

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КАЛИНИНГРАДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
МУЗЫКАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ ИМ. С.В. РАХМАНИНОВА»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ОУП 11.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности**

53.02.07 Теория музыки

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.	3
2.	Оценочные средства текущего контроля.	6
3.	Оценочные средства промежуточной аттестации.	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации предназначен для проверки результатов освоения учебного предмета ОУП 11. Физическая культура.

Промежуточная аттестация по учебному предмету завершает освоение обучающимися программы учебного предмета и осуществляется в форме дифференцированного зачета.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии в ходе освоения материала в форме устного и/или письменного опроса, практических заданий, контрольных работ.

Планируемые результаты обучения

Результаты обучения: знания и умения, подлежащие контролю при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации:

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ЗНАНИЯ О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.	Грамотная демонстрация знания о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.	Письменный опрос Выполнение нормативов
Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.	Правильная демонстрация знания основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.	Письменный опрос Выполнение нормативов
Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.	Грамотное составление алгоритма действий при закаливании. Грамотный анализ основных приемов самомассажа.	Письменный опрос Выполнение нормативов
УМЕНИЯ Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.	Грамотное составление комплексов упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных	Письменный опрос Выполнение нормативов

	особенностей организма.	
Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр.	Правильное выполнение акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнения (комбинаций), технических действия, спортивных игры.	Письменный опрос Выполнение нормативов
Выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.	Правильное выполнение комплексов упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.	Письменный опрос Выполнение нормативов
Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать технику выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.	Грамотное наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки.	Письменный опрос Выполнение нормативов
Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.	Правильное соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.	Письменный опрос Выполнение нормативов
Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.	Грамотное судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.	Письменный опрос Выполнение нормативов

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений.	Грамотная демонстрация умения деятельности в повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.	Письменный опрос Выполнение нормативов
Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.	Грамотное включение занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.	Письменный опрос Выполнение нормативов

Результаты обучения: компетенции, подлежащие контролю при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации:

Результаты обучения (ОК и ПК)	Основные показатели оценки результата	Оценочное средство
ОК 10. Использовать в профессиональной деятельности умения и знания, полученные обучающимися в ходе освоения учебных предметов в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.	Нахождение нужной информации в литературе, информационно-технических средствах, выделение её и перестраивание под наиболее эффективное выполнение профессиональных задач.	№ 3

Критерии оценки уровня освоения учебного предмета

Баллы (оценка)	Показатели	
	при оценке практического задания	устного ответа
8-10 (отл.)	<ul style="list-style-type: none"> Самостоятельность выполнения задания. Аккуратность выполнения практического задания. Итоговый самоконтроль. Выполнение нормы времени. 	<ul style="list-style-type: none"> Дан полный и правильный ответ на основе изученных знаний. Материал осознан, изложен в определенной логической последовательности с использованием специальных терминов. Ответ самостоятельный. Допустимы 1 -2 несущественные ошибки.

7-8 (хор.)	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельность выполнения практического задания с незначительным замечанием. • Аккуратность выполнения практического задания. • Итоговый самоконтроль. • Выполнение нормы времени. 	<ul style="list-style-type: none"> • Дан правильный ответ на основе изученных знаний. • Материал осознан, изложен в определенной логической последовательности с использованием специальных терминов. • Ответ самостоятельный. Допустимы 2-3 несущественные ошибки.
6-7 (удов.)	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельность выполнения практического задания со значительным замечанием. • При выполнении практического задания допущена неаккуратность. • Слабый итоговый самоконтроль. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ответ неполный, хотя и соответствует требуемой глубине, построен несвязно. • Материал изложен полно с использованием специальных терминов. • Ответ самостоятельный. • Допустимы 2-3 несущественные ошибки.

Оценки текущего контроля и промежуточной аттестации отражаются в журнале учебных занятий.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ учебному предмету ОУП 11. Физическая культура.

Формы и методы текущего контроля:

- устный опрос,
- оценка результата выполнения практических работ (выполнение нормативов), аудиторных самостоятельных работ.

Все запланированные контрольные, практические работы, аудиторные самостоятельные работы по учебному предмету обязательны для выполнения.

Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля

ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО № 1. Входной контроль.

Бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу, прыжки через скакалку за 1 мин; для юношей бег на 100 м, бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места.

ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО № 2. Перечень вопросов и тем для устного опроса

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.
4. Сущность и ценность физической культуры, влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.

Тема 2.1. Бег на короткие дистанции

1. Основные правила бега на короткие дистанции.

2. Техника безопасности.

Тема 2.2. Техника «скандинавского хода»

1. Техника безопасности.
2. Основные правила «скандинавского хода»

Тема 2.3. Бег по пересеченной местности

1. Основные правила бега по пересеченной местности.
2. Техника безопасности.

Тема 2.4. Прыжок в длину

1. Основные правила прыжка в длину.
2. Техника безопасности.

Тема 2.5. Метание гранаты

1. Основные правила метания гранаты.
2. Техника безопасности.

Тема 3.1. Бадминтон

1. Техника безопасности.
2. История развития бадминтона
3. Основные понятия и термины в бадминтоне

Тема 3.2. Волейбол

1. Техника безопасности.
2. История развития волейбола.
3. Основные понятия и термины в волейболе.

Тема 4.1. Оздоровительно-корректирующая гимнастика

1. Истоки оздоровительно-корректирующей гимнастики.
2. Техника безопасности.
3. Правила выполнения упражнений.

Тема 5.1. Средства профессионально-прикладной физической подготовки

1. Общая и профессиональная физ. подготовка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, объем, интенсивность, разминка.
2. Спорт в физическом воспитании студентов. Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений. Основные понятия ППФП, прикладные физические, психологические и специальные занятия, прикладные навыки
3. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.

Тема 5.2. Прикладные виды спорта.

1. Прикладные виды спорта.
2. Туристическая эстафета.
3. Основы элементов игры в дартс.
4. Метание малого мяча

ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО № 3. Выполнение практических работ.

В ходе выполнения практических работ оцениваются умения обучающихся применять полученные знания на практике.

Тема 2.1. Бег на короткие дистанции

1. Выполнение специальных беговых упражнений на скорость.
2. Отработка техники разворотов.
3. Выполнение челночного бега 3х 10 м.
4. Отработка техники низкого старта.
5. Бег 100м.

6. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега.
7. Бег с ходу.
8. Финиширование. Бег 250 м и 500 м.

Тема 2.2. Техника «скандинавского хода»

1. Подготовительные упражнения для освоения техники «скандинавского хода»
2. Изучение техники «скандинавского хода»

Тема 2.3. Бег по пересеченной местности

1. Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Бег 1000м.
2. Выполнение упражнений на технику дыхания. Бег 3000м.

Тема 2.4. Прыжок в длину

1. Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места.
2. Выполнение тройного прыжка с места.
3. Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления.
4. Выполнение тройного прыжка в шаге.
5. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.

Тема 2.5. Метание гранаты

1. Метание гранаты с места на три шаговых шага, с разбега.
2. Специальные подготовительные упражнения метателя.
3. Сдача нормативов по метанию гранаты.

Тема 3.1. Бадминтон

1. Техника игры в бадминтоне: подача мяча, передвижения, стойки и принятие мяча. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в бадминтон. Индивидуальная техника защиты.
2. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите.
3. Упражнения на развитие координации движения, ловкости.
4. Совершенствование навыков подачи мяча.
5. Контрольные нормативы: подачи мяча с изменением направления, выполнение подачи мяча на точность и скорость.
6. Действия игрока в нападении, защите, индивидуально.
7. Парные действия игроков в нападении и защите. Жестикуляция судьи, организация и судейство игры в бадминтон.

Тема 3.2. Волейбол

1. Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, блокирование.
2. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол. Тактика игры в нападении и защиты.
3. Командные действия.
4. Контрольные нормативы: передача мяча над собой, подача прямая верхняя, боковая подача, нападающий удар, блокирование, передача мяча в парах, верхняя подача мяча в указанную зону, действия игрока в командной игре.
5. Правила соревнований.
6. Организация соревнований в волейбол.

Тема 4.1. Оздоровительно-корректирующая гимнастика

1. Специальная физическая подготовка (СФП).
2. Дыхательные упражнения.
3. Упражнения для профилактики нарушений осанки.
4. Упражнения для профилактики нарушений осанки с гимнастической палкой.
5. Упражнения для укрепления мышечного корсета спины.

6. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для укрепления мышц ног.
7. Упражнения для развития равновесия.
8. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.
9. Упражнения для мышц бедра.
10. Дыхательная гимнастика.
11. Элементы хатха-йоги.
12. Упражнения для профилактики усталости глаз.

Тема 5.1. Средства профессионально-прикладной физической подготовки

1. Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений.
2. Бег на короткие дистанции 20-30 м.
3. Прыжки по разметкам на правой и левой ногах, опорные прыжки через коня и козла.
4. Упражнения с расстановкой, сборкой предметов.
5. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук.
6. Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки: спортигры, легкой атлетики, метания, гимнастики, упражнений на гибкость).

ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО № 4. Нормативы.

Упражнение	№	П о л	Ед. измер.	Студенты I курса			Студенты II курса		
				отл	хор	уд	отл	хор	уд
Подтягивание	1	м	кол. раз	13	11	9	14	12	10
Подтягивание на низ. перекладине	1	ж	кол. раз	13	11	9	14	12	10
Поднимание ног к перекладине	2	м	кол. раз	12	10	8	13	11	9
Поднимание колен к груди	2	ж	кол. раз	19	17	13	20	18	14
Подъем переворотом на перекладине	3	м	кол. раз	6	5	4	7	6	5
Подъем силой на перекладине	4	м	кол. раз	5	4	3	6	5	4
Сгибание рук в упоре лежа	5	м	кол. раз	28	26	24	29	27	25
Сгибание рук в упоре лежа	5	ж	кол. раз	10	8	6	12	10	8
Сгибание рук в упоре на брусьях	6	м	кол. раз	12	10	8	13	11	9
Поднимание туловища из положения лежа	7	м	кол. раз	25	23	21	26	24	22
Поднимание туловища из положения лежа	7	ж	кол. раз	35	30	25	37	32	27

«Угол» в упоре на брусьях	8	м	кол. раз	10	7	5	11	8	6
«Угол» в висе на перекладине	8	ж	кол. раз	8	5	3	9	7	4
Приседание на двух ногах	9	м	кол. раз	120	100	80	130	110	90
Приседание на двух ногах	9	ж	кол. раз	50	48	46	55	53	51
Челночный бег 10+10 метров	10	м	сек.	28	28.5	29.5	27.5	28	29
Челночный бег 10+10 метров	10	ж	сек.	31	32	33	30	31	32
Бег 100 метров	11	м	сек.	14.2	14.8	15.4	14.0	14.5	15.2
Бег 100 метров	11	ж	сек.	16.3	17.6	18.0	16.2	17.0	17.6
Бег 1000 метров	12	м	мин. сек	3.25	3.50	4.10	3.20	3.45	4.05
Бег 500 метров	12	ж	мин. сек	2.00	2.10	2.30	1.55	2.05	2.20
Бег 3000 метров	13	м	мин. сек	13.10	14.40	15.10	13.00	13.30	14.00
Бег 2000 метров	13	ж	мин. сек	11,20	12,00	12,40	11,10	11,50	12,30
Прыжок с места в длину	14	м	см.	2.30	2.20	2.00	2.40	2.20	2.10
Прыжок с места в длину	14	ж	см.	1.75	1.65	1.55	1.80	1.70	1.60
Метание гранаты (700 гр.)	15	м	м.	34	30	23	36	30	25
Метание гранаты (500 гр.)	15	ж	м.	17	13	10	19	15	12
Прыжки на скакалке(ноги вместе)до прекращения возможности выполнения упражнения	16		мин. сек.	5	3	2	8	5	3
Верхняя подача в/б мяча (из 10 раз)			кол. раз	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой			кол. раз	10	8	6	12	10	8

ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО № 5. Тестовые задания.

Тестовое задание №1

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

- Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
- Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
 - Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
 - ловкостью
 - гибкостью
 - силовой выносливостью
 - Плоскостопие приводит к:

- а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
- а. трех игроков
 - б. четырех игроков
 - в. пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, локтевой суставы
5. К спортивным играм относится:
- а. гандбол
 - б. лапта
 - в. салочки
6. Динамическая сила необходима при:
- а. толкании ядра
 - б. гимнастике
 - в. беге
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
- а. 5 м
 - б. 7 м
 - в. 6,25 м
8. Наиболее опасным для жизни является.....перелом.
- а. открытый
 - б. закрытый с вывихом
 - в. закрытый
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
- а. пятнадцати дней
 - б. десяти дней
 - в. пяти дней
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. углеводы
 - б. жиры
 - в. белки
11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
- а. Древний Египет
 - б. Древний Рим
 - в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- а. стрельба
 - б. баскетбол
 - в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:
- а. керлинге
 - б. художественной гимнастике
 - в. спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотечением является:
- а. артериальное
 - б. венозное

- в. капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским - это:
- а. хоккей с мячом
 - б. сноуборд
 - в. керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрение
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- а. плавание
 - б. бег в мешках
 - в. баскетбол
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
- а. засчитывается
 - б. не засчитывается
 - в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
- а. гимнастика
 - б. керлинг
 - в. бокс
20. Энергия для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
 - б. калориях
 - в. Углеводах

Тестовое задание №2 Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
 2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
- а. быстротой
 - б. гибкостью
 - в. силовой выносливостью
2. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрения
3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
- а. мяч засчитан
 - б. мяч не засчитан
 - в. переподача мяча
4. При переломе голени шину фиксируют на:
- а. голеностопе, коленном суставе
 - б. бедре, стопе, голени
 - в. голени
5. К подвижным играм относятся: а. плавание
- б. бег в мешках

- в. баскетбол
- 6. Скоростная выносливость необходима занятиях:
 - а. боксом
 - б. стайерским бегом
 - в. баскетболом
- 7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
 - а. окунуть пострадавшего в холодную воду
 - б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
 - в. поместить пострадавшего в холод
- 8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
 - а. Лейк-Плесиде
 - б. Солт-Лейк-Сити
 - в. Пекине
- 9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
 - а. 30 км
 - б. 20км
 - в. 12 км
- 10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
 - а. ваттах
 - б. калориях
 - в. углеводах
- 11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
 - а. 776 г. до н.э.
 - б. 876 г. до н.э.
 - в. 976 г. до н.э.
- 12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости - это:
 - а. бокс
 - б. гимнастика
 - в. керлинг
- 13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
 - а. батут
 - б. гимнастика
 - в. керлинг
- 14. Под физической культурой понимается:
 - а. выполнение физических упражнений
 - б. ведение здорового образа жизни в. наличие спортивных сооружений
- 15. Кровь возвращается к сердцу по:
 - а. артериям
 - б. капиллярам
 - в. венам
- 16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
 - а. Хуан Антонио Самаранчу
 - б. Пьеру Де Кубертену
 - в. Зевсу
- 17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
 - а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
- 18. Длина круговой беговой дорожки составляет:
 - а. 400 м

- б. 600 м
 - в. 300 м
19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г
 - б. 700 г
 - в. 800 г
20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 см
 - б. 220 см
 - в. 263 см

Тестовое задание №3 Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

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

1. Под физической культурой понимается:

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

3. Олимпийский флаг имеет.....Цвет.

- а. красный
- б. синий
- в. белый

4. Следует прекратить прием пищи за.....до тренировки.

- а. за 4 часа
- б. за 30 мин
- в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

- а. 20 x 12 м
- б. 28 x 15 м
- в. 26 x 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а. 243 м
- б. 220 м
- в. 263 м

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году.

- а. 1960 г
- б. 1980 г

в. 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала.....золотых медалей.

а. 22

б. 5

в. 30

11. В баскетболе играют.....периодов и минут.

а. 2x15 мин

б. 4x10 мин

в. 3x30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

а. 3-5 мин

б. 5-7 мин

в. 15-20 мин

13. Прием анаболических препаратов естественное развитие организма.

а. нарушает

б. стимулирует

в. ускоряет

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

а. затылком, ягодицами, пятками

б. затылком, спиной, пятками

в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а. двойной длине стадиона

б. 200 м

в. одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

а. беге на 100 м

б. беге на 1000 м

в. в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

а. красный, синий, желтый, зеленый, черный

б. зеленый, черный, красный, синий, желтый

в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

а. 500-600 г

б. 100-200 г

в. 900-950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

а. звучит свисток, игра останавливается

б. игра продолжается

в. игрок удаляется

Тестовое задание №4

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок - это:
 - а. быстрота
 - б. гибкость
 - в. силовая выносливость
2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:
 - а. сколиозу
 - б. головной боли
 - в. плоскостопию
3. При переломе предплечья фиксируется:
 - а. локтевой, лучезапястный сустав
 - б. плечевой, локтевой сустав
 - в. лучезапястный, плечевой сустав
4. Быстрота необходима при:
 - а. рывке штанги
 - б. спринтерском беге
 - в. гимнастике
5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
 - а. наложить шину
 - б. наложить шину и повязку
 - в. наложить повязку
6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
 - а. спринтерский бег
 - б. стайерский бег
 - в. плавание
7. В спортивной гимнастике применяется:
 - а. булава
 - б. скакалка
 - в. кольцо
8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
 - а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
9. Темный цвет крови бывает при.....кровоотечении.
 - а. артериальном
 - б. венозном
 - в. капиллярном
10. Плоскостопие приводит к:
 - а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
11. При переломе плеча шиной фиксируют:
 - а. локтевой, лучезапястный суставы

- б. плечевой, локтевой суставы
- в. лучезапястный, локтевой суставы
- 12. Динамическая сила необходима при:
 - а. беге
 - б. толкании ядра
 - в. гимнастике
- 13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.
 - а. закрытый
 - б. открытый
 - в. закрытый с вывихом
- 14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
 - а. белки
 - б. жиры
 - в. углеводы
- 15. Мужчины не принимают участие в:
 - а. спортивной гимнастике б. керлинге
 - в. художественной гимнастике
- 16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
 - а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрения
- 17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера - это:
 - а. быстрота
 - б. гибкость
 - в. силовая выносливость
- 18. Скоростная выносливость необходима в:
 - а. боксе
 - б. стайерском беге
 - в. баскетболе
- 19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости - это:
 - а. бокс
 - б. гимнастика
 - в. керлинг
- 20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:
 - а. батут
 - б. гимнастика
 - в. Керлинг

Оценочные средства

для проведения промежуточной аттестации по учебному предмету ОУП 11 Физическая культура.

Форма проведения оценочной процедуры дифференцированный зачет.

I. Паспорт комплекта оценочных средств

Предмет(ы) оценивания	Показатели оценки
ЗНАНИЯ О роли физической культуры и спорта в	Осуществляет поиск информации для

<p>формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.</p> <p>Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.</p> <p>Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.</p> <p>УМЕНИЯ</p> <p>Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.</p> <p>Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.</p> <p>Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать технику выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.</p> <p>Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.</p> <p>Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.</p> <p>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений.</p> <p>Включения занятий физической культурой</p>	<p>написания и защиты рефератов. Подбирает материал для организации и проведения «Дня здоровья», спортивных праздников, лыжных и пеших прогулок, а так же туристических походов.</p> <p>Составляет комплексы упражнений и проводит групповые разминки на уроках физической культуры.</p> <p>Выполняет контрастные водные процедуры. Осуществляет прогулки на воздухе в любую погоду. Выполняет самомассаж лицевой части головы и нижних конечностей.</p> <p>Осуществляет подбор упражнений для различных групп мышц с учетом индивидуальных особенностей организма.</p> <p>Выполняет физические упражнения на определенные группы мышц в комплексе утренней гимнастике.</p> <p>Выполняет на уроке гимнастические, легкоатлетические упражнения на спортивных снарядах. Демонстрирует акробатические комбинации физических упражнений. Принимает участие в учебных двухсторонних играх на уроке.</p> <p>Выполняет комплексы упражнений, рекомендуемые по состоянию здоровья.</p> <p>Проходит тестирование на уровень физической подготовки в начале и в конце учебного года.</p> <p>Ведёт дневник наблюдений своего физического состояния.</p> <p>Принимать участие в соревнованиях по различным видам спорта. Посещает спортивные секции и группы общей физической подготовки (ОФП) по месту жительства.</p> <p>Участвует в массовых мероприятиях</p>
---	---

и спортом в активный отдых и досуг.

спортивно - оздоровительного характера
(«Лыжня России», «Кросс нации»).

Описание правил оформления результатов оценивания

II. Комплект оценочных средств

2.1. Задания для проведения итогового контроля

Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Вариант 1

1. Социальное значение ФК в жизни человека.
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 2

1. Воздействие внешних и социальных факторов на организм человека.
2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
- 4 Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 3

1. Воздействие внутренних факторов на организм человека
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 4

1. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
- 4 Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 5

1. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 6

1. Влияние физических упражнений на двигательный аппарат и обмен веществ.
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
- 4 Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 7

1. Факторы, определяющие здоровье человека.
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 8

1. Что такое здоровье?

2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 9

1. Режим дня - одна из составляющих ЗОЖ.
2. . Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 10

1. Гигиена умственного труда - одна из составляющих ЗОЖ.
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 11

1. Искоренение вредных привычек.
2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 12

1. Рациональное питание - одна из составляющих ЗОЖ.
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 13

1. Влияние окружающей среды на здоровье человека
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 14

1. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие
2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 15

1. Систематические занятия ФУ и их роль в укреплении здоровья.
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 16

1. Сила и методы ее воспитания.
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 17

1. Быстрота и методы ее воспитания.
2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 18

1. Выносливость и методы ее воспитания.
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 19

1. Ловкость и методы ее воспитания.
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 20

1. Гибкость и методы ее воспитания.
2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Количество вариантов задания - 20

Время выполнения задания - 20 минут.

Оснащение:

1. Требования к помещению: кабинет физического воспитания.
2. Требования к ресурсам: наличие канцелярских принадлежностей.

Протокол зачета заполняется в день проведения процедуры.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ выполнения задания:

- рациональное распределение времени на выполнение задания;
- демонстрирует понимание сущности задания;
- демонстрирует готовность к выполнению задания;
- самостоятельно выполняет задание;
- адекватно оценивает результаты своей работы;
- даёт полные и правильные ответы на вопросы.

Итогом дифференцированного зачета является качественная балльно-рейтинговая система оценивания в баллах от 1,0-го до 10,0-ти.

Приложение 2

Перечень вопросов для подготовки к зачёту

1. Социальное значение ФК в жизни человека
2. Воздействие внешних и социальных факторов на организм человека.
3. Воздействие внутренних факторов на организм человека.
4. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
5. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
6. Влияние физических упражнений на двигательный аппарат и обмен веществ
7. Факторы, определяющие здоровье человека.
8. Что такое здоровье?
9. Режим дня - одна из составляющих ЗОЖ.
10. Гигиена умственного труда - одна из составляющих ЗОЖ.
11. Искоренение вредных привычек.
12. Рациональное питание - одна из составляющих ЗОЖ.
13. Влияние окружающей среды на здоровье человека
14. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие
15. Систематические занятия ФУ и их роль в укреплении здоровья.
16. Сила и методы ее воспитания.
17. Быстрота и методы ее воспитания.

18. Выносливость и методы ее воспитания.
19. Ловкость и методы ее воспитания.
20. Гибкость и методы ее воспитания.
21. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
22. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
23. Перечислить способы самостраховки при падениях.
24. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
25. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Предмет(ы) оценивания	Показатели оценки	Критерии оценки
<p>ЗНАНИЯ О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.</p> <p>Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.</p>	<p>Осуществляет поиск информации для написания и защиты рефератов. Подбирает материал для организации и проведения «Дня здоровья», спортивных праздников, лыжных и пеших прогулок, а так же туристических походов. Составляет комплексы упражнений и проводит групповые разминки на уроках физической культуры.</p>	<p>Грамотная демонстрация знания о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.</p> <p>Правильная демонстрация знания основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.</p>
<p>Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.</p> <p>УМЕНИЯ Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.</p> <p>Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации),</p>	<p>Выполняет контрастные водные процедуры. Осуществляет прогулки на воздухе в любую погоду. Выполняет самомассаж лицевой части головы и нижних конечностей. Осуществляет подбор упражнений для различных групп мышц с учетом индивидуальных особенностей организма. Выполняет физические упражнения на определенные группы мышц в комплексе утренней гимнастике. Выполняет на уроке гимнастические, легкоатлетические упражнения на спортивных</p>	<p>Грамотное составление алгоритма действий при закаливании. Грамотный анализ основных приемов самомассажа.</p> <p>Грамотное составление комплексов упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.</p> <p>Правильное выполнение акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнения (комбинаций),</p>

<p>технические действия спортивных игр.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.</p>	<p>снарядах. Демонстрирует акробатические комбинации физических упражнений. Принимает участие в учебных двухсторонних играх на уроке.</p> <p>Выполняет комплексы упражнений, рекомендуемые по состоянию здоровья. Проходит тестирование на уровень физической подготовки в начале и в конце учебного года.</p>	<p>технических действия, спортивных игры.</p> <p>Правильное выполнение комплексов упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.</p>
<p>Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать технику выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.</p> <p>Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.</p> <p>Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.</p> <p>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений.</p>	<p>Ведёт дневник наблюдений своего физического состояния.</p> <p>Принимать участие в соревнованиях по различным видам спорта. Посещает спортивные секции и группы общей физической подготовки (ОФП) по месту жительства.</p>	<p>Грамотное наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки</p> <p>Правильное соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.</p> <p>Грамотное судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.</p> <p>Грамотная демонстрация умения деятельности в повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.</p>
<p>Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.</p>	<p>Участвует в массовых мероприятиях спортивно - оздоровительного характера («Лыжня России», «Кросс нации»).</p>	<p>Грамотное включение занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.</p>