

Кировское областное государственное профессиональное образовательное
бюджетное учреждение
«Кировский многопрофильный техникум»

**Фонд оценочных средств
по предмету**

**ОУП.05 Физическая культура
программы подготовки квалифицированных рабочих служащих**

**профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и
декоративных работ,**

профессии 08.01.06 Мастер сухого строительства

Рассмотрено и одобрено
Предметной (цикловой)
комиссией _____
Протокол № от «___» _____ 20 г.
Председатель ПЦК
/ Храмцова С.Н. /

Рассмотрено и одобрено
Предметной (цикловой)
комиссией _____
Протокол № от «___» _____ 20 г.
Председатель ПЦК
/ /

Рассмотрено и одобрено
Предметной (цикловой)
комиссией _____
Протокол № от «___» _____ 20 г.
Председатель ПЦК
/ /

Автор
/ Головина А.С./
преподаватель КОГПОБУ «Кировский
многопрофильный техникум».

«___» _____ 20 г.

Эксперт
_____/_____/_____
(подпись) (Ф.И.О.)

(ученая степень или звание,
должность, наименование
организации, научное звание)

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, профессии 08.01.06 Мастер сухого строительства программы учебного предмета Физическая культура для профессиональных образовательных организаций,

рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования, с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности (*письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 в редакции от 25.05.2017 г.*).

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке
3. Оценка освоения учебной дисциплины
- 3.1. Формы и методы оценивания
- 3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины
4. Контрольно-измерительные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине.....
5. Задания для оценки освоения дисциплины
6. Приложения.Лист согласования

1. Паспорт фонда оценочных средств

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностные результаты:

- 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;

метапредметные результаты:

М1-владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- М2-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- М3-умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- владение навыками познавательной рефлексии, как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;
- М4-сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимания рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- М5-владение умения сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а так же навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- М6-умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.
- М7-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- М8-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной деятельности;
- М9-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметные результаты:

- П1-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- П2-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- П3-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- П4-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- П5-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).

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте

преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)
<p>личностных</p> <p>-развитие личностных, в том числе духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;</p> <p>-формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни;</p> <p>-исключение из своей жизни вредных привычек(курения, алкоголизма).</p>	<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие</p> <p>ОК08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>
<p>регулятивных</p> <p>-сформированность экологического мышления, навыков, здорового, безопасного и экологически целесообразного здорового образа жизни, понимания рисков и угроз современного мира;</p> <p>-владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также оказания первой помощи пострадавшим</p>	<p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретации информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>ОК.03Планировать и реализовать профессиональное и личностное развитие.</p>
<p>Познавательные:</p> <p>-умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p> <p>- владение навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>	<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p> <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей с учетом социального и культурного контекста</p>

<p>Коммуникативные:</p> <p>-воспитание соответствующего отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;</p> <p>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности</p>	<p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ОК06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей</p>
--	---

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1. В результате аттестации по учебному предмету осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний.

Таблица 1

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Выполняет комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры. Умеет составлять композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Наблюдение за выполнением комплексов: утренней гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы, производственной гимнастики, ритмической и атлетической гимнастики.
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Выполняет простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Наблюдение за выполнением практических заданий
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Умеет вести дневник самоконтроля, оценивает свои показатели	Проверка ведения дневника самоконтроля. Задание № 3
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Выполняет упражнения с использованием разнообразных способов передвижения;	Наблюдение за практическим выполнением заданий.
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;	Умеет применять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;	Наблюдение за практическим выполнением заданий
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Принимает участие в различных спортивных мероприятиях	Участие в соревнованиях
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным	Выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным	Наблюдение за выполнением практическ

стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	стандартом по всем видам спорта, предусмотренных программой.	их заданий, прием контрольных нормативов
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Знает способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Наблюдение за выполнением практических заданий Проверка тестовых заданий. Проверка личного дневника самоконтроля
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Знает правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Наблюдение за выполнением комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры.

3. Оценка освоения учебного предмета:

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат предметные и метапредметные результаты, предусмотренные примерной программой учебной дисциплины «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 с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Формой аттестации является дифференцированный зачет.

Обучающиеся допускаются к дифференцированному зачету, выполнившие все виды текущего и рубежного контроля.

3.2. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Таблица 2

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые результаты	Форма контроля	Проверяемые результаты	Форма контроля	Проверяемые результаты
Раздел 1 Теоретическая часть	<i>Устный опрос</i>	П1-П2				
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая	Самостоятельная работа	М1-7 П1,П2		М2, П3-П5		

культура в обеспечении здоровья						
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Самостоятельная работа	М2-6 П1,П2,П3		М2, П3-П5		
Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств			Контрольное тестирование	М2-6 П1,П2,П3		
Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Устный опрос	М 2-М6 П1-П3	Реферат	М 2-М6 П5		
Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Устный опрос	М 2-М9 П1-П3	Реферат	М 2-М9 П5		
Раздел 2 Практическая часть					Дифференцированный зачет	М2, П3-П5
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практическая работа	М 2-М9 П1-П5	Тест 1 курс	М 2-М9 П1-П5		
Тема 2. Лыжная подготовка	Практическая работа	М 2-М9 П1-П5	Тест 3 курс	М 2-М9 П1-П5		
Тема 3. Гимнастика	Практическая работа	М 2-М9 П1-П5	Тест 2 курс	М 2-М9 П1-П5		
Тема 4. Спортивные игры	Практическая работа	М 2-М9 П1-П5	Задание 1, 2	М 2-М9 П1-П5		
Тема 5. Плавание	Практическая работа	М 2-М9 П1-П5				
Тема 6. Виды спорта по выбору	Практическая работа	М 2-М9 П1-П5				

3.3. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

3.3.1. Типовые задания для оценки знаний

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физичес- кие способно- сти	Контрольное упражнение (тест)	Возрас- т, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	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	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координ- ационны- е	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	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скорост- но- 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	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1300	1300	1050–1200	900
5	Гибкост- ь	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивани- е: 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	12	9–10	4	18	13–15	6

3.3.2 Типовые задания для оценки знаний

Тест:

Время выполнения каждого задания 10 – 15 мин

Критерии оценки задания №1,2

90 - 100% – оценка «отлично»;

80 – 89 % – оценка «хорошо»;

70-79% – оценка «удовлетворительно»;

менее 70% – оценка «неудовлетворительно».

Задание № 1

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

а) 5 человек,

б) 10 человек,

в) 12 человек.

2. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...

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

3. Нельзя вырывать мяч у соперника...

- а) Захватом мяча двумя руками;
- б) Захватом мяча одной рукой;
- в) Ударом кулака;
- г) Направлением рывка снизу-вверх.

4. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?

- а) Допускается;
- б) Не допускается;
- в) Допускается с согласия соперников;

5. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...

- а) С линии штрафного броска;
- б) Из-под щита;
- в) Из-за линии трехочковой зоны;

6. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?

- а) Не менее 1 м.
- б) Не менее 1,5 м.
- в) Не менее 2 м.

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

- а) За одно очко;
- б) За два очка;
- в) За три очка;

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

- а) Выполнить передачу мяча партнеру;
- б) Выполнить бросок мяча в кольцо;
- в) Возобновить ведение мяча;

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

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

10. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга.

Разыгрывающим игрокам нельзя...

- а) Отбивать мяч одной рукой;
- б) Отбивать мяч двумя руками;
- в) Ловить мяч обеими руками;

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

- а) Три;
- б) Пять;
- в) Семь;

12. За нарушение правил баскетбола такие, как «ведение двумя руками», «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает.....

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

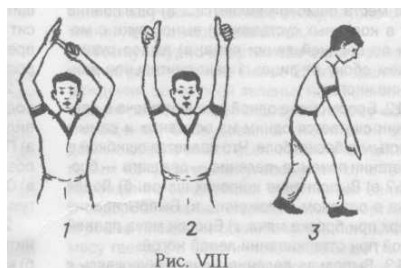
13. Сколько времени продолжается игра в баскетбол?

14. Какие размеры имеет площадка для игры в баскетбол?

15. Если команда получает контроль над мячом на площадке, то попытка броска по корзине соперника должна быть произведена в течение _____ секунд».

16. Выберите вариант, который обозначает жест судьи- «перерыв в игре»

- а) 1; б) 2; в) 3;



Задание №2

На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?

- а) для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24;
- б) для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30;
- в) для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10;

1. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?

- а) ширина 9 м, длина 18 м;
- б) ширина 8 м, длина 20 м;
- в) ширина 16 м, длина 24 м;

2. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:

- 1) очко, 2) гол, 3) зона,
- 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход,
- 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар,
- а) 1, 3, 6, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

3. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из..

- а) Двух партий;
- б) Трех партий;
- в) Пяти партий.

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

- а) До 15 очков;
- б) До 20 очков;

в) До 25 очков;

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

а) Допускается;

б) Не допускается;

в) Допускается с согласия команды соперника;

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

а) Одно;

б) Два;

в) Три;

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

а) подача считается проигранной;

б) подача повторяется этим же игроком;

в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

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

а) подача повторяется;

б) игра продолжается;

в) подача считается проигранной

9. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то...

а) подача повторяется;

б) подача считается проигранной;

в) игра продолжается;

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

а) Шесть;

б) Десять;

в) Двенадцать;

11. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

Задание № 3. Методика оценки работоспособности, утомления и усталости

1. Определить пульс в состоянии покоя (P1);

2. Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (P2);

3. Замерить пульс (P3) после 45 секунд покоя;

4. Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле $R = (4(P1+P2+P3):10) - 200$.

2 - 4 хорошая работоспособность;

5 - 8 удовлетворительная работоспособность;

8 и т. д. плохая работоспособность.

Критерии оценки

оценка «отлично» - задание выполнено полностью;

оценка «хорошо» - небольшие погрешности в выполнении задания;

оценка «удовлетворительно» - задание выполнено не точно, расчет не верен;

оценка «неудовлетворительно» - не владеет методикой определения работоспособности.

3.3.2. Типовые задания для оценки знаний 31, 32, 33 умений У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 (рубежный контроль)

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАЧЕТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», I курс.

Инструкция: время выполнения - 40 минут, выбрать один из 3-х представленных вариантов.

Тема: Легкая атлетика.

1. Определите: какой вид спорта называют «королевой спорта»?

- а) гимнастика;
- б) легкая атлетика;
- в) тяжелая атлетика.

2. Длина дистанции марафонского бега равна.....

- а) 32км 180м;
- б) 40км 190м;
- в) 42км 195м;

3. Определите: какая из дистанций не считается стайерской?

- а) 1500м;
- б) 5000м;
- в) 10000м;

4. Определите: какая из дистанций считается спринтерской?

- а) 800м;
- б) 1500м;
- в) 100м;

5. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего:

- а) работой рук;
- б) углом отталкивания ногой от дорожки;
- в) наклоном головы;

6. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:

- а) сильное отталкивание ногами;
- б) разноименная работа рук;
- в) быстрое выпрямление туловища;

7. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к...

- а) повышению скорости бега;
- б) скованности движений бегуна;
- в) увеличению длины бегового шага;

8. Определите: какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?

- а) сокращает длину бегового шага;
- б) увеличивает скорость бега;
- в) способствует выносу бедра вперед – верх;

9. Прямое положение туловища при беге или его наклон назад – бег «самоварчиком» приводит к:

- а) узкой постановке ступней;
- б) свободной работе рук;
- в) незаконченному толчку ногой;

10. Результат в прыжках в длину на 80 – 90 % зависит от:

- а) максимальной скорости разбега и отталкивания;
- б) способа прыжка;
- в) быстрого выноса маховой ноги;

11. Широкая постановка ступней при беге влияет на:

- а) улучшение спортивного результата;
- б) снижение скорости бега;
- в) увеличение длины бегового шага;

12. Результат в прыжках в высоту на 70 – 80 % зависит от:

- а) способа прыжка;
- б) направления движения маховой ноги на вертикальной скорости прыгуна;
- в) координации движений прыгуна.

13. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной:

- а) 10м;
- б) 20м;
- в) 15м.

14. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Укажите: чем измеряется длина разбега?

- а) метром;
- б) ступнями;
- в) беговыми шагами.

15. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

16. Пробегание отрезков 20 - 50м с максимальной скоростью применяется для развития:

- а) выносливости;
- б) быстроты;
- в) координации движений.

17. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя:

- а) упражнения с отягощениями;
- б) пробегание коротких отрезков;
- в) большое количество общеразвивающих упражнений.

18. Наиболее частой травмой в легкой атлетике бывает растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) суставов. Определите, какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?

- а) наложение холода;
- б) наложение тугой повязки;
- в) согревание повреждение места.

19. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике...

- а) во второй половине дня;
- б) сразу после еды;
- в) через 1- 2 часа после еды.

20. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему:

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат - нет.

21. Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то правилами соревнований:

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат - нет.

22. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля за физической нагрузкой является:

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

23. Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к:

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

24. Нельзя проводить тренировку, если...

- а) плохая погода;
- б) плохое настроение;
- в) повышена температура тела.

25. Определите: какие различают фазы в технике прыжка в длину с разбега?

- а) стартовый разгон, отталкивание, полет, приземление;
- б) разбег, отталкивание, полет, приземление;
- в) старт, бег по дистанции, отталкивание, приземление.

26. Наиболее выгодным в спринтерских дистанциях считается начало бега...

- а) с низкого старта;
- б) с высокого старта;
- в) с положения упора присев.

27. К видам легкой атлетике не относятся:

- а) прыжки в длину;
- б) спортивная ходьба;
- в) прыжки через гимнастического коня.

28. Кросс – это:

- а) бег по искусственной дорожке стадиона;
- б) бег по пересеченной местности;
- в) бег с барьерами.

29. Длина первой дорожки стандартного легкоатлетического стадиона равна:

- а) 600метров;
- б) 400метров;
- в) 300метров.

30. Для воспитания быстроты используются:

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

31. Эстафетный бег бывает:

- а) 4х100м, 4х400м;
- б) 4х300м, 4х500м;
- в) 2х100м, 2х400м.

32. Вес мяча для метания равен:

- а) 50грамм;
- б) 200грамм;
- в) 150грамм.

33. Бегун, допустивший фальстарт в беге на 100метров:

- а) предупреждается;
- б) бежит вне зачета;
- в) снимается с соревнований.

34. Определите: какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?

- а) 100м, 200м;
- б) 500м, 1000м;
- в) 400м, 800м.

35. Стипльчез – это вид бега, который проводится:

- а) по улицам города;
- б) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой;
- в) в естественных условиях.

36. Способность человека к длительному выполнению какой либо деятельности, без снижения её эффективности, это...

- а) гибкость;
- б) выносливость;
- в) ловкость.

37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития выносливости:

- а) бег на средние дистанции;
- б) бег на длинные дистанции;
- в) десятиборье;
- г) спортивные игры.

38. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаётся во время:

- а) подвижных и спортивных игр;

- б) во время выпрыгивания вверх с места;
- в) во время скоростно-силовых упражнений;
- г) во время прыжков в длину.

39. Способность совершать двигательные действия в минимальный для данных усилий отрезок времени...

- а) ловкость;
- б) выносливость;
- в) быстрота.

40. Число движений в единицу времени, характеризует...

- а) темп движения;
- б) ритм движения;
- в) быстрота двигательной реакции;
- г) сложная двигательная реакция.

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ 1 курс.

- 1. б
- 2. в
- 3. а
- 4. в
- 5. б
- 6. в
- 7. б
- 8. а
- 9. в
- 10. а
- 11. б
- 12. б
- 13. б
- 14. б
- 15. в
- 16. б
- 17. б
- 18. в
- 19. б
- 20. в
- 21. в
- 22. б
- 23. в
- 24. в
- 25. б
- 26. а
- 27. в
- 28. б
- 29. б
- 30. а
- 31. а

32.в
33.в
34.б
35.б
36.б
37.б
38.б
39.в
40.а

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАЧЕТА ПО предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», II курс.

Инструкция: время выполнения - 40 минут, выбрать один из представленных вариантов ответов.

Тема: Гимнастика, баскетбол

1. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для...

- а) всестороннего развития физической подготовленности;
- б) развития выносливости, скорости;
- в) формирования правильной осанки.

2. Строевые упражнения служат...

- а) как средство общей физической подготовки;
- б) как средство управления строем;
- в) как средство развития физических качеств.

3. Дистанцией называется...

- а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному,
- б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
- в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

4. Интервал- это...

- а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
- б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге,
- в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

5. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...

- а) сердечнососудистой системы;
- б) дыхательной системы;
- в) вестибулярного аппарата.

6. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:

- а) энергичное отталкивание ногами;
- б) опора головой о мат;
- в) прижимание к груди согнутых ног;
- г) «круглая» спина.

7. Выберите действие, которое не является ошибкой при выполнении кувырка назад в

группировке:

- а) медленное выполнение кувырка;

- б) перенос массы тела на руки, поставленные около плеч;
- в) раннее разгибание ног;
- г) опора кулаками о мат.

8. Определите ошибку при выполнении стойки на лопатках?

- а) перекат с «откидыванием» плеч и головы назад;
- б) локти широко расставлены;
- в) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;
- г) сгибание в тазобедренных суставах.

9. Длинный кувырок вперед отличается от короткого...

- а) дальней постановкой рук (70-80см) от носков ног;
- б) близкой постановкой рук (30-40см) от носков ног;
- в) группировкой.

10. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...

- а) на одной прямой;
- б) как равносторонний треугольник;
- в) голову ближе к коленям, чем руки.

11. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед из стойки на голове, руках.

- а) отжимание руками от мата;
- б) прижимание подбородка к груди;
- в) отсутствие группировки.

12. Выберите положение, которое не является ошибкой при выполнении стойки на голове и руках:

- а) постановка головы на темя;
- б) неполное разгибание в тазобедренных суставах;
- в) прогибание в пояснице;
- г) ноги прямые, носки оттянуты.

13. Как правильно подобрать длину скакалки для выполнения прыжковых упражнений на месте?

- а) встать на середину скакалки, ноги на ширине плеч, локти согнуты под прямым углом и прижаты к туловищу, кисти со скакалкой развести в стороны;
- б) встать на середину скакалки, ноги вместе, кисти со скакалкой на уровне плеч;
- в) растянуть скакалку на ширину расставленных в сторону рук.

14. Определите положение, которое не является ошибкой при выполнении «моста» из положения лежа:

- а) ноги согнуты в коленях;
- б) плечи смещены от точек опоры кистей;
- в) ноги расставлены в длину стопы, руки у плеч (пальцами к плечам);
- г) ступни на носках.

15. Определите, что неправильно при выполнении стойки на руках?

- а) в стойке голова опущена вниз;
- б) прямые руки поставлены на пол, на ширину плеч;
- в) махом одной и толчком другой выход в стойку.

16. Определите, какие действия неправильны при выполнении переворота в сторону?

- а) руки и ноги ставятся на одной линии;
- б) выполнение из стойки лицом по направлению движения;
- в) выполнение в вертикальной плоскости;
- г) выполнение не через стойку на руках.

17. Основной ошибкой, не позволяющей выполнить из виса стоя, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, является...

- а) разгибание рук во время выполнения маха ногой;
- б) сгибание туловища в тазобедренных суставах и подтягивание на руках;
- в) прижимание подбородка к груди;
- г) слабый мах ногой.

18. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях на...

- а) брусках;
- б) высокой перекладине;
- в) гимнастическом бревне.

19. Исполнительная команда при выполнении поворота налево в движении (Нале-во!) подается одновременно с постановкой на пол...

- а) правой ноги;
- б) левой ноги.

20. Для поворота кругом в движении исполнительная команда подается одновременно с постановкой на пол правой ноги. Сколько еще шагов можно сделать до начала поворота?

- а) один;
- б) полтора шага;
- в) два шага.

21. Выполнение подъема силой из виса начинается с...

- а) постановки правой руки в упор локтем вверх;
- б) постановки левой руки в упор локтем вверх;
- в) подтягивания.

22. Определите ошибку при выполнении на параллельных брусьях кувырка вперед из седа ноги врозь,

- а) ноги согнуты в коленях, носки ног «на себя»;
- б) хват руками в 20-30 см. от бедер;
- в) спина «круглая», подбородок прижат к груди, локти расставлены в стороны.

23. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении этого элемента,

- а) хват сверху на ширине плеч;
- б) ноги и туловище прямые;
- в) подтягивание до положения — подбородок выше перекладины;
- г) подтягивание размахиванием туловища.

24. При ловле баскетбольного мяча ошибкой является...

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

25. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...

- а) «шлепание» по мячу расслабленной рукой;
- б) ведение мяча толчком руки;
- в) мягкая встреча мяча с рукой.

26. Нельзя вырывать мяч у соперника...

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

27. При броске мяча одной рукой от плеча с места ошибкой является...

- а) разгибание ног в коленных суставах;
- б) вынос руки с мячом по средней линии лица;
- в) вынос руки с мячом сбоку от лица;
- г) заключительное движение кистью.

28. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении считается одним из основных и самым простым в баскетболе. Что является ошибкой в сочетании приемов «ведение - два шага - бросок»?

- а) выполнение широких шагов;
- б) ловля мяча в опорном положении;
- в) выпрыгивание вверх при броске мяча;
- г) бросок мяча правой рукой при отталкивании левой ногой.

29. Определите, какие действия при обводке соперника наиболее правильны?

- а) чередование ведения мяча правой и левой рукой;
- б) ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой;
- в) ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой.

30. При выполнении «чистого» броска в кольцо (без отскока от щита) баскетболист фиксирует свой взгляд...

- а) на ближнем крае кольца;
- б) на дальнем крае кольца;
- в) на малом квадрате щита.

31. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...

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

32. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?

- а) не менее 1м;
- б) не менее 1,5м;
- в) не менее 2м.

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

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

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

- а) выполнить передачу мяча партнеру;

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

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

- а) продолжить тренировку до конца;
- б) согреть поврежденное место и наложить тугую повязку;
- в) охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.

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

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

37. Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча... Какой четвертый прием не назван?

- а) прыжок;
- б) пробежка;
- в) бросок мяча;
- г) заслон.
- д) комбинация

38. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя...

- а) отбивать мяч одной рукой;
- б) отбивать мяч двумя руками;
- в) ловить мяч обеими руками.

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

- а) три;
- б) пять;
- в) семь.

40. За нарушение правил баскетбола такие, как «ведение двумя руками, «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает...

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

Эталон ответов II курс

1. а
2. б
3. а
4. б
5. в
6. б
7. б
8. в

- 9. а
- 10. б
- 11. в
- 12. г
- 13. а
- 14. в
- 15. а
- 16. г
- 17. а
- 18. в
- 19. б
- 20. б
- 21. в
- 22. а
- 23. г
- 24. б
- 25. а
- 26. в
- 27. б
- 28. б
- 29. б
- 30. а
- 31. в
- 32. а
- 33. а
- 34. в
- 35. в
- 36. б
- 37. в
- 38. в
- 39. б
- 40. в

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАЧЕТА ПО предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», III курс.

Инструкция: время выполнения - 40 минут, выбрать один из представленных вариантов ответов.

Тема: Лыжная подготовка, волейбол

1. Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе...

- а) ног;
- б) туловища;
- в) рук;
- г) произвольно.

2. Существуют попеременный двухшажный ход и одновременный двухшажный ход. В чем существенная разница между этими ходами?

- а) в длине скользящего шага;
- б) в маховом выносе ноги;
- в) в подседании перед толчком ногой;
- г) в работе рук.

3. Основой техники попеременного двушажного хода является...

- а) широкий скользящий шаг;
- б) попеременная работа палками;
- в) сильное отталкивание ногой.

4. Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двушажного хода?

- а) незаконченный толчок ногой;
- б) двухопорное скольжение;
- в) незаконченный толчок рукой;
- г) короткий скользящий шаг;

5. Самостоятельное занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре...

- а) $-4^{\circ}\text{C} \dots -7^{\circ}\text{C}$;
- б) $-10^{\circ}\text{C} \dots -12^{\circ}\text{C}$;
- в) $-14^{\circ}\text{C} \dots -16^{\circ}\text{C}$.

6. К какой ошибке при передвижении попеременным двухшажным ходом приводит чрезмерный наклон туловища вперед?

- а) Потере равновесия при скольжении;
- б) Укорочению скользящего шага;
- в) Снижению силы отталкивания ногой;
- г) Снижению отталкивания рукой.

7. Какой из перечисленных элементов техники не является ошибкой в технике одновременных одно - и двухшажного ходов?

- а) широкий скользящий шаг;
- б) недостаточный наклон туловища вперед при отталкивании палками;
- в) незаконченный толчок палками;
- г) подседание при отталкивании палками.

8. К попеременным ходам относится...

- а) бесшажный ход;
- б) одношажный ход;
- в) двухшажный ход.

9. К одновременным ходам относится...

- а) двухшажный ход;
- б) трехшажный ход;
- в) четырехэтажный ход.

10. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается...

- а) попеременный двухшажный ход;
- б) одновременный бесшажный ход;
- в) одновременный одношажный ход;

г) одновременный двухшажный ход.

11. Выбор способа подъема в гору зависит от...

а) крутизны склона;

б) длины палок;

в) длины лыж.

12. Какой из классических ходов применяется при подъеме по склону крутизной 15-25°?

а) одновременный бесшажный;

б) одновременный одношажный;

в) одновременный двухшажный;

г) попеременный двухшажный.

13. При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является...

а) сгибание ног в коленях;

б) чрезмерный наклон туловища вперед;

в) выставление вперед одной лыжи;

г) неровная лыжня.

14. Укажите, какая стойка лыжника наиболее устойчива при спуске?

а) низкая;

б) средняя;

в) высокая.

15. Какие характерные элементы техники включает в себя попеременный двухшажный ход:

1. широкие скользящие шаги;

2. одновременное отталкивание палками;

3. два коротких скользящих шага;

4. сильное отталкивание рукой;

5. попеременное отталкивание палками;

6. наклон туловища вперед;

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

16. Какие характерные элементы техники включает в себя одновременный двухшажный ход:

1) два коротких скользящих шага.

2) два широких скользящих шага.

3) попеременное отталкивание палками.

4) одновременное отталкивание палками.

5) наклон туловища вперед с навалом на палки?

а) 1, 4, 5; б) 2, 3, 5; в) 2, 4, 5.

17. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости,

а) упором;

б) переступанием;

в) плугом;

г) на параллельных лыжах;

18. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?

- а) присесть и упасть вперед по ходу спуска;
- б) присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад;
- в) глубоко присесть и упасть назад - в сторону, лыжи развернуть поперек склона;

19. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?

- а) торможение палками сбоку;
- б) глубокий присед;
- в) умышленное падение набок;
- г) выставление палок кольцами вперед.

20. Основным методом развития выносливости у лыжника является... метод тренировки,

- а) повторный;
- б) интервальный;
- в) равномерный.

21. Какую ошибку совершает лыжник, оказывая помощь при обморожении (повелении) щеки, носа, руки?

- а) растирает обмороженное место сухой теплой рукой;
- б) растирает кожу варежкой;
- в) растирает кожу снегом;

22. Какой из перечисленных видов спорта считается циклическим?

- а) гимнастика;
- б) волейбол;
- в) борьба;
- г) лыжные гонки

23. Укажите, какой ход появился раньше?

- а) коньковый ход;
- б) классический ход.

24. На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?

- а) для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24;
- б) для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30;
- в) для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10.

25. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?

- а) ширина 9м, длина 18м;
- б) ширина 8м, длина 20м;
- в) ширина 16м, длина 24м.

26. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является...

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками;

27. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча...

- а) на все пальцы обеих рук;
- б) на три пальца и ладони рук;
- в) на ладони;
- г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

28. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а) сверху двумя руками;
- б) снизу двумя руками;
- в) одной рукой снизу;

29. Какой подачи не существует?

- а) одной рукой снизу;
- б) двумя руками снизу;
- в) верхней прямой;
- г) верхней боковой;

30. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх...

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

31. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:

- 1) очко, 2) гол, 3) зона,
4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход,
7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар,
а) 1,3, 6, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

32. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из..

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

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

- а) до 15 очков;
- б) до 20 очков;
- в) до 25 очков;

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

- а) одно;
- б) два;
- в) три;

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

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

36. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то...

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

37. Специальная разминка волейболиста включает в себя...

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

38. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- а) 15:13;
- б) 25:26;
- в) 27:29.

39. Стойка волейболиста помогает игроку...

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

40. Игроки, каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?

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

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ III курс:

- 1. в
- 2. г
- 3. а
- 4. б
- 5. в
- 6. б
- 7. а
- 8. в
- 9. а
- 10. в
- 11. а
- 12. г
- 13. б
- 14. б
- 15. б
- 16. в
- 17. б
- 18. в
- 19. г
- 20. в
- 21. в
- 22. г
- 23. б
- 24. а
- 25. а
- 26. в
- 27. а
- 28. б
- 29. б
- 30. б
- 31. а
- 32. в

33. a

34. б

35. б

36. б

37. б

38. в

39. a

40. б

3.4.Фонд оценочных средств для итоговой аттестации по предмету

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка умений и знаний осуществляются в форме дифференцированного зачета.

I. ПАСПОРТ

Назначение:

ФОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения
предмета Физическая культура
по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, или тренажёрного зала, лыжной базы.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;
- ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура.– М.: ОИЦ «Академия», 2010.

2. Решетников. Н.В. Физическая культура. Анищенко. В.С. / Решетников Н.В. - М., 2002.
3. Решетников. Н.В., Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын— М., 2005.

Дополнительные источники:

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений [Текст]: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
2. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
3. Жилкин А. И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2005. – 420с.
4. Кремнев И. Атлетическая гимнастика [Текст] / Кремнев И. – М.: Феникс, 2011. – 286 стр.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.
6. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.
7. Лотоненко А. Физическая культура и здоровье [Текст]: монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев.- М.: «Еврошкола», 2008.- 450с.
8. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
9. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. – 144с.
10. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ. Вариант № 1

ФОС для итоговой аттестации по предмету Физическая культура

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка умений и знаний осуществляются в форме дифференцированного зачета. Практическая часть – 3 тестовых упражнения на выбор преподавателя, теоретическая часть – тест по теории физической культуры 35 вопросов.

1.ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4

6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

2.ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Инструкция: время выполнения - 40 минут, выбрать один из 3-х представленных вариантов.

1. Отметьте, какой способ спортивного плавания является самым быстрым?

- а) брасс;
- б) кроль на груди;
- в) баттерфляй;
- г) кроль на спине.

2. Укажите, какие виды включает в себя плавание как разновидность двигательной деятельности?

- а) спортивное, прикладное, синхронное, игровое плавание, прыжки в воду.
- б) спортивное, прикладное, синхронное, подводное, игровое плавание, прыжки в воду;
- в) спортивное, прикладное, синхронное, подводное, игровое плавание.

3. Укажите, как называется «народный» способ плавания, прообраз кроля на груди?

- а) по «собачьи»;
- б) плавание саженками;
- в) плавание под водой.

4. Укажите, какие существуют способы спортивного плавания?

- а) кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, под водой;
- б) кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй(дельфин).

5. Отметьте, какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) баттерфляй;
- б) брасс;
- в) кролем на спине.

5. Отметьте, какой способ спортивного плавания является самым медленным?

- а) брасс;
- б) кроль на груди;
- в) баттерфляй;
- г) кроль на спине.

6. Укажите, какие существуют способы старта в плавании?

- а) старт прыжком с тумбочки, старт толчком от стенки бассейна;
- б) старт прыжком с тумбочки, старт толчком от стенки бассейна, старт с бортика;
- в) старт прыжком с тумбочки.

7. Отметьте, как выполняют поворот при плавании кролем на груди?

- а) кувырком вперед;
- б) кувырком назад.

8. Отметьте, что изучают в плавании, прежде всего — технику способов плавания или технику выполнения поворотов?

- а) сначала осваивают выполнение поворотов;
- б) сначала осваивают способы плавания, а потом изучают выполнение поворотов;
- в) не имеет значения.

9. Укажите, с какой стороны лучше всего подплывать к тонущему человеку, чтобы оказать ему помощь?

- а) лучше подплывать к тонущему спереди;
- б) лучше подплывать к тонущему сзади.

10. Можно ли пловцу во время прохождения дистанции подтягиваться за какие-либо предметы (например, плавающие канаты, поручни, лестницы и т. п.)?

- а) пловцу запрещается во время преодоления дистанции подтягиваться за какие-либо предметы;
- б) пловцу разрешается во время преодоления дистанции подтягиваться за любые предметы.

11. Считается ли нарушением правил соревнований случайное касание пловцом каких-либо предметов?

- а) нет;
- б) да.

12. Укажите, для какого способа плавания предусмотрено меньше всего ограничений в правилах соревнований?

- а) для плавания кролем;
- б) баттерфляем.

13. Разрешается ли спортсмену-пловцу во время прохождения дистанции отталкиваться от дна бассейна?

- а) нет;
- б) да.

14. После какого по счету фальстарта судья-стартер может снять спортсмена с соревнований по плаванию?

- а) после первого фальстарта;
- б) после второго фальстарта.

15. Может ли участник соревнований по спортивному плаванию переходить с одной дорожки на другую?

- а) может, если не будет создавать помехи другому пловцу ;
- б) нет, он должен плыть только по своей дорожке, в противном случае он будет дисквалифицирован.

16. Укажите , какие приёмы искусственного дыхания применяются для оказания помощи пострадавшему на воде:

- а) «рот в рот», «рот в нос»;
- б) декомпрессия;
- в) пневмотахометрия.

17. Под силой, как физическим качеством понимается:

- а) способность постоять за себя;
- б) способность поднимать тяжёлые предметы;
- в) способность преодолевать внешние сопротивления и противодействовать ему с помощью мышечных усилий;
- г) способность удерживать своё тело в виси максимально долгое время.

18. Силовые упражнения рекомендуются сочетать с упражнениями на ...

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

19. Проявление силы в меньшей степени зависит:

- а) от техники выполнения двигательного действия;
- б) от волевых усилий;
- в) от быстроты реакции;
- г) от физиологического поперечника мышц, участвующих в двигательном действии.

20. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:

- а) увеличение рельефности мышц;
- б) повышения уровня функциональных возможностей организма;
- в) укрепление опорно-двигательного аппарата;
- г) быстроты рост абсолютной силой.

21. Проявление максимального усилия в минимальное время отражает проявление одного из видов силовой способности:

- а) абсолютной силы;
- б) скоростная сила;
- в) силовой выносливости;
- г) взрывной силы.

22. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время:

- а) челночного бега;
- б) прыжков в глубину;
- в) подвижных игр;
- г) приседаний со штангой.

23. Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением, выполняемых до отказа является:

- а) быстроты рост абсолютной силой;
- б) увеличение собственного веса;
- в) повышение силовой выносливости;
- г) повышение опасности перенапряжения.

24. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии силы:

- а) бокс;
- б) баскетбол;
- в) тяжелая атлетика.

25. Для увеличения мышечной массы при выполнении силовых упражнений рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

26. Что бы мышечная масса при выполнении силовых упражнений не увеличивалась...

- а) силовые упражнения должны быть кратковременными и с максимальным сопротивлением;
- б) силовые упражнения необходимо выполнять на тренажерах до отказа;
- в) силовые упражнения с собственным весом должны быть с большим количеством повторений;
- г) силовые упражнения должны выполняться с увеличением сопротивления от повторения к повторению.

27. Основными источниками энергии для организма являются:

- а) белки и витамины;
- б) углеводы и жиры;
- в) углеводы и минеральные элементы;
- г) белки и жиры.

28. Может ли вратарь, согласно правилам игры в футбол, принимать участие в матче как полевого игрока:

- а) да может;
- б) нет не может;
- в) может, но только с разрешения судьи.

29. Укажите какое количество игроков должно быть в команде, при которой она допускается к игре в футбол:

- а) 7;
- б) 11;
- в) 10.

30. Мяч коснулся судьи, выкатывается в поле , чья команда будет вводить мяч в игру?

- а) команда, владевшая мячом;
- б) команда, не владевшая мячом;
- в) на усмотрение судьи.

31. Укажите правильный способ введения мяча в игру из аута:

- а) двумя руками из-за головы;
- б) одной рукой из-за головы;
- в) верны оба варианта.

32. Что означает в футболе термин «дриблинг»?

- а) передача мяча;
- б) ведение мяча;
- в) удар по воротам;
- г) бег с изменением направления.

33. Игровое время в футболе состоит из...

- а) двух партий по 20 минут;
- б) из трех периодов по 15 минут;
- в) из двух таймов по 45 минут;
- г) из трех сетов без ограничения времени.

34. Положение «вне игры» это:

- а) мяч вышел за пределы поля;
- б) нападающий находится во вратарской зоне;
- в) в момент передачи мяча нападающий находится в зоне противника, опережая защитников.

35. Что означает красная карточка, показанная игроку судьёй

- а) удаление на 2 минуты;
- б) предупреждение;
- в) удаление игрока и пропуск следующей игры.

Критерии оценки

90 - 100% – оценка «отлично»;

80 – 89 % – оценка «хорошо»;

70-79% – оценка «удовлетворительно»;

менее 70% – оценка «неудовлетворительно».

Лист согласования

Дополнения и изменения к комплекту ФОС на учебный год

Дополнения и изменения к комплекту ФОС на _____ учебный год по дисциплине _____

В комплект ФОС внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в комплекте ФОС обсуждены на заседании ПЦК

«_____» _____ 20____ г. (протокол № _____).

Председатель ПЦК _____ / _____ /

ПРИЛОЖЕНИЕ

Лист изменений

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика