бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

от 31.08.2021 № 528

от 31.08.2022 № 580

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** ОУДБ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Специальность 46.02.01**

**Документационное обеспечение управления и архивоведение**

Вологда

2022

Фонд оценочных средств составлен в соответствии с ФГОС среднего общего образования и рабочей программой учебного предмета

Организация-разработчик:

бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Разработчик:

Кисельникова Л.Г., преподаватель БПОУ ВО

«Вологодский колледж технологии и дизайна»

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании предметной цикловой комиссии БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна», протокол № 1 от 30.08.2021 г., протокол № 1 от 31.08.2022

1. Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебного предмета общеобразовательного учебного цикла ОУДБ.06 Физическая культура.

ФОС включает контрольные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта.

ФОС разработан на основе ФГОС СОО, рабочей программы учебной предмета ОУДБ.06 Физическая культура.

Оценка качества подготовки обучающихся осуществляется в направлении: оценка уровня освоения учебного предмета.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение содержания учебного предмета обеспечивает достижение следующих результатов:

***Личностных,*** с учетом рабочей программы воспитания***:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты реализации программы воспитания**  *(дескрипторы)* | | **Код личностных результатов реализации**  **программы воспитания** |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, предупреждающий либо преодолевающий зависимости от табака, психоактивных веществ, азартных игр и т. д.Сохраняющий психологичес кую устойчивость в сетуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. | | **ЛР 9** |
| **Личностные результаты реализации программы воспитания,**  **определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности** | | |
| Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей; ответственный специалист, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды | | **ЛР14** |
| Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию профессиональной и общественной деятельности, | | **ЛР16** |
| **Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации** | | |
| Обладающий физической выносливостью в соответствии с требованиями профессиональных компетенций. | **ЛР19** | |
| Осознающий значимость здорового образа жизни и  законопослушного поведения собственных и общественно- значимых целей | **ЛР 20** | |

а также:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

**метапредметных:**

* умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
* .умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
* владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
* готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации и словарей разных типов ; умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
* умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее) ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм информационной безопасности;
* умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
* умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою

точку зрения;

* владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

***предметных:***

* умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
* - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* - владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Кодификатор оценочных средств

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в ФОС |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Задания для самостоятельной работы | Средство проверки умений применять полученные знания по заранее  определенной методике для решения задач или заданий по дисциплине в целом. | Комплект заданий (размещены в методических рекомендациях по выполнению  самостоятельных работ) |
| 2 | Реферат | Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой  краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно- исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. | Темы рефератов |
| 3 | Сообщение Доклад | Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению  полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы | Темы докладов, сообщений |
| 4 | Тест | Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. | Комплект тестовых заданий |
| 5 | Зачёт | Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися. | Вопросы по темам учебного предмета |
| 6 | Проект | Конечный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения практических задач и проблем, ориентироваться в информационном пространстве и уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся. | Темы групповых или индивидуальных проектов |

1. Оценка освоения курса

Предметом оценки освоения учебного предмета является достижение личностных, метапредметных, предметных результатов.

Соотношение типов задания и критериев оценки представлено в таблице

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тип (вид) задания** | **Критерии оценки** |
| 1 | Тесты (теоретические) | Таблица 1. Шкала оценки образовательных  достижений |
| 2 | Тесты (практические) | Таблица 2 |

Таблица 1

Шкала оценки образовательных достижений (тестов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Процент результативности (правильных ответов) | Оценка уровня подготовки | |
| балл (отметка) | вербальный аналог |
| 90 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 89 ÷ 80 | 4 | хорошо |
| 79 ÷ 70 | 3 | удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | неудовлетворительно |

Контрольные испытания для студентов (практические):

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.

Практическая часть:

На каждое контрольное испытание дается одна попытка.

Для успешного прохождения практической части зачета, 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.

Практическая часть считается успешно пройденной, если все три контрольных испытания выполнены студентом с представленными результатами или выше.

Таблица 2

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 |

**Критерии и нормы оценки на дифференцированном зачёте**

Критерии оценки практической части зачёта.

Отметка «5» -:показан результат высокого уровня развития двигательного качества.

Отметка «4» - показан результат среднего уровня развития двигательного качества.

Отметка «3» - показан результат низкого уровня развития двигательного качества.

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

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

По показанным результатам выполненных физических упражнений выставляется среднеарифметическая оценка.

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).

После проверки тестов, студентам объявляются результаты практической и теоретической частей зачета, а также его итоговая оценка, при выставлении которой приоритетной является оценка, полученная за практическую часть зачёта.

Материалы к текущему контролю успеваемости по учебному предмету ОУДБ.06 Физическая культура

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.06 Физическая культура (методические рекомендации по выполнению практических заданий).

**Практическое выполнение контрольных нормативов по теме «Лёгкая атлетика»**

Девушки

Бег 30 м на результат: оценка «5» - 5,2 с, оценка «4» - 5,6 с, оценка «3» - 6,2с

Бег 100 м на результат: оценка «5» - 17,2 с, оценка «4» - 18,2 с, оценка «3» - 19,2с

Бег 200 м на результат: оценка «5» - 45,0 с, оценка «4» - 55,0 с, оценка «3» - 1.00м

Бег 400 м на результат: оценка «5» - 2м00с, оценка «4» - 2м20с, оценка «3» - 2м50с

Бег 500 м на результат: оценка «5» - 2м20с, оценка «4» - 2м45с, оценка «3» - 3м00с

Прыжок в длину с разбега: оценка «5» - 3м60см, оценка «4» - 3м00см, оценка «3» - 2м60см

Метание малого мяча: оценка «5» - 25м, оценка «4» - 17м, оценка «3» -12м

Юноши

Бег 30 м на результат: оценка «5» - 4,9 с, оценка «4» - 5,4 с, оценка «3» - 6,0с

Бег 100 м на результат: оценка «5» - 14,6 с, оценка «4» - 15,4 с, оценка «3» - 16,2с

Бег 200 м на результат: оценка «5» - 40,0 с, оценка «4» - 45,0 с, оценка «3» - 50,0с

Бег 400 м на результат: оценка «5» - 1м35с, оценка «4» - 1м45с, оценка «3» - 2м00с

Бег 500 м на результат: оценка «5» - 1м50с, оценка «4» - 2м20с, оценка «3» - 2м50с

Прыжок в длину с разбега: оценка «5» - 4м10см, оценка «4» - 4м00см, оценка «3» - 2м60см

Метание малого мяча: оценка «5» - 36м, оценка «4» - 28м, оценка «3» -20м

**Практическое выполнение контрольных нормативов по теме**

**«Кроссовая подготовка»**

девушки

Бег 1000 м на результат: оценка «5» - 5мин10с, оценка «4» - 5мин45с, оценка «3» - 6мин20с

юноши

Бег 1000 м на результат: оценка «5» - 4м30 с, оценка «4» - 5м10 с, оценка «3» - 5м40с

**Теоретический материал по темам «Лёгкая атлетика» и**

**«Кроссовая подготовка»**

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»?

**Практическое выполнение контрольных нормативов по теме «Баскетбол»**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| курс | оценка | | |
| «5» | «4» | «3» |
| 1 | 3 | 2 | 1 |

Штрафные броски из 10 попыток

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| курс | пол | оценка | | |
| «5» | «4» | «3» |
| 1 | девушки  юноши | 4  5 | 2  3 | 1  2 |

**Теоретический материал по теме «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?

**Практическое выполнение контрольных нормативов по теме «Гимнастика»**

Выполнить акробатическую комбинацию из изученных гимнастических элементов:

ласточка, кувырок вперёд, сед углом, стойка на лопадках, полушпагат, упор присев, встать прыжком с поворотом на 360 градусов.

Оценка «5» -все элементы комбинации выполнены технически правильно и чётко.

Оценка «4» - элементы комбинации выполнены с небольшими неточностями.

Оценка «3» - элементы комбинации выполнены с большими погрешностями, 1 или 2 элемента комбинации не выполнены.

Оценка «2» - не выполнено более двух элементов комбинации.

**Практическое выполнение задания по теме «Атлетическая гимнастика»**

Составить и провести с группой комплекс упражнений для коррекции телосложения из 8-10 упражнений.

Оценка «5» - комплекс составлен в правильной последовательности с соответствующими упражнениями, проведение чёткое, правильная терминология.

Оценка «4» - комплекс упражнений составлен правильно, допущены неточности в терминологии.

Оценка «3» - нарушена последовательность упражнений при составлении комплекса, ошибки в терминологии.

**Теоретический материал по теме «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?

**Теоретический материал по теме «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.

**Практическое выполнение контрольных нормативов по теме «Лыжная подготовка»**

Девушки

Бег на лыжах 3 км на результат: оценка «5» -21м50с, оценка «4» - 23м30с, оценка «3» - 25м00с

юноши

Бег на лыжах 5 км на результат: оценка «5» -27м40с, оценка «4» - 28м30с, оценка «3» - 30м00с

**Теоретический материал по теме «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»?

**Практическое выполнение контрольных нормативов по теме «Волейбол»**

1.Верхние и нижние передачи мяча над собой непрерывно

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Курс  обучения | Количество передач | | |
| «5» | «4» | «3» |
| 1 | 15 | 10 | 5 |

Примечание: такие же нормативы при передаче мяча в стену

2.Верхние и нижние подачи ( из 5 подач )

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| курс | пол | Количество подач | | |
| «5» | «4» | «3» |
| 1 | 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.

**Теоретический материал по теме «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?

**Практическое выполнение задания по теме «Плавание»**

Сообщение по теме: «Правила техники безопасности на воле», «Спортивные способы плавания», «Спасание и транспортировка утопающих». Выбрать одну из трёх тем.

Оценка «5» - тема раскрыта чётко, ясно, последовательно. Сообщение сдано в срок.

Оценка «4» - тема раскрыта с небольшими неточностями.

Оценка «3» - тема раскрыта не полностью.

**Практическое выполнение контрольных нормативов по теме «Профессионально прикладная физическая подготовка»**

**Определение уровня развития профессионально значимых двигательных качеств**

девушки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольные упражнения | Курс | Девушки | | |
| высокий | средний | низкий |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м., с | 1 | 5,2 и выше | 5,3-5,9 | 6,0 и ниже |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3x10м., с | 1 | 8,5 и выше | 8,6-9,3 | 9,4 и ниже |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, | 1 | 190 и выше | 185-160 | 155 и ниже |
| 4. | Скоростно-силовые | Прыжки со скакалкой за 30 с., количество раз. | 1 | 66 | 50 | 30 |
| 5. | Скоростно-силовые | Тройной прыжок с места, см | 1 | 550 | 480 | 320 |
| 6. | Скоростно-силовые | Прыжок в высоту с места, см | 1 | 55 | 45 | 30 |
| 7. | Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), в висе лёжа на низкой перекладине (девушки), кол-во раз. | 1 | 26 | 16 | 10 |
| 8. | Силовые | Поднимание туловища из положения лёжа на спине | 1 | 30 | 22 | 18 |
| 9. | Силовые | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши), от скамейки (девушки),кол-во раз | 1 | 20 | 15 | 6 |
| 10. | Силовые | Бросок набивного мяча, вес 1 кг, см. | 1 | 500 | 400 | 300 |
| 11. | Силовые | Приседание на одной ноге, кол-во раз. | 1 | 18 | 10 | 3 |
| 12. | Силовая выносливость | Удержание тела в висе на высокой перекладине, с | 1 | 40 | 25 | 5 |
| 13. | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см. | 1 | 20 и выше | 19-6 | 5 и ниже |
| 14. | Выносливость | Шестиминутный бег, м. | 1 | 1300 и больше | 1200-1000 | 900 и ниже |
| 15. | Выносливость | 12 минутный бег, м. | 1 | Без остановок | Не более 3-4 раз  переход на шаг | Больше половины времени передвига-лись шагом |

юноши

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольные упражнения | Курс | Девушки | | |
| высокий | средний | низкий |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м., с | 1 | 4,8 и выше | 4,9-5,3 | 5,4 и ниже |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3x10м., с | 1 | 7,7 и выше | 7,8-8,5 | 8,6 и ниже |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, | 1 | 205 и выше | 200-175 | 170 и ниже |
| 4. | Скоростно-силовые | Прыжки со скакалкой за 30 с., количество раз. | 1 | 60 | 40 | 16 |
| 5. | Скоростно-силовые | Тройной прыжок с места, см | 1 | 680 | 550 | 380 |
| 6. | Скоростно-силовые | Прыжок в высоту с места, см | 1 | 60 | 50 | 40 |
| 7. | Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз. | 1 | 10 | 6 | 2 |
| 8. | Силовые | Поднимание туловища из положения лёжа на спине | 1 | 35 | 27 | 20 |
| 9. | Силовые | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши), от скамейки (девушки),кол-во раз | 1 | 35 | 20 | 12 |
| 10. | Силовые | Бросок набивного мяча, вес 1 кг, см. | 1 | 650 | 540 | 360 |
| 11. | Силовые | Приседание на одной ноге, кол-во раз. | 1 | 20 | 12 | 3 |
| 12. | Силовая выносливость | Удержание тела в висе на высокой перекладине, с | 1 | 45 | 30 | 5 |
| 13. | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см. | 1 | 12 и выше | 11-5 | 4 и ниже |
| 14. | Выносливость | Шестиминутный бег, м. | 1 | 1500 и больше | 1400-1200 | 1100 и ниже |
| 15. | Выносливость | 12 минутный бег, м. | 1 | Без остановок | Не более 3-4 раз  переход на шаг | Больше половины времени передвига-лись шагом |

**Практическое выполнение контрольных нормативов по теме «Комплекс ГТО»**

девушки

1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки, количество раз: оценка «отлично» - 25, оценка «хорошо» - 15, оценка «удовлетворительно» - 10.

2. Подтягивание в висе лёжа, количество раз: оценка «отлично» - 26, оценка «хорошо» - 16, оценка «удовлетворительно» - 10.

3.Прыжок в длину с места, см: оценка «отлично» - 190, оценка «хорошо» - 160, оценка «удовлетворительно» - 140.

4.Челночный бег 3 по 10 метров: оценка «отлично» - 8,2, оценка «хорошо» - 8,6, оценка «удовлетворительно» - 9,2.

5.Кросс 2 км оценка «отлично» -12.00 , оценка «хорошо» -13.00, оценка «удовлетворительно» - 14.00.

6.Поднимание туловища из положения лёжа на спине, количество раз: оценка «отлично» - 30, оценка «хорошо» - 25, оценка «удовлетворительно» - 20.

7.Наклон вниз, стоя на скамейке, см: оценка «отлично» - 20, оценка «хорошо» - 16, оценка «удовлетворительно» - 10.

Юноши

1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки, количество раз: оценка «отлично» - 35, оценка «хорошо» - 25, оценка «удовлетворительно» - 15.

2. Подтягивание в висе , количество раз: оценка «отлично» - 9, оценка «хорошо» - 6, оценка «удовлетворительно» - 2.

3.Прыжок в длину с места, см: оценка «отлично» - 210, оценка «хорошо» - 180, оценка «удовлетворительно» - 160.

4.Челночный бег 3 по 10 метров: оценка «отлично» - 7,7, оценка «хорошо» - 8,0, оценка «удовлетворительно» - 8,6.

5.Кросс 3 км оценка «отлично» -14.00 , оценка «хорошо» -15.00, оценка «удовлетворительно» - 16.00.

6.Поднимание туловища из положения лёжа на спине, количество раз: оценка «отлично» - 36, оценка «хорошо» - 27, оценка «удовлетворительно» - 20.

7.Наклон вниз, стоя на скамейке, см: оценка «отлично» -12, оценка «хорошо» - 8, оценка «удовлетворительно» - 2.

**Материалы для промежуточной аттестации по учебному предмету ОУДБ.06Физическая культура**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета и дифференцированного зачета.

**Промежуточная аттестация в форме зачета включает в себя теоретическую и практическую часть.**

**Цель теоретического теста** – проверить степень усвоения дидактических единиц государственного образовательного стандарта по темам «Основы здорового образа жизни», «Лёгкая атлетика», «Баскетбол», «Волейбол», «Гимнастика».

**Цель контрольно–измерительных испытаний** – проверить уровень профессионально необходимых двигательных качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных).

**Время выполнения**: 1 час.

**Общая характеристика физических упражнений контрольно-измерительных испытаний**

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).

Выполнение контрольных упражнений производится после 5-ти минутной разминки. Испытания проводятся в определённой последовательности: скоростно-силовое, координационное и силовое упражнение. На первое и второе контрольное испытание даётся по три пробных попытки. На выполнение силового упражнения отводится 5 минут на одного студента. Результаты контрольно-измерительных испытаний фиксируются в протоколе. К испытаниям допускаются студенты только в спортивной форме и спортивной обуви.

**Теоретический тест** включает в себя 15 вопросов, по 5 вопросов из 5-ти пройденных тем. Студентам предлагается 2 варианта тестов одинаковой трудности. Задания, включённые в тест, выполняются в любой последовательности и не требуют списывания заданий.

Выполнение заданий не требует использования вспомогательного материала.

В конце комплекта контрольно-измерительных материалов приводятся эталоны результатов физических упражнений и ответов, а также критерии оценивания.

**Контрольно-измерительные испытания**

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 |

**Примеры тестовых заданий**

**1 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 м

3) 10000 м 4) 800м

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

**2 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;

4) четвёртой.

**Эталоны ответов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вопросы** | **Тест** | |
| **1** | **2** |
| **1** | **4** | **4** |
| **2** | **4** | **4** |
| **3** | **3** | **4** |
| **4** | **3** | **4** |
| **5** | **1** | **3** |
| **6** | **4** | **4** |
| **7** | **4** | **2** |
| **8** | **2** | **2** |
| **9** | **3** | **3** |
| **10** | **1** | **1** |
| **11** | **1** | **3** |
| **12** | **1** | **4** |
| **13** | **3** | **4** |
| **14** | **1** | **4** |
| **15** | **2** | **1** |

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ**

По показанным результатам контрольно-измерительных испытаний выставляется среднеарифметическая оценка.

В теоретическом тесте максимальное количество баллов 15.

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).

Таблица 1.

Универсальная шкала оценки индивидуальных образовательных достижений

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Процент  результативности  (правильных ответов) | Качественная оценка индивидуальных  образовательных достижений | |
| Балл (оценка) | Вербальный аналог |
| 90-100 | 5 | отлично |
| 80-89 | 4 | хорошо |
| 79-70 | 3 | удовлетворительно |
| Менее 70 | 2 | не удотворительно |

15-14 баллов – «5»

12-13 баллов – «4»

10-11 баллов – «3»

**Материалы для промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета**

Учебным планом предусмотрена форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет. Его цель - определение уровня развития двигательных качеств и знаний студентов, полученных в процессе обучения на занятиях по дисциплине «Физическая культура».

Дифференцированный зачет состоит из практической и теоретической частей. В практическую часть включены упражнения на силу, координацию, скоростно-силового характера. На выполнение каждого упражнения студент имеет три попытки. Теоретический тест содержит 25 вопросов из «Основ знаний по физической культуре». Предложено 4 варианта тестов.

В результате проведения дифференцированного зачета проверяется уровень физической подготовленности и знаний по данной дисциплине.

Правила приема дифференцированного зачета по дисциплине «Физическая культура»

1. К сдаче зачета допускаются студенты, выполнившие контрольные нормативы по видам физической подготовки.

2. Студентам, сдающим зачет необходимо иметь с собой зачетную книжку.

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

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

5. Студенты специальной медицинской группы выполняют только теоретический тест.

6. Перед проведением практической части дифференцированного зачёта необходимо сообщить преподавателю о любых отклонениях в состоянии здоровья.

7. Во время проведения теоретической части зачета запрещается:

- использование любых рукописных и печатных материалов;

- разговоры с другими лицами (кроме преподавателя);

- перемещения в аудитории без согласования с преподавателем.

5. Порядок проведения дифференцированного зачета:

- 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;

- после выполнения практической части зачёта, студенты переходят к выполнению теоретического теста;

- время ответов на вопросы теста – 30 минут;

- после проверки тестов, студентам объявляются результаты практической и теоретической частей зачета, а также его итоговая оценка, при выставлении которой приоритетной является оценка, полученная за практическую часть зачёта.

**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.

**Практическая часть дифференцированного зачета 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 |

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ**

**Критерии оценки практической части зачёта.**

Отметка «5» -:показан результат высокого уровня развития двигательного качества.

Отметка «4» - показан результат среднего уровня развития двигательного качества.

Отметка «3» - показан результат низкого уровня развития двигательного качества.

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

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

По результатам выполненных контрольных упражнений выставляется среднеарифметическая оценка.

В теоретическом тесте максимальное количество баллов 25.

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).

Таблица 1.

**Универсальная шкала оценки индивидуальных образовательных достижений**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Процент  результативности  (правильных ответов) | Качественная оценка индивидуальных  образовательных достижений | |
| Балл (отметка) | Вербальный аналог |
| 90-100 | 5 | отлично |
| 80-89 | 4 | хорошо |
| 79-70 | 3 | удовлетворительно |
| Менее 70 | 2 | неудотворительно |

25-20 баллов – «5»;19-13 баллов – «4»; 12- 6 баллов – «3»

Итоговая оценка выставляется при выведении средней арифметической за выполнение контрольных нормативов и теоретический тест (с преимуществом оценки за выполнение практических упражнений при спорной оценке).

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

**Примерный перечень вопросов по общеобразовательному учебному предмету ОУДБ.06 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.

**Примерные тестовые задания**

**1 вариант**

Укажите правильный вариант ответа

1. Что не относится к восстановительным средствам? 1) сауна; 3) бодибилдинг;

2) массаж; 4) аутотренинг.

2. Основная форма занятий физической культурой в колледже:

1) спортивная секция; 3) самостоятельные занятия физической культурой;

2) урок; 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. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

1) ходьбу; 3) многоборье;

2) опорные прыжки; 4) метание.

5. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости является… 1) бег на короткую дистанцию; 3) бег на длинную дистанцию;

2) бег на среднюю дистанцию; 4) бег на короткую дистанцию.

6. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития: 1) выносливости; 3) прыгучести;

2) быстроты; 4) координации движений.

7. Сколько игроков от каждой команды должны начать игру в баскетбол? 1) по пять; 3) по три;

2) по шесть; 4) по четыре.

8. Какими основными физическими качествами должен обладать баскетболист? 1) силой; 3) быстротой;

2) ловкостью; 4) всеми названными выше.

9.Как переводится слово «баскетбол»? 1) большой мяч; 3) скачущий мяч;

2) летающий мяч; 4) корзина-мяч.

10. Укажите элемент, который не входит в общие основные способы передвижения на лыжах:

1) стойка лыжника

2) лыжный шаг

3) отталкивание палками

4) скольжение

5) торможени

11. Укажите несуществующий вид одновременного хода:

1) одновременный бесшажный ход

2) одновременный одношажный ход

3) одновременный двухшажный ход

4) одновременный четырехшажный ход

12. По какому направлению лучше всего подниматься в гору на лыжах?

1) прямо2) наискось

3) зигзагом

4) кругом

13. Какие стойки применяет лыжник при спуске с горы?

1) стойка отдыха

2) основная стойка

3) низкая стойка

4) высокая стойка

5) средняя стойка

14. Что нужно соблюдать для предупреждения травматизма? 1) технику выполнения упражнений; 3) технику передвижений;

2) технику безопасности; 4) технику выживания.

15. Как в гимнастике называются выраженные словами действия? 1) элементы; 3) термиты;

2) термины; 4) техника.

16.Как называется положение гимнаста, когда его плечи находятся ниже точки опоры? 1) вис; 3) сед;

2) упор; 4) завес.

17. Какой из видов плавания не входит в программу Олимпийских игр?

1) спортивное плавание

2) синхронное плавание

3) подводное плавание

4) прыжки в воду

18. Что такое пассивное плавание?

1) положение тела, при котором пловец без активных гребковых движений удерживается на поверхности воды

2) неподвижная поза, которую занимает пловец перед стартом из воды

3) неподвижное положение тела, которое занимает утопающий во время его буксировки спасателем.

19. Какой вид спортивного плавания является самым древним?

1) кроль

2) брасс

3) дельфин

4) баттерфляй

20. Из скольких партий состоит игра в волейбол? 1) из двух; 3) из четырёх;

2) из трёх; 4) из пяти.

**2 вариант**

Укажите правильный вариант ответа

1. Основная форма занятий физической культурой в колледже:

1) спортивная секция; 3) самостоятельные занятия физической культурой;

2) урок; 4) общеразвивающие упражнения.

2. 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.

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; 3) улучшению спортивного результата;

2) экономии времени; 4) травмам.

5. Какой вид бега не существует? 1) эстафетный; 3) марафонский;

2) челночный; 4) пассивный.

6. Прыгун в длину (высоту) измеряет длину своего разбега: 1) метрами; 3) на глазок;

2) ступнями; 4) линейкой.

7. Какой из этих терминов не относится к баскетболу?

1) пробежка; 3) спорный мяч;

2) двойное ведение; 4) подача.

8. Что означает жест судьи, когда он вращает согнутыми в локтях руками вперёд? 1) пробежка; 3) кросс;

2) забег; 4) спринт.

9. Что означает жест судьи, когда он показывает на свою ногу? 1) болит нога; 3) сменить обувь;

2) игра ногой; 4) завяжи шнурки.

10. Какие стойки применяет лыжник при спуске с горы?

1) стойка отдыха

2) основная стойка

3) низкая стойка

4) высокая стойка

5) средняя стойка

11. Какой способ поворота на лыжах на месте указан неправильно?

1) поворот переступанием вокруг пяток лыж

2) поворот переступанием вокруг носков лыж

3) поворот переступанием без опоры

4) поворот с опорой на палки

5) поворот махом

6) поворот боком

12. Как должен поступить лыжник, если другой лыжник, идущий сзади требует уступить ему лыжню?

1) продолжать движение

2) остановиться

3) уступить лыжню, сойдя с нее одной лыжей

4) уступить лыжню, сойдя с нее двумя лыжами

5) ударить палкой в спину впереди идущего лыжника

13. Какие лыжи являются самыми узкими по ширине?

1) лыжи для гонок

2) лыжи для прыжков с трамплинов

3) горные лыжи

4) охотничьи лыжи

14. Какой гимнастики нет? 1) художественной; 3) атлетической;

2) спортивной; 4) аэробной.

15. Какой из перечисленных снарядов является только мужским? 1) бревно; 3) гимнастический стол;

2) брусья; 4) кольца.

16. Как называется приземление гимнаста с высокой опоры? 1) падение; 3) остановка;

2) полёт; 4) соскок.

17. В каком виде плавания старт осуществляется из воды?

1) кроль на груди

2) кроль на спине

3) брасс

4) баттерфляй

18. Какой вид спортивного плавания самый быстрый?

1) кроль на груди

2) кроль на спине

3) брасс

4) баттерфляй

19. Какой из видов спорта оказывает наиболее благоприятное воздействие на позвоночник?

1) велосипедный спорт

2) тяжелая атлетика

3) гимнастика спортивная

4) плавание

20. Что обозначает слово «волейбол»? 1) лёгкий мяч; 3) летящий мяч;

2) летающий мяч; 4) воздушный мяч.

**Эталоны ответов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **вопросы** | **тест** | |
| **1** | **2** |
| **1** | **3** | **2** |
| **2** | **2** | **4** |
| **3** | **3** | **3** |
| **4** | **2** | **4** |
| **5** | **3** | **4** |
| **6** | **2** | **2** |
| **7** | **1** | **4** |
| **8** | **4** | **1** |
| **9** | **4** | **2** |
| **10** | **5** | **5** |
| **11** | **4** | **6** |
| **12** | **4** | **4** |
| **13** | **5** | **1** |
| **14** | **2** | **4** |
| **15** | **2** | **4** |
| **16** | **1** | **4** |
| **17** | **3** | **2** |
| **18** | **1** | **1** |
| **19** | **2** | **4** |
| **20** | **4** | **2** |

**Примерные темы индивидуальных проектов**

1. Физическая культура, формирующая осанку
2. Красота и совершенство художественной гимнастики
3. Зачем нужна утренняя гимнастика
4. Сила, ловкость, красота
5. Быстрее, сильнее, выше
6. Виды бега и их влияние на здоровье человека
7. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата
8. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности
9. Спорт – альтернатива пагубным привычкам
10. Физкультура и спорт в жизни человека
11. Физика, физическая культура и спорт
12. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека
13. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности
14. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Занятия физкультурой для беременных женщин и рожениц, страдающих избыточной массой тела
17. Олимпийские игры
18. Волейбол-путь к успеху
19. Проект «Вологда - спортивная» и т.д.