

БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОРЛОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ ИМЕНИ В.А. ЛАПОЧКИНА»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по общеобразовательной дисциплине

ОУД.11 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по специальности СПО

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

укрупненная группа 38.00.00 Экономика и управление

2023 г

Фонд оценочных средств по общеобразовательной дисциплине ОУД.11 «Физическая культура» разработан на основе:

- образовательной программы СПО подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям);
- рабочей программы общеобразовательной дисциплины ОУД.11 «Физическая культура».

РАЗРАБОТЧИКИ:

Терновых Наталья Ивановна, методист БПОУ ОО «Орловский техникум путей сообщения им. В.А. Лапочкина»

Иванова Елена Леонтьевна, старший методист БПОУ ОО «Орловский техникум путей сообщения им. В.А. Лапочкина»

Волохова Анна Юрьевна, преподаватель физической культуры

Рассмотрено, одобрено и рекомендовано к применению на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин.
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Проверено:
Методист ОУ
Терновых Н. И.



СОГЛАСОВАНО:
Зав. отделом ОД
Иванова Е.Л.

Содержание

1.	Результаты обучения	4
2.	Критерии оценивания	8
3.	Примерный фонд оценочных средств	12
4.	Для текущего контроля	13
5.	Для рубежного контроля	18
6.	Для промежуточной аттестации	20

Примерный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура» разработан на основе требований ФГОС СОО и ФГОС СПО, с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования.

Основная цель создания примерного фонда оценочных – унификация и стандартизация требований к результатам обучения студентов технологического профиля и совершенствование содержания общеобразовательной дисциплины для формирования умений и знаний.

Профессиональный компонент ФОС отражен в и может быть применен и использован для тестирования студентов любого профиля.

1. Результаты обучения

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ЛР 01	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 02	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛР 04	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР 06	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях
ЛР 07	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 09	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
ЛР 12	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей;

	демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.
ЛР 13	Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности
ЛР 15	Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий
МР 01	Освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);
МР 02	Способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;
МР 03	Овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;
ПРБ 01	Освоение обучающимися в ходе изучения учебного предмета научных знаний, умений и способов действий, специфических для соответствующей предметной области.
ПК 4.6	Анализировать финансово-хозяйственную деятельность, осуществлять анализ информации, полученной в ходе проведения контрольных процедур, выявление и оценку рисков;

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Личностные (ЛР) и метапредметные (МР)	Предметные (ПРБ)
ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	ЛР 01, ЛР 04, ЛР 13 МР 01, МР 02	ПРБ 01
ОК 2 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	ЛР 04, ЛР 10, ЛР 13 МР 02, МР 03	ПРБ 01
ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	ЛР 02, ЛР 04, ЛР 06, ЛР 12, ЛР 15 МР 02, МР 03	
ОК 5 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	ЛР 09, ЛР 10, ЛР 15 МР 01, МР 03	ПРБ 01
ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом	ЛР 01, ЛР 02, ЛР 04 МР 01, МР 02	ПРБ 01

гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;		
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	ЛР 09, ЛР 10, ЛР 13, ЛР 15 МР 01, МР 02, МР 03	ПР6 01
ПК 4.6 Анализировать финансово-хозяйственную деятельность, осуществлять анализ информации, полученной в ходе проведения контрольных процедур, выявление и оценку рисков;	ЛР 09, ЛР 10, ЛР 13, ЛР 15 МР 02, МР 03	ПР6 01

2. Критерии оценивания

2.1. Критерии оценивания теоретических знаний

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

С целью проверки теоретических знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- выполнение творческих заданий (подготовка докладов и рефератов);
- создание мультимедийных презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- тестирование;
- составление словаря терминов либо кроссворда;

–составление комплекса упражнений для производственной и профилактической гимнастики. Контроль усвоения программного материала посредством ответов на контрольные вопросы, тестирования или выполнения реферата возможно для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития.

2.2 Требования к оформлению доклада

Доклад предоставляется в распечатанном виде, объёмом 8-12 страниц. Текст доклада должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный). Поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- 3, правое - 1,5. Доклад должен включать в себя: введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Критерии оценки доклада

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема доклада раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена

	существенная ошибка.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	содержании доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено не 8 понимание основного содержания учебного материала

Доклад может быть представлен как доклад-презентация. Необходимо представить 5-7 слайдов. Время доклада -5 минут. Критерии оценки доклада такие же. Дополнительно оценивается презентация.

Оформление слайдов	Параметры
Стиль	Соблюдать единого стиля оформления.
Фон	Фон не должен быть слишком темным или ярким, чтобы не отвлекать внимания от содержания слайдов.
Использование цвета	Слайд не должен содержать более трех цветов. Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами.
Анимационные эффекты	При оформлении слайда использовать возможности анимации. Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов.
Представление информации	Параметры
Содержание информации	Слайд должен содержать минимум информации. Информация должна быть изложена доступным языком. Содержание текста должно точно отражать этапы выполненной работы. Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать. В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы. Текст должен соответствовать теме презентации.
Расположение информации на странице	Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре. Надпись должна располагаться под картинкой.
Размер шрифта	Для заголовка – не менее 24. Для информации не менее – 18. Лучше использовать один тип шрифта. Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом, подчеркиванием. На слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами.
Выделения информации	На слайде не должно быть много выделенного текста (заголовки, важная информация).
Объем информации	Слайд не должен содержать большого количества информации. Лучше ключевые пункты располагать по одному на слайде.
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: <ul style="list-style-type: none"> – с таблицами – с текстом – с диаграммами

2.3 Критерии оценивания презентаций

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	выполненная презентация отвечает всем требованиям критериев
Оценка 4 («хорошо»)	в презентации имеются незначительные нарушения или отсутствуют какие-либо параметры
Оценка 3 («удовлетворительно»)	при оценивании половина критериев отсутствует

2.4 Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объёмом 15 - 20 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- -3, правое - 1,5. Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников). Время на защиту реферата: 5 минут.

Критерии оценивания реферата

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

2.5 Выполнение тестирования

Критерии оценивания:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	если студент при тестировании дал 85- 100% правильных ответов
Оценка 4 («хорошо»)	если студент при тестировании дал 69- 84% правильных ответов
Оценка 3 («удовлетворительно»)	если студент при тестировании дал 51- 68% правильных ответов
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	если студент при тестировании дал менее 50% правильных ответов

2.6. Критерии оценивания практических знаний

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

2.7. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 4 («хорошо»)	обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и

	оценивать итоги.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

2.8 Уровень физической подготовленности

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме тестирования.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств
Оценка 4 («хорошо»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата
Оценка 3 («удовлетворительно»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств

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

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

3. Примерный фонд оценочных средств

Формирование ОК/ПК по видам контрольно-оценочных средств

Раздел/Тема	Код и наименование формируемых компетенций	Тип оценочных мероприятий
-------------	--	---------------------------

Р 1 Тема 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6.	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 06	- составление словаря терминов - защита презентации, доклада - выполнение самостоятельной работы - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей
Р 2 Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08	- заполнение дневника самоконтроля - фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО
Р 1 Тема 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6.	ПК 4.6	
Р 2 Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	ПК 4.6	

3.1. Для текущего контроля

Текущий контроль осуществляется в ходе учебных занятий в т. ч в форме наблюдения. Текущий контроль осуществляется в ходе обучения новым двигательным действиям и выполнении технико-тактических приёмов в игровой деятельности и используется для корректировки техники выполнения двигательных действий на этапе их освоения.

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально и оценивается преподавателем в соответствие с критериями.

Задания, имеющие практико-ориентированное содержание, также оцениваются в ходе текущего контроля.

Текущий контроль теоретических знаний может осуществляться также в форме контроля выполнения творческих заданий (доклад, реферат), устных опросов и письменного теоретического тестирования.

Выполнение творческого задания – подготовка доклада к теоретическому занятию по теме 1.3 «Здоровье и здоровый образ жизни».

Примерные темы доклада:

Проверяемые результаты: ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ПК 4.6, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 13, ЛР 15, МР 01, МР 02, МР 3, ПР 6 1

1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
2. Психосоматические заболевания и их профилактика.
3. Режим труда и отдыха – залог долголетия.
4. Здоровье населения России
5. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
6. Формирование культуры здоровья студентов СПО.
7. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
8. Гиподинамия - проблема современного мира.
9. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
10. Стресс и здоровье.
11. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
12. Нарциссизм как проблема психического здоровья.
13. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
14. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.

15. Оздоровительное воздействие физических упражнений
16. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
17. Правила личной гигиены.
18. Методические основы закаливания.
19. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
20. Здоровый студент – востребованный специалист
21. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
22. Оптимальный двигательный режим студента.

Примерная тематика рефератов

Проверяемые результаты: ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ПК 4.6, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 13, ЛР 15, МР 01, МР 02, МР 3, ПР6 1

1. Развитие физических качеств средствами футбола (на выбор обучающегося).
2. История развития футбола в России.
3. История развития футбола в регионе.
4. Методика судейства в футболе.
5. Техника игры вратаря.
6. Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся. 7
- . Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.
8. Развитие физических качеств обучающихся средствами баскетбола (по выбору).
9. История развития баскетбола в России.
10. История развития баскетбола в регионе.
11. Методика судейства в баскетболе.
12. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
13. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
14. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
15. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
16. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.
17. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
18. Развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола (по выбору).
19. История развития волейбола в России.
20. История развития волейбола в регионе.
21. Методика судейства в волейболе.
22. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
23. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
24. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
25. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
26. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
27. Развитие физических качеств средствами бадминтона (на выбор обучающегося).
28. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.
29. История развития бадминтона в России.
30. Методика судейства в бадминтоне.
31. Техника игры в бадминтон.
32. Влияние бадминтона на развитие физических качеств обучающихся.
33. Влияние бадминтона на всестороннее развитие обучающихся.
34. Развитие физических качеств средствами тенниса (на выбор обучающегося)
35. Влияние тенниса на развитие физических качеств обучающихся.
36. Влияние тенниса на всестороннее развитие обучающихся.
37. Развитие физических качеств обучающихся средствами хоккея (по выбору).
38. История развития хоккея в России.
39. История развития хоккея в регионе.

40. Методика судейства в хоккее.
41. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в хоккей.
42. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в хоккей.
43. Влияние хоккея на развитие физических качеств обучающихся
44. Влияние хоккея на всестороннее развитие личности.
45. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в хоккей.
46. История возникновения лапты.
47. Обучение тактике игры лапта.
48. Лапта и ее разновидности.
49. Развитие физических качеств средствами плавания (на выбор обучающегося).
50. История развития плавания в России.
51. Влияние плавания на развитие физических качеств обучающихся.
52. Влияние плавания на всестороннее развитие обучающихся.

3.1.1 Примеры тестовых заданий по Разделу 2.

Проверяемые результаты: ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 13, ЛР 15, МР 01, МР 02, МР 3, ПР6 1

Студент должен выбрать один правильный ответ из предложенных.

1. Строевые упражнения – это:
 - А. совместные действия в строю**
 - Б. поточные комбинации;
 - В. сочетания движениями различными частями тела;
 - Г. метания, лазания и т.д.
2. Назовите средства в гимнастике:
 - А. упражнения**
 - Б. фитотерапия
 - В. препараты
 - Г. процедуры
3. Команда «Вольно!» относится к:
 - А. строевым приемам**
 - Б. строевым перестроениям
 - В. строевым передвижениям
 - Г. размыканиям, смыканиям
4. Разновидности ходьбы и бега относят к:
 - А. строевым передвижениям**
 - Б. строевым перестроениям
 - В. строевым приемам
 - Г. смыканиям.
5. Движения «змейкой» относят к:
 - А. строевым передвижениям**
 - Б. строевым перестроениям
 - В. строевым приемам
 - Г. смыканиям.
6. Упражнения художественной гимнастики – это:
 - А. упражнения без предметов
 - Б. упражнения на снарядах
 - В. без предметов и с предметами**
 - Г. прикладные упражнения.
7. Средства в гимнастике – это:
 - А. строевые упражнения**
 - Б. ОРУ**

В. прыжки

Г. прикладные упражнения

8. Перестроение уступом относится к:

А. строевым перестроениям

Б. строевым передвижениям

В. строевым приемам

Г. размыканиям

9. Движения по кругу относят к:

А. строевым передвижениям

Б. строевым перестроениям

В. строевым приемам

Г. смыканиям

10. Акробатические упражнения – это:

А. упражнения с лентой

Б. упражнения на перекладине

В. прыжки и упражнения в балансировании

Г. эстафеты

11. Методические особенности гимнастики:

А. каждое упражнение выполняется только с одной целью

Б. строгая регламентация действий

В. упражнения выполняются без музыкального сопровождения

Г. гимнастика используется только в детском возрасте

12. Повороты и полуповороты на месте относят к:

А. строевым перестроениям

Б. строевым передвижениям

В. строевым приемам

Г. размыканиям

13. Группы строевых упражнения:

А. строевые перестроения

Б. строевые передвижения;

В. строевые приемы

Г. упражнения без предметов

14. Вольные упражнения – это:

А. упражнения по разделениям

Б. поточные комбинации

В. прыжки

Г. эстафеты

15. Прикладные задачи, решаемые в гимнастике:

А. поддержание работоспособности

Б. воспитание нравственных качеств

В. приобретение умений и навыков, необходимых в жизни

Г. совершенствование двигательных умений и навыков

16. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

А. 8

Б. 10

В. 11

Г. 9

17. Какова ширина футбольных ворот?

А. 7м 30см

Б. 7м 32см

В. 7м 35см

Г. 7м 38см

18. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе? 32

А. 9 м

Б. 10 м

В. 11 м

Г. 12 м

19. Что означает «желтая карточка» в футболе?

А. замечание

Б. предупреждение

В. выговор

Г. удаление

20. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

А. серединой подъема

Б. внутренней частью подъема

В. внешней частью подъема

Г. внутренней стороной стопы

21. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

А. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча

Б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты

В. ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину

22. Технику передвижений в баскетболе составляют:

А. ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты

Б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча

В. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты

23. Сколько человек играют на площадке?

А. 4

Б. 5

В. 6

Г. 11

24. Размеры баскетбольной площадки?

А. 9м. х 18м.

Б. 14м. х 26м.

В. 12м. х 24м.

25. На какой высоте находится баскетбольное кольцо (корзина)?

А. 305 см.

Б. 260 см.

В. 310 см.

Г. 300 см.

26. До скольких очков играют в бадминтон?

А. 21

Б. 20

В. 11

27. Сколько сетов (партий) в бадминтоне?

А. 1

Б. 2

В. 3

28. Какие размеры площадки (поля) для бадминтона?

А. 5,18 м х 13,4 м

Б. 6,18 м х 13,4 м

В. 7,18 м х 13,4 м

29. Смена сторон происходит

А. По окончании первого гейма;

Б. Перед началом третьего гейма

В. Оба ответа верны

30. Какая высота сетки в бадминтоне?

А. 180 см

Б. 155 см

В. 128 см

31. Как традиционно называют легкую атлетику?

А. «царица полей»

Б. «царица наук»

В. «королева спорта»

Г. «королева без королевства»

32. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

А. эстафетный бег

Б. метание копья

В. фристайл

Г. марафонский бег

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

А. только один

Б. не больше двух

В. не больше трех

Г. не имеет значения

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

А. одна

Б. две

В. три

Г. четыре

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

А. бег

Б. прыжки в длину

В. прыжки в высоту

Г. метание молота

3.2. Для рубежного контроля

Проверяемые результаты: ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ПК 4.6, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 13, ЛР 15, МР 01, МР 02, МР 3, ПР6 1

Перечень контрольных нормативов

Контрольные упражнения (учебные нормативы)	Нормативы, баллы					
	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. 60 метров	9.4	10.3	10.8	8.0	8.8	9.2
2. 100 метров	16.2	17.0	18.0	14.2	14.6	15.0
3. 500 метров	1.48	2.00	2.10			
4. 1000 метров				3.35	4.00	4.15

5. 2000 метров	10.20	11.40	13.10			
6. 3000 метров				13.50	14.50	15.50
7. Метание гранаты 500гр 700гр	21м	19 м	17м	32м	30м	27м
8. Прыжки в длину с места	190см	175см	165см	245см	235см	210см
9. Тройной прыжок с места	5.50м	5.10м	4.65м	6.70м	6.10м	5.40м
10. Челночный бег 5*10м 3*10м	12.6с 7.6с	13.3с 7.8с	13.9с 8.0с	12.3с 7.3с	12.9с 7.6с	13.6с 7.8с
11. Упор присев упор лежа 30с	28	23	19	32	28	23
12. Поднимание и опускание туловища 30с	21	17	13	25	20	16
13. Вис 30с	70с	50с	35с	1.35с	65с	30с
14. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	8	10	13	20	25	30
15. Прыжки со скакалкой (раз в 1 минуту)	140	125	110	150	135	120

3.2.1. Контрольные упражнения по Разделу 2

Проверяемые результаты: ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ПК 4.6, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 13, ЛР 15, МР 01, МР 02, МР 3, ПР 6 1

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально или группами (в зависимости от темы занятия) и оценивается преподавателем в соответствии с критериями.

Тема. Гимнастика

1. Построение группы в одну шеренгу; в колонну по одному (используя условные точки зала). 2. Строевые приемы: команды «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

3. Виды расчетов.

4. Повороты и полуповороты на месте (с изменением способа выполнения).

5. Перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно.

6. Ходьба на месте и остановка группы.

7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Тема. Футбол

– удар носком по мячу;

– удар внутренней частью подъема;

– удар внешней частью подъема;

– остановка мяча внутренней стороной стопы;

– остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке

– остановка мяча подошвой.

Тема. Баскетбол

- челночный бег с ведением мяча,
- атаки кольца,
- подбор мяча,
- передача мяча игроку,
- имитация тактического взаимодействия игроков

Тема. Волейбол.

- броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»;
- замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу;
- подача мяча на расстояние 8-10 метров;
- верхней прямой подачи мяча через сетку.

Тема. Бадминтон

- выполнение высоко-далекого удара (20 раз);
- выполнение высоко-далекой подачи по 5 ударов по диагонали;
- выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов по диагонали;
- выполнение атакующего удара «смеш» 10 ударов.

3.3 Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

Проверяемые результаты: ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ПК 4.6, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 13, ЛР 15, МР 01, МР 02, МР 03, ПР6 01

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

	Испытания, тесты	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с) -	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	15
	или рывок гири 16 кг (количество раз) 9	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	-	27
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с	375	285
		195	

	места толчком двумя ногами (см)		160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м) - весом 500 г (м)	27	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	20.00 27.30	-
10.	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин,	-	19.00
11.	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
12.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.28
13.	Стрельба из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
14.	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.