Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет.

Промежуточная аттестация представляет собой процедуру аттестации обучающихся на уровне среднего общего образования и проводится по окончании изучения предмета. Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета с оценкой с использованием контрольных измерительных материалов, представляющих собой комплексы заданий в стандартизированной форме. При использовании стандартизированных измерительных материалов критерии достижения/освоения учебного материала задаются на уровне получения 53 % от максимального балла за выполнение заданий базового уровня.

Спецификация контрольных измерительных материалов по предмету «Физическая культура» для проведения процедуры промежуточной аттестации (дифференцированный зачет).

1. Назначение диагностической работы:

Работа предназначена для проведения процедуры диагностики (по разделам программы учебного курса «Физическая культура»

2. Документы, определяющие содержание работы:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (Приказ Минобрнауки России от 05 февраля 2018 № 69).

3. Подходы к отбору содержания, разработке структуры КИМ.

Концептуальные подходы к формированию КИМ по физической культуре при реализации среднего общего образования в рамках образовательной программы среднего профессионального образования определялись спецификой предмета в соответствии с указанными в п. 2 нормативными документами.

4. Структура КИМ

1. Спецификация контрольно-измерительных материалов.
2. Регламент проведения зачета с оценкой.
3. Задание зачета с оценкой.
4. Оценка результата зачета с оценкой.

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

I СПЕЦИФИКАЦИЯ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНОГО МАТЕРИАЛА

1.1 Область применения

Комплект контрольно-измерительных материалов предназначен для оценки результатов освоения учебного предмета общеобразовательного цикла «Физическая культура» основной образовательной программы, направленного на оценку уровня сформированности предметных результатов.

Комплект контрольно-измерительных материалов создан на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к содержанию и результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования

Содержание комплекта контрольно-измерительных материалов учебного предмета «Физическая культура», разработано с ориентацией на технический профиль профессионального образования. При освоении профессий СПО технического профиля профессионального образования предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне ФГОС среднего общего образования с учетом специфики осваиваемой профессии. Изучение общеобразовательной учебного предмета «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета с оценкой в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения основной ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС).

1.2 Тип задания.

Задание зачета с оценкой дисциплины «Физическая культура» общеобразовательного цикла, состоит из 2-х этапов:

Теоретический этап - решение тестового задания.

Практический этап - контрольные задания для определения и оценки уровня развития основных физических качеств обучающихся.

При выставлении итоговой оценки также учитывается средний балл, полученный обучающимся при выполнении контрольных заданий по разделам программы: «Баскетбол», «Волейбол», «Легкая атлетика». Эти задания не выносятся на промежуточную аттестацию, а выполняются обучающимися на занятиях соответствующего раздела программы. Данные контрольные задания направлены на оценки степени сформированности у обучающихся следующих предметных результатов обучения: П.7.1.4; П.7.1.5.

1.3 Время выполнения задания.

Максимальное время выполнения заданий - 2 академических часа, из них:

- инструктаж экзаменуемых по ознакомлению с заданием и правилом выполнения - 10 минут;
- выполнение тестового задания - 25 минут;
- выполнение контрольных заданий для определения и оценки уровня развития основных физических качеств обучающихся - 55 минут;
- проверка выполненного задания 30 минут.

II РЕГЛАМЕНТ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАЧЕТА С ОЦЕНКОЙ

2.1 Кадровое обеспечение оценочных мероприятий

Состав экзаменационной комиссии формируется из числа преподавателей 2-х человек:

№ п/п	Лицо (а) осуществляющее(ие) оценочные процедуры	Требования к квалификации	Обязанности
1	Преподаватель дисциплин, общеобразовательного цикла	Квалификация педагогических работников образовательной организации должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог», утвержденном приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2015 г. № 608н.	Оценка качества выполнения заданий в соответствии с критериями оценки заявленного задания
2	Преподаватель дисциплин, общеобразовательного цикла (ассистент)	Квалификация педагогических работников образовательной организации должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог», утвержденном приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2015 г. № 608н.	Контроль выполнения заданий в соответствии с регламентом

2.2 Организация и проведение (зачета с оценкой)

2.2.1 Выполнение заданий (зачета с оценкой) дисциплины общеобразовательного цикла осуществляется в кабинете теоретического обучения в течение 2 академических часов. Распределение времени прописано в пункте 1.5.

2.2.2 Для всех экзаменуемых предусмотрено выполнение задания одного варианта, который предоставляется каждому экзаменуемому в печатном виде на каждом этапе зачета с оценкой (теоретического и практического) и шариковая ручка.

Первым проводится теоретический этап, задание выполняется в строго отведенное время, какими - либо источниками пользоваться запрещено, в аудитории должны присутствовать Периодическая система Д.И. Менделеева, таблица приставок десятичных и дольных единиц, после выполнения задание сразу сдается на проверку.

Приступая ко второму практическому этапу для решения учебных задач, всем экзаменуемым обязательно предоставляется задание в печатном виде, необходимые для выполнения справочные материалы, после выполнения задание сразу сдается на проверку.

2.2.3 Во время проведения зачета с оценкой обеденный перерыв не предусмотрен. В случае возникновения внепланового технического перерыва, время на выполнения заданий увеличивается на его срок.

2.2.4 В случае возникновения несчастного случая или болезни экзаменуемого председателем ЭК незамедлительно принимаются действия по привлечению ответственных лиц для оказания медицинской помощи. Далее принимается решение об отстранении экзаменуемого от дальнейшего участия в экзамене или назначении ему дополнительного времени в пределах времени, предусмотренного планом проведения зачета.

2.2.5 В случае отстранения экзаменуемого от дальнейшего участия в экзамене ввиду болезни или несчастного случая, ему начисляются баллы за любую завершённую работу.

2.2.6 Вышеуказанные случаи подлежат обязательной регистрации в протоколе учета времени и нештатных ситуаций Приложение Б.

2.2.7 Участник, нарушивший правила поведения на зачете, и чье поведение мешает процедуре проведения экзамена, получает предупреждение с занесением в протокол учета времени и нештатных ситуаций, который подписывается председателем и всеми членами ЭК. Потерянное время при этом не компенсируется участнику, нарушившему правило.

2.2.8 После повторного предупреждения участник удаляется с кабинета, вносится соответствующая запись в протоколе с подписями председателя и всех членов ЭК.

III ЗАДАНИЕ ЗАЧЕТА С ОЦЕНКОЙ

3.1 Описание заданий зачета с оценкой

3.1.1 Тестовые задания нацелены на выявление уровня овладения обучающимися системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

Контрольные задания направлены на определение и оценку уровня развития основных физических качеств обучающихся.

Распределение заданий диагностической работы по основным содержательным разделам учебного предмета «Физическая культура» представлено в таблице.

Дескрипторы предметных результатов «Выпускник на базовом уровне научится»:		Номер задания	Максимальный балл за задание
П.б.7.1.1.1	характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;	T-1	1
		T-2	1
		T-3	1
		T-4	1
П.б.7.1.2.1	определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	T-5	1
П.п.7.1.2.1	самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;	T-6	1
		T-7	1
П.б.7.1.3.1	знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;	T-8	1
		T-9	1
		T-10	1
П.п.7.1.3.1		T-14	1
П.б.7.1.3.2	знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;	T-11	1
		T-12	1
П.б.7.1.3.3	характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;	T-13	1
П.б.7.1.3.4	определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;	T-15	1
П.б.7.1.1.2	владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	КЗ	5
П.п.7.1.1.1	выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;		

П.6.7.1.4.1	составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;	ПЗ разделов программы	Средний балл (макс. 5)
П.п.7.1.4.1	составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.		
П.6.7.1.4.2	выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;		
П.6.7.1.4.3	составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;		
П.6.7.1.5.1	выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;		
П.п.7.1.5.1	выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;		
П.6.7.1.5.2	практически использовать приемы защиты и самообороны;		
П.п.7.1.5.2	осуществлять судейство в избранном виде спорта;		
		Итого:	25

Варианты тестовых заданий представлены в Приложении А.

Форма вопроса «одиночный выбор» - вопрос закрытой формы с выбором одного варианта ответа состоит из неполного утверждения с одним ключевым элементом и множеством допустимых заключений, одно из которых являются правильным.

При выполнении задания «Тестирование» обучающемуся предоставляется возможность в течение всего времени, отведенного на выполнение задания, вносить изменения в свои ответы, пропускать ряд вопросов с возможностью последующего возврата к пропущенным заданиям.

Максимальное количество баллов - 15 баллов.

Практические задания «Контрольные задания для определения и оценки уровня развития основных физических качеств обучающихся представлены в Приложении Б. Каждый обучающийся, не имеющий документальных ограничений на выполнение физических нагрузок, выполняет весь набор контрольных заданий. После выполнения всех контрольных нормативов обучающемуся выставляется средний балл за практическое задание. Максимальное количество баллов – 5 баллов.

Таблица контрольных заданий представлена в приложении Б.

IV ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ЗАЧЕТА С ОЦЕНКОЙ

4.1 В ходе оценки заданий зачета с оценкой дисциплины «Физическая культура» используются:

- на теоретическом этапе (решение тестового задания) - эталоны ответов;
- на контрольном задании – оценка, соответствующая измеряемому результату

4.2 Шкала перевода баллов в оценку:

% выполнения	Оценка
100 - 85	отлично
84 - 69	хорошо
68 - 53	удовлетворительно
меньше 53 %	неудовлетворительно

4.3 Положительное решение о выполнении требования к уровню сформированности основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий) принимается в случае, если обучающийся набрал не менее 8 баллов из 15 возможных баллов на теоретическом этапе и выполнил на оценку не ниже «удовлетворительно» не менее четырех контрольных заданий.

В случае, если обучающийся набрал менее 8 баллов на теоретическом этапе и выполнил на оценку ниже «удовлетворительно» 3 и более контрольных заданий, экзаменационная комиссия выставляет оценку - основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий) не освоены.

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ

по специальности СПО

Студент(а)(ки) _____
группы № _____

зачета с оценкой дисциплины общеобразовательного цикла «Физическая культура»

1 ВАРИАНТ

Внимательно прочитайте задание и ответьте на тестовые вопросы

Тип задания - одиночный выбор

1. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

2. Основными признаками физического развития являются:

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура.

3. Дайте определение физической культуры:

- а) физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- б) физическая культура – средство отдыха;
- в) физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
- г) физическая культура – средство физической подготовки.

4. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

5. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

- а) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;
- б) всестороннего развития личности;
- в) оздоровительной направленности;
- г) здорового образа жизни.

6. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой;
- б) стретчингом;
- в) гибкостью;
- г) акробатикой.

7. Назовите основные двигательные качества:

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения;
- б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила;
- в) гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость;
- г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

8. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП):

1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями;
 2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп;
 3. упражнения «на выносливость»;
 4. упражнения «на быстроту и гибкость»;
 5. упражнения «на силу»;
 6. дыхательные упражнения.
- а) 1,2,5,4,3,6;

- б) 6,2,3,1,4,5;
- в) 2, 6,4,5,3,1;
- г) 2,1,3,4,5,6.

9. Проба для определения состояния сердечно-сосудистой системы:

- а) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;
- г) функциональную.

10. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) выносливость
- г) гибкость.

11. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

- а) частота сердечных сокращений;
- б) результаты выполнения тестов;
- в) тренировочные нагрузки;
- г) все вместе.

12. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

- а) бокс;
- б) ходьба и бег;
- в) спортивная гимнастика;
- г) единоборства.

13. Личная гигиена – это...

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний;
- б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья;
- в) правила ухода за телом, кожей, зубами;
- г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

14. Формами производственной гимнастики являются:

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

15. 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.

Эталоны ответов 1 варианта

№ вопроса	Правильные ответы	Количество баллов Р=
1	г	1
2	а	1
3	в	1
4	в	1
5	а	1
6	в	1
7	в	1
8	г	1
9	г	1
10	г	1
11	г	1
12	б	1
13	б	1
14	а	1
15	а	1

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ

по специальности СПО

Студент(а)(ки) _____
группы № _____

зачета с оценкой дисциплины общеобразовательного цикла «Физическая культура»

2 ВАРИАНТ

Внимательно прочитайте задание и ответьте на тестовые вопросы

Тип задания - одиночный выбор

1. Физическая культура представляет собой:

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) часть человеческой культуры.

2. Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений;
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

3. Отличительным признаком физической культуры является:

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) физическое совершенство;
- в) выполнение физических упражнений;
- г) занятия в форме уроков.

4. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;

- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности.

5. 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.

6. Физическими упражнениями называются:

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) двигательные действия, дозируемые во величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

7. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- а) подготовленностью занимающихся и состоянием их здоровья;
- б) величиной их воздействия на организм;
- в) временем и количеством повторений двигательных действий;
- г) напряжением определенных мышечных групп.

8. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

9. Проба Руфье применяется для тестирования:

- а) физической работоспособности;
- б) физического развития;
- в) физической подготовленности;
- г) физического здоровья.

10. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:

- а) вращений и поворотов тела;
- б) прогибания туловища назад;
- в) возвращения в исходное положение после наклона;
- г) рекомендации относительно времени входа или выхода не нужны.

11. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале урока за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка:

- а) мала и ее следует увеличить;

- б) переносится организмом относительно легко;
- в) достаточно большая, но ее можно уменьшить;
- г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

12. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Большая интенсивность упражнений повышает ЧСС до:

- а) 120-130 ударов в минуту;
- б) 130-140 ударов в минуту;
- в) 140-150 ударов в минуту;
- г) 150 и более ударов в минуту.

13. Рекомендации занятий с закаливающими процедурами, которыми пользоваться не стоит:

- а) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения;
- б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;
- в) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;
- г) после занятия надо принять холодный душ.

14. Упражнения, которые не следует включать в комплекс утренней гимнастики:

- а) общеразвивающие;
- б) на гибкость;
- в) длительного статического характера;
- д) на восстановление дыхания.

15. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Большая интенсивность упражнений повышает ЧСС до:

- а) 120-130 ударов в минуту;
- б) 130-140 ударов в минуту;
- в) 140-150 ударов в минуту;
- г) 150 и более ударов в минуту.

Эталоны ответов 2 варианта

№ вопроса	Правильные ответы	Количество баллов Р=
1	г	
2	а	
3	в	
4	б	
5	г	
6	г	
7	б	
8	а	

9	В	
10	а	
11	В	
12	В	
13	Г	
14	В	
15	В	

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Практическое задание

Контрольные задания для определения и оценки уровня развития основных физических качеств обучающихся

№ п/п	Физические качества	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
			17-19	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2.	Координа- ционные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
			17-19	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195- 210	180 и ниже	210 и выше	170- 190	160 и ниже
			17-19	240	205- 220	190	210	170- 190	160
4.	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300- 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050- 1200	900 и ниже
			17-19	1500	1300- 1400	1100	1300	1050- 1200	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17-19	15	9-12	5	20	12-14	7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17-19	12	9–10	4	18	13-15	6