бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

БПОУ ВО «Вологодский

колледж технологии и дизайна»

от 31.05.2024 № 525

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.12 Физическая культура**

Специальность 39.02.01 Социальная работа

Вологда

2024

Организация-разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Разработчик:

Матюнина З.Н., преподаватель БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Рассмотрен и рекомендован к использованию в учебном процессе   
предметной цикловой комиссией, протокол № 11 от 28.05.2024

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Стр.** |
| 1. Фонд оценочных средств для входного, текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации | 4 |
| * 1. Фонд оценочных средств для входного контроля (диагностическая работа) | 4 |
| * 1. Фонд оценочных средств для текущего контроля | 16 |
| * + 1. Самооценка образовательных результатов обучающихся | 16 |
| * + 1. Критерии оценивания устного ответа обучающегося | 17 |
| * 1. Фонд оценочных средств для рубежного контроля (контрольная работа) | 18 |
| * 1. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации | 26 |

**1. Фонд оценочных средств для входного, текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации**

* 1. **Фонд оценочных средств для входного контроля (диагностическая работа)**

Девушки:

1. Челночный бег 3х10м.

2. Прыжки на скакалке (макс. кол-во раз за 30 сек).

3. Поднимание туловища (макс. кол-во раз за 30 сек).

Юноши:

1. Челночный бег 3х10м.

2. Прыжок в длину с места.

3. Подтягивание на перекладине.

Тестовые задания

Укажите правильный вариант ответа

1. К ЗОЖ относятся:

1) рациональное питание;

2) физическая активность;

3) отказ от вредных привычек;

4) всё вместе взятое.

2. Здоровый образ жизни - это:

1) развитие физических качеств;

2) поддержание высокой работоспособности;

3) сохранение и укрепление здоровья;

4) подготовка к профессиональной деятельности.

3. Какой вид спорта называют королевой спорта

1) гимнастику;

2) лыжные гонки;

3) лёгкую атлетику;

4) тяжёлую атлетику

4. Что значит в баскетболе обоюдная ошибка

1) столкнулись два игрока

2) ошибка двух игроков одновременно

3) зачисление двух очков;

4) двойное касание.

5. Сколько игроков от каждой команды должны начинать игру в баскетбол

1) десять;

2) шесть;

3) пять;

4) четыре.

6. Здоровье – это:

1) состояние полного физического благополучия;

2) состояние полного духовного благополучия;

3) состояние полного социального благополучия;

4) всё вместе взятое.

7. Назовите самый сильный способ закаливания

1) воздушные ванны;

2) солнечные процедуры;

3) обливание холодной водой;

4) моржевание.

8. Что не относится к здоровому образу жизни

1) занятия физической культурой;

2) полноценное питание;

3) отказ от вредных привычек;

4) ночная дискотека.

9. К лёгкой атлетике не относится:

1) бег;

2) прыжки;

3) метания;

4) поход.

10. В лёгкой атлетике есть прыжок:

1) одиночный;

2) двойной;

3) тройной;

4) четверной

11. Какова длина лёгкоатлетического стадиона

1) 100 м;

2) 200 м;

3) 300 м;

4) 400 м.

12. Каков состав команды на площадке на начало игры в баскетбол:

1) шесть игроков

2) пять игроков;

3) семь игроков;

4) одиннадцать игроков.

13. Баскетбольный матч состоит из:

1) двух таймов по 20 минут;

2) четырёх таймов по 10 минут;

3) трёх таймов по 15 минут;

4) трёх таймов по 10 минут.

14. Победителем встречи по баскетболу является команда

1) выигравшая три четверти;

2) выигравшая вторую половину встречи;

3) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника;

4) набравшая на два очка больше соперника.

15.Как называется мера для предупреждения травматизма

1) страховка;

2) вербовка;

3) подготовка;

4) помощь.

16. Чем пользуются в колледже при выполнении акробатических упражнений

1) ковёр;

2) матрац;

3) мат;

4) пуховик.

17. Как называется самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья

1) врачебный контроль;

2) анализ;

3) учёт;

4) самоконтроль.

18. До какого счёта ведётся игра в волейболе

1) до 21;

2) до 15;

3) до 20;

4) до 25.

19. Что означает жест судьи, когда он показывает указательным пальцем на пол

1) нужно протереть пол;

2) дисквалификация;

3) удаление;

4) мяч в площадке.

20. Игрок какой зоны выполняет подачу

1) первой;

2) второй;

3) третьей;

4) четвёртой

**1. Назначение контрольной работы**

Проверить уровень физической подготовки студента на начало учебного года.

Студенты специальной медицинской группы оценивается уровень теоретических знаний по дисциплине.

**2. Характеристика фонда оценочных средств**

Для успешного прохождения входного контроля, студенту необходимо выполнить норматив контрольных испытаний на результат, указанный в таблице или выше.

Если, в ходе контрольных испытаний, студент показывает показатели ниже, чем в приведенной таблице, то норматив считается не выполненным.

В теоретическом тесте максимальное количество баллов 20.

Указания к оцениванию: правильный выбор в каждом задании – 1 балл.

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам работы производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица 1).

**3. План (спецификация) работы**

Порядок проведения входного контроля:

- каждый студент по очереди выполняет контрольное упражнение; во второй и третьей попытках он может улучшить свой результат;

- после выполнения всеми студентами первого упражнения, выполняют по очереди второе и третье контрольные упражнения

На практическую часть зачёта допускаются студенты только в спортивной форме и спортивной обуви.

Студенты подготовительной медицинской группы выполняют те упражнения, которые им разрешены по состоянию здоровья.

Студенты специальной медицинской группы выполняют теоретический тест.

- время ответов на вопросы теста – 30 минут.

**4. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом**

Практическая часть считается успешно пройденной, если все три контрольных испытания выполнены студентом с представленными результатами или выше. На каждое контрольное испытание дается одна попытка.

ДЕВУШКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п. п | Контрольное упражнение | Нормативы зачета |
| 1. | Прыжки со скакалкой 30 сек. (количество раз) | 70 |
| 2. | Поднимание туловища 30 сек. (кол-во раз) | 20 |
| 3. | Челночный бег 3х10 м (в секундах) | 8,4 |

ЮНОШИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п. п | Контрольное упражнение | Нормативы зачета |
| 1. | Прыжок в длину с места (см) | 200 |
| 2. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 7 |
| 3. | Челночный бег 3х10 м (в секундах) | 8,0 |

В теоретическом тесте максимальное количество баллов 20.

Указания к оцениванию: правильный выбор в каждом задании – 1 балл.

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам работы производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица 1).

Таблица1

Шкала оценки образовательных достижений(тестов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Процентрезультативности(правильных ответов) | Оценка уровня подготовки | |
| Балл (отметка) | вербальныйаналог |
| 90 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 89 ÷ 80 | 4 | хорошо |
| 79 ÷ 70 | 3 | удовлетворительно |
| менее70 | 2 | неудовлетворительно |

**1.2 Фонд оценочных средств для текущего контроля**

**Легкая атлетика:**

1. Что относится к видам лёгкой атлетики?

2. Что относится к вертикальным прыжкам?

3. Что относится к горизонтальным прыжкам?

4. Какие дистанции относятся к спринтерскому бегу?

5. Чему равна марафонская дистанция?

6. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

7. Чем отличается техника бега на средние и длинные дистанции от техники бега на короткие дистанции?

8. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге?

9. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?

10. Укажите, на какие фазы делится бег на короткие дистанции?

11. Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега?

12. Как называется способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?

13. Чему равна длина бровки на стадионе стандартных размеров?

14. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

15. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

Учебные нормативы по физической подготовке

девушки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Семестры | 1-4 | | |
| Контрольные упражнения | **5** | **4** | **3** |
| Бег 30 м, сек. | 5,2 | 5,6 | 6,2 |
| Бег 100 м, сек. | 17,2 | 18,2 | 19,2 |
| Бег 200 м, сек. | 45,0 | 55,0 | 1.00 |
| Бег 400 м, сек. | 2.00 | 2.20 | 2.50 |
| Бег 500 м, сек. | 2.20 | 2.40 | 3.00 |
| Бег 1000 м, мин., сек. | 5.10 | 5.45 | 6.20 |
| Бег 2000 м, мин., сек. | 12.00 | 13.00 | 14.00 |
| Прыжок в длину с разбега, м.,см. | 3.40 | 3.00 | 2 60 |
| Метание малого мяча, Метры | 25 | 18 | 12 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки, количество раз | 25 | 15 | 5 |
| Подтягивание в висе лёжа, количество раз | 26 | 16 | 8 |

**юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Семестры | 1 - 4 | | |
| Контрольныеупражнения | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 м, сек | 4,9 | 5,4 | 6,0 |
| Бег 100 м, сек | 14,6 | 15,4 | 16,0 |
| Бег 200 м, сек | 40,0 | 45,0 | 50,0 |
| Бег 400 м, сек | 1.35 | 1.45 | 2.00 |
| Бег 500 м, сек. | 1.50 | 2.20 | 2.50 |
| Бег 1000 м, мин., сек. | 4.30 | 5.10 | 5.40 |
| Бег 3000 м, мин., сек. | 14.30 | 15.30 | 16.10 |
| Прыжок в длину с разбега, м.,см. | 4.10 | 4.00 | 3.60 |
| Метание малого мяча, метры | 36 | 28 | 20 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа количество раз | 30 | 26 | 20 |
| Подтягивание в висе количество раз | 9 | 5 | 1 |

Волейбол:

1.В каком веке появился волейбол как игра:

2. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:

3. Какая страна стала Родиной волейбола:

4. Кто придумал волейбол как игру:

5. Что означает слово «волейбол»?

6. Размеры волейбольной площадки?

7. Высота волейбольной сетки для женщин?

8. Вес волейбольного мяча?

9. Нарушение правил в волейболе.

10.Сколько игроков во время игры может находиться на площадке?

11. Где выполняется подача мяча?

12.Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?

13.Сколько времени дается на перерыв между партиями?

14. Как выполняется переход команды на площадке?

15. Каков состав волейбольной команды?

**Учебные нормативы**

**По волейболу**

1.Верхние и нижние передачи мяча над собой непрерывно

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Семестр | Количество передач | | |
| «5» | «4» | «3» |
| 1-2 | 15 | 10 | 5 |
| 3 | 20 | 15 | 10 |

Примечание: такие же нормативы при передаче мяча в стену

2.Верхние и нижние подачи (из 5 подач )

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Семестр | пол | Количество подач | | |
| «5» | «4» | «3» |
| 1-2 | девушки  юноши | 3  4 | 2  3 | 1  2 |
| 3 | девушки  юноши | 3  4 | 2  3 | 1  2 |

Примечание: подача засчитывается, если она выполнена в пределы площадки из-за лицевой линии. Такие же нормативы при выполнении нападающего удара.

**Баскетбол:**

1. В каком году был «изобретён баскетбол?

2. Кто «изобрёл» баскетбол?

3. Когда была создана Международная федерация баскетбола?

4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу?

5. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр?

6. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?

7. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами?

8. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

9. Технику передвижений в баскетболе составляют:

10. Сколько человек играют на площадке?

11. Размеры баскетбольной площадки?

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

13. Сколько времени может владеть команда мячом, до того, как произвести бросок по кольцу?

14. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

15. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?

**Учебные нормативы**

**По баскетболу**

Броски мяча с двух шагов справа (слева или прямо) из 5 попыток

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Семестр | Оценка | | |
| «5» | «4» | «3» |
| 1-2 | 3 | 2 | 1 |

Броски мяча с двух шагов справа (слева или прямо) из 5 попыток

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Семестр | Оценка | | |
| «5» | «4» | «3» |
| 1-2 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | 4 | 2 | 1 |

Штрафные броски из 10 попыток

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Семестр | пол | Оценка | | |
| «5» | «4» | «3» |
| 1-2 | девушки  юноши | 4  5 | 2  3 | 1  2 |
| 3 | девушки  юноши | 5  6 | 3  4 | 1  2 |

**Гимнастика:**

1. Сколько приёмов используется для лазания по канату?

2. Как выполняются не опорные прыжки?

3. Что такое вис?

4. Кто должен находиться у снаряда при первоначальном выполнении любого элемента?

5. Что обязательно нужно делать при выполнении кувырков?

6. Что такое основная гимнастика?

7. Что такое упор?

8. Какие акробатические упражнения вы знаете?

9. Назовите подводящее упражнение для обучения перевороту в сторону.

10. Какое движение руками необходимо сделать перед наскоком на мостик в опорных прыжках с разбега?

11. Где должна быть короткая скакалка после выполнения упражнения?

12. Сколько попыток предоставляется участнику соревнований по спортивной гимнастике для выполнения опорного прыжка?

13. Какой упор, не является смешанным упором?

14. Где должна находиться гимнастическая палка, после выполнения комплексов ОРУ, во время перестроений, и, во время построения?

15. Как выполняется ОФП методом круговой тренировки?

**ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**для студентов БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физические способности | Контрольные упражнения | Семестр | Девушки | | | Юноши | | |
| Высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1. | Скоростно-силовые | Прыжки со скакалкой за 30 с., количество раз. | 1-4 | 66 | 60 | 30 | 60 | 40 | 16 |
| 2. | Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), в висе лёжа на низкой перекладине (девушки), кол-во раз. | 1-4 | 26 | 16 | 10 | 10 | 6 | 2 |
| 3. | Силовые | Поднимание туловища из положения лёжа на спине | 1-4 | 30 | 22 | 18 | 35 | 27 | 20 |
| 4. | Силовые | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши), от скамейки (девушки), кол-во раз | 1-4 | 20 | 15 | 6 | 35 | 20 | 12 |
| 5. | Силовые | Приседание на одной ноге, кол-во раз. | 1-4 | 18 | 10 | 3 | 20 | 12 | 3 |
| 6. | Силовая выносливость | Удержание тела в висе на высокой перекладине, с | 1-4 | 40 | 25 | 5 | 45 | 30 | 5 |
| 7. | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см. | 1-4 | 20 и выше | 19-6 | 5 и ниже | 12 и выше | 11-5 | 4 и ниже |

**Лыжная подготовка**:

1. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?

2. Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?

3. Каким может быть старт в индивидуальных гонках лыжников?

4. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический?

5. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

6. Может ли лыжник пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже?

7. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

8. Какого способа передвижения на лыжах не существует?

9. Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх?

10. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

11. Что такое биатлон?

12. При каких погодных условиях соревнования по лыжным гонкам не проводятся?

13. Какие виды остановок на лыжах существуют?

14. Какие виды остановок при спусках с гор существуют?

15. Относятся ли прыжки с трамплина к виду спорта «лыжные гонки»?

**Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями:**

1. Как называется система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья спортсменов, длительное сохранение их высокой спортивной работоспособности, на предупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, перетренированности и перенапряжения?

2. Какая форма грудной клетки чаще всего наблюдается у спортсменов?

3. Какова задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) тренированных людей?

4. Что является основной формой врачебного контроля?

5. Что не составляет массу тела?

6. Какой контроль в процессе физического воспитания направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, физической (функциональной) подготовленности занимающихся и влияния на систему организма человека посредством физических упражнений?

7. Что является целью самоконтроля?

8. Какой формы врачебного контроля не существует?

9. Признаками какого типа сложения человека являются короткие конечности, массивная костная система, короткая и толстая шея, широкая, короткая грудная клетка, хорошо развитая мускулатура?

10. Какова основная цель врачебного контроля в процессе физического воспитания студентов вузов?

11. Какой тип осанки считается нормальным?

12. Как называется привычная поза непринужденно стоящего человека без активного мышечного напряжения?

13. Какой осмотр при оценке физического развития дает возможность оценить телосложение, состояние опорно-двигательного аппарата (форму грудной клетки, ног, рук, стопы), осанку?

14. Какая форма врачебного контроля позволяет составить представления о правильности и эффективности проведенных занятий физической культурой и спортом?

15. Что относится к объективным данным самоконтроля?

**Атлетическая гимнастика**

1. Что такое атлетическая гимнастика?

2. Перечислите упражнения для мышц верхнего пресса.

3. Перечислите упражнения для мышц нижнего пресса.

4. Назовите основные правила техники безопасности в тренажерном зале.

5. Перечислите виды фитнеса и атлетической гимнастики.

6. Раскройте классификацию упражнений атлетической гимнастики.

7. Приведите примеры упражнений для выполнения в домашних условиях.

8. Раскройте понятие силы. Какие существуют разновидности силы?

9. Назовите упражнения для развития мышц спины.

10. Назовите упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

**УРОВЕНЬ ФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**для студентов БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольные упражнения | Семестр | Девушки | | | Юноши | | |
| Высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1. | Скоростно-силовые | Прыжки со скакалкой за 30 с., количество раз. | 2-4 | 66 | 60 | 30 | 60 | 40 | 16 |
| 2. | Силовые | Поднимание туловища из положения лёжа на спине | 2-3 | 30 | 22 | 18 | 35 | 27 | 20 |
| 3. | Силовые | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши), от скамейки (девушки), кол-во раз | 1-4 | 20 | 15 | 6 | 35 | 20 | 12 |
| 5. | Силовые | Бросок набивного мяча, вес 1 кг, см. | 3-4 | 500 | 400 | 300 | 660 | 560 | 360 |
| 6. | Силовые | Приседание на одной ноге, кол-во раз. | 3-4 | 18 | 10 | 3 | 20 | 12 | 3 |
| 7. | Силовая выносливость | Удержание тела в висе на высокой перекладине, с | 2-3 | 40 | 25 | 5 | 45 | 30 | 5 |
| 8. | Выносливость | Шестиминутный бег, м. | 2-4 | 1300 < | 1200-1000 | 900 и ниже | 1500 и выше | 1400-1200 | 1100 и ниже |
| 9. | Выносливость | 12 минутный бег, м. | 2-4 | Без остановок | Не более 3-4 раз  переход на шаг | Больше половины времени передвига-лись шагом | Без остановок | Не более 3-4 раз переход на шаг | Больше половины времени передвига-лись шагом |

**1.2.1 Самооценка образовательных результатов обучающихся**

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в форме оценки выполнения теоретических и практических заданий.

Теоретическая часть проверяется в форме выполнения самостоятельной внеаудиторной работы для обучающихся с ограничениями по здоровью.

Практическая часть проверяется выполнением учебных нормативов по дисциплине ОУДБ.12 Физическая культура (методические рекомендации по выполнению практических заданий)

**Критерии оценки практической части:**

**Оценка 5 «отлично»** -: показан результат высокого уровня развития двигательного качества.

**Оценка 4 «хорошо»** - показан результат среднего уровня развития двигательного качества.

**Оценка 3 «удовлетворительно» -** показан результат низкого уровня развития двигательного качества.

**Оценка 2 «неудовлетворительно»** - показан результат ниже низкого уровня развития двигательного качества или не выполнено упражнение.

Если за выполнение одного из упражнений ставится оценка «2», то практическая часть дифференцированного зачёта считается несданной.

Повторная сдача дифференцированного зачета по согласованию с преподавателем не ранее, чем через два дня после предыдущей сдачи, необходимых для подготовки по сдаваемому предмету.

**1.2.2 Критерии оценивания устного ответа обучающегося по физической культуре**

**1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | За ответ, в котором студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. |
| Повышенный | «4» | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя. |
| Базовый | «3» | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. |
| Пониженный | «2» | Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3. |

**Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератором) определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | 1. Актуальность темы,  соответствие содержания теме,  глубина проработки материала,  соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного. |
| Повышенный | «4» | Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований. |
| Базовый | «3» | Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании.  3. отсутствие презентации. |
| Пониженный | «2» | Отсутствие всех вышеперечисленных требований. |

**1.3 Фонд оценочных средств для рубежного контроля**

Контрольно-измерительные испытания состоят из трёх контрольных упражнений:

- прыжки со скакалкой в течение 40 секунд (количество раз);

- челночный бег 3х10 метров (время в секундах);

- поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине (количество раз).

- подтягивание на низкой перекладине (количество раз)

- прыжок в длину с места (в сантиметрах)

- бросок и ловля набивного мяча, вес 1кг, за 30с

- прыжки со скакалкой в течение 1 минута (количество раз);

- челночный бег 5х10 метров (время в секундах);

- поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) за 1 мин

**1 вариант**

Укажите правильный вариант ответа

1. Основная форма занятий физической культурой в колледже:

1) спортивная секция;

2) урок;

3) самостоятельные занятия физической культурой;

4) общеразвивающие упражнения.

2. Что не относится к восстановительным средствам:

1) сауна; 2) массаж; 3) бодибилдинг 4) аутотренинг

3. Здоровый образ жизни - это:

1) развитие физических качеств;

2) поддержание высокой работоспособности;

3) сохранение и укрепление здоровья;

4) подготовка к профессиональной деятельности.

4. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика

1) ходьбу;

2) опорные прыжки;

3) многоборья;

4) метания.

5. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости является

1) бег на короткую дистанцию;

2) бег на среднюю дистанцию;

3) бег на длинную дистанцию;

4) гимнастическое упражнение.

6. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития:

1) выносливости;

2) быстроты;

3) прыгучести;

4) координации движений.

7. Сколько игроков от каждой команды должны начать игру в баскетбол

1) по пять;

2) по шесть;

3) по три;

4) по четыре.

8. Какими основными физическими качествами должен обладать баскетболист

1) силой;

2) ловкостью;

3) быстротой;

4) всеми названными выше.

9.Как переводится слово «баскетбол»

1) большой мяч

2) летающий мяч;

3) скачущий мяч;

4) корзина-мяч.

10. Что нужно соблюдать для предупреждения травматизма

1) технику выполнения упражнений;

2) технику безопасности;

3) технику передвижений;

4) технику выживания.

11. Как в гимнастике называются выраженные словами действия

1) элементы;

2) термины;

3) термиты;

4) техника.

12.Как называется положение гимнаста, когда его плечи находятся ниже точки опоры

1) вис; 2) упор; 3) сед;

4) завес.

13. Из скольких партий состоит игра в волейбол

1) из двух;

2) из трёх;

3) из четырёх;

4) из пяти.

14.До какого счёта ведётся партия в волейболе

1) до 10; 2) до 15; 3)до20; 4) до25.

15. Сколько игроков играет в волейбол на всей площадке

1) 8; 2) 12; 3) 6; 4)10

2**вариант**

Укажите правильный вариант ответа

1. Что не входит в понятие «Здоровый образ жизни»:

1) занятия физической культурой;

2) правильное полноценное питание;

3) достаточный сон;

4) применение лекарственных средств для поддержания здоровья.

2. Основная форма занятий физической культурой в колледже:

1) спортивная секция;

2) урок;

3) самостоятельные занятия физической культурой;

4) общеразвивающие упражнения.

3. Здоровый образ жизни - это:

1) развитие физических качеств;

2) поддержание высокой работоспособности;

3) сохранение и укрепление здоровья;

4) подготовка к профессиональной деятельности.

4. Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к…

1) экономии сил; 2) экономии времени;

3) улучшению спортивного результата; 4) травмам.

5. Какой вид бега не существует

1) эстафетный;

2) челночный;

3) марафонский;

4) пассивный.

6. Прыгун в длину (высоту) измеряет длину своего разбега

1) метрами;

2) ступнями;

3) на глазок;

4) линейкой.

7. Какой из этих терминов не относится к баскетболу

1) пробежка;

2) двойное ведение;

3) спорный мяч;

4) подача.

8. Что означает жест судьи, когда он вращает согнутыми в локтях руками вперёд

1) пробежка;

2) забег;

3) кросс;

4) спринт.

9. Что означает жест судьи, когда он показывает на свою ногу

1) болит нога;

2) игра ногой;

3) заменить обувь;

4) развяжи шнурки.

10. Какой гимнастики нет

1) художественной;

2) спортивной;

3) атлетической;

4) спринтерской.

11. Какой из перечисленных снарядов является только мужским

1) бревно;

2) брусья;

3) гимнастический стол;

4) кольца.

12. Как называется приземление гимнаста с высокой опоры

1) падение; 2) полёт

3) остановка; 4) соскок.

13. Что обозначает слово «волейбол»

1) лёгкий мяч; 2) летающий мяч;

3) летящий мяч; 4) воздушный мяч

14. Что из перечисленного не является техническим приёмом игра в волейбол

1) подача; 2) передача; 3) нападающий удар;

4) штрафной бросок.

15. Это нужно для игры в волейбол:

1) сетка; 2) корзина; 3) клюшка; 4) шайба.

**3 вариант**

Укажите правильный вариант ответа

1. Здоровье – это:

1) состояние полного физического благополучия;

2) состояние полного духовного благополучия;

3) состояние полного социального благополучия;

4) всё вместе взятое.

2. К ЗОЖ относятся:

1) рациональное питание; 2) физическая активность;

3) отказ от вредных привычек; 4) всё вместе взятое.

3. Здоровый образ жизни - это:

1) развитие физических качеств;

2) поддержание высокой работоспособности;

3) сохранение и укрепление здоровья;

4) подготовка к профессиональной деятельности.

4. Какой вид спорта называют королевой спорта

1) гимнастику; 2) лыжные гонки;

3) лёгкую атлетику; 4) тяжёлую атлетику.

5. Какая из дистанций является сптринтерской?

1) 100 м 2) 1000 3) 10000 м 4) 800 м

6. Какая из дистанций не является стайерской

1) 10000 м 2) 5000 м 3)3000 м 4) 800 м

7. Из скольких периодов состоит игра в баскетбол?

1) одного; 2) двух; 3) трёх; 4) четырёх;

8. Что значит в баскетболе обоюдная ошибка

1) столкнулись два игрока

2) ошибка двух игроков одновременно

3) зачисление двух очков;

4) двойное касание.

9. Сколько игроков от каждой команды должны начинать игру в баскетбол

1) десять; 2) шесть; 3) пять; 4) четыре.

10. Что обозначает слово «гимнастика» в переводе с древнегреческого

1) голый; 2) большой; 3) смелый; 4) бесстрашный.

11. Как называется снаряд для выполнения опорного прыжка

1) гимнастический стол;

2) гимнастический стул;

3) батут;

4) барьер.

12. Как оценивается выступление гимнаста на соревнованиях

1) по баллам;

2) по очкам;

3) по времени;

4) по количеству выполненных упражнений.

13. Каковы размеры волейбольной площадки

1) 10х24 м; 2) 8х16 м; 3) 9х18 м; 4) 10х20.

14. Сколько времени даётся на подачу мяча в волейболе

1) 8 сек 2) 5 сек 3) 10 сек 4) 1 сек

15. На какое количество зон делится одна сторона волейбольной площадки

1) пять 2) шесть 3) восемь 4)две

**4 вариант**

Укажите правильный вариант ответа

1. Здоровье – это:

1) состояние полного физического благополучия;

2) состояние полного духовного благополучия;

3) состояние полного социального благополучия;

4) всё вместе взятое.

2. Назовите самый сильный способ закаливания

1) воздушные ванны;

2) солнечные процедуры;

3) обливание холодной водой;

4) моржевание.

3. Что не относится к здоровому образу жизни

1) занятия физической культурой;

2) полноценное питание;

3) отказ от вредных привычек;

4) ночная дискотека.

4. К лёгкой атлетике не относится:

1) бег;

2) прыжки;

3) метания;

4) поход.

5. В лёгкой атлетике есть прыжок:

1) одиночный;

2) двойной;

3) тройной;

4) четверной

6. Какова длина лёгкоатлетического стадиона

1) 100 м;

2) 200 м;

3) 300 м;

4) 400 м.

7. Каков состав команды на площадке на начало игры в баскетбол:

1) шесть игроков

2) пять игроков;

3) семь игроков;

4) одиннадцать игроков.

8. Баскетбольный матч состоит из:

1) двух таймов по 20 минут;

2) четырёх таймов по 10 минут;

3) трёх таймов по 15 минут;

4) трёх таймов по 10 минут.

9. Победителем встречи по баскетболу является команда

1) выигравшая три четверти;

2) выигравшая вторую половину встречи;

3) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника;

4) набравшая на два очка больше соперника.

10. Как называется мера для предупреждения травматизма

1) страховка; 2) вербовка; 3) подготовка; 4) помощь.

11. Чем пользуются в колледже при выполнении акробатических упражнений

1) ковёр;

2) матрац;

3) мат;

4) пуховик.

12. Как называется самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья

1) врачебный контроль; 2) анализ; 3) учёт; 4) самоконтроль.

13. До какого счёта ведётся игра в волейболе

1) до 21;

2) до 15;

3) до 20;

4) до 25.

14. Что означает жест судьи, когда он показывает указательным пальцем на пол

1) нужно протереть пол; 2) дисквалификация;

3) удаление; 4) мяч в площадке.

15. Игрок какой зоны выполняет подачу

1) первой; 2) второй; 3) третьей

**1.4 Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации**

**Практическая часть по предмету**

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ДЕВУШКИ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п. п. | Контрольное  упражнение | Нормативы, оценка | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 50 | 37 | 25 |
| 2. | Прыжок со скакалкой  (количество раз) за 40 с. | 80 | 60 | 40 |
| 3. | Челночный бег 3x10 м  (в секундах) | 8,0 | 8,6 | 9,2 |

ЮНОШИ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п. п. | Контрольное  упражнение | Нормативы, оценка | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 50 | 37 | 25 |
| 2. | Прыжок со скакалкой  (количество раз) за 30 с. | 80 | 60 | 40 |
| 3. | Челночный бег 3x10 м  (в секундах) | 7,7 | 8,2 | 9,2 |

**Примерный перечень вопросов по общеобразовательной учебной дисциплине ОУДБ.12 Физическая культура для подготовки к дифференцированному зачету**

1. Расскажите, что понимается под физической культурой личности, как она связана с общей культурой человека.

2. Охарактеризуйте основные формы занятий и комплексы физических упражнений по развитию телосложения.

3. Проанализируйте основные формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни (туризм, занятия в спортивных секциях и группах общей физической подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

4. Охарактеризуйте комплексы физических упражнений, содействующих регулированию массы тела.

5. Раскройте особенности построения и содержания самостоятельных занятий оздоровительным бегом.

6. Охарактеризуйте динамику общей работоспособности человека в течение дня и особенности её регулирования средствами физической культуры (физкультурные паузы, физкультминутки).

7. Раскройте особенности построения и содержания самостоятельных занятий оздоровительным бегом.

8. Проанализируйте динамику общей работоспособности человека в течение дня и особенности её регулирования средствами физической культуры (физкультурные паузы, физкультминутки).

9. Объясните, в чём различие между общей и специальной выносливостью; с помощью каких упражнений они развиваются.

10. Охарактеризуйте основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями (по внешним и внутренним признакам).

11. Расскажите о развитии волевых и нравственных качеств во время занятий физической культурой.

12. Объясните влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека.

13. Расскажите об особенностях подготовки и проведения туристических походов, организации мест стоянок.

14. Расскажите об основных закаливающих процедурах.

15. Дайте характеристику физической нагрузке; охарактеризуйте индивидуальные режимы нагрузок для самостоятельных занятий оздоровительным бегом.

16. Что вы понимаете под техникой физических упражнений и как её оценивают (основа техники, ведущее звено техники, детали техники)?

17. Расскажите об Олимпийских играх в Сочи, их девиз и символика, основные виды состязаний, вошедшие в программу Игр.

18. Охарактеризуйте двигательное качество «Сила». Расскажите о методике развития этого качества человека во время самостоятельных занятий силовой тренировкой.

19. Расскажите с помощью каких тестов можно определить уровень развития двигательных качеств (силы, выносливости, скоростных, скоростно-силовых, координационных, гибкости).

20. Охарактеризуйте основные мероприятия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

21. Расскажите о влиянии занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического здоровья их детей.

22.Проанализируйте основные восстановительные средства после физической нагрузки.

23. Расскажите о гигиенических требованиях к одежде к одежде, обуви и спортивному инвентарю для самостоятельных занятий.

24. Раскройте особенности индивидуального планирования физических упражнений для самостоятельных занятий.

25. Расскажите о положительном влиянии занятий физической культурой в профилактике вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) и предупреждении нарушения норм общественной жизни.

26. Расскажите об основных правилах самостоятельного освоения двигательных действий.

27. Расскажите о вологодских спортсменах-олимпийцах.

28. Охарактеризуйте основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

29. Расскажите об «активной» и «пассивной» гибкости тела человека, от чего они зависят и как влияют на здоровье человека, какие упражнения используются в индивидуальных занятиях физической культурой.

30. Проанализируйте основные разделы дневника самонаблюдения по физической подготовке.

31.Расскажите о цели проведения утренней гигиенической гимнастики и какие требования нужно выполнять при её составлении и выполнении.

32. Дайте характеристику физических упражнений, расскажите об основных способах их дозирования.

33.Расскажите, когда впервые российские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх, по каким видам спорта и каких успехов они добились.

34. Объясните, что такое профессиограмма и профессионально-прикладная физическая подготовка применительно к избранной специальности (профессии).

35. Проанализируйте двигательный опыт человека, его значение для освоения новых двигательных действий.

36. Расскажите о физическом развитии человека, от чего оно зависит и как его определяют (рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЁЛ, динамометрия).

37. Раскройте значение режима дня для здоровья человека.

38. Охарактеризуйте походку человека, от чего она зависит и какие физические упражнения для выработки правильной красивой походки используются.

39. Проанализируйте взаимосвязь опорно-двигательного аппарата с центральной нервной системой.

40. Объясните значение знаний по физической культуре.