

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное профессиональное образовательное учреждение Ярославской области
Рыбинский полиграфический колледж

Комплект
контрольно-оценочных средств по модулю
ОГСЭ.04 Физическая культура
основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)
по специальности СПО / профессии НПО
15.01.38 Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков

Рыбинск, 2024

Разработчики:

ГПОУ ЯО Рыбинский
полиграфический колледж

(место работы)

Преподаватель

(занимаемая должность)

Е.А.Николаевская

(инициалы, фамилия)

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

Эксперты от работодателя:

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

Содержание

I. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств	4
1.1. Область применения	4
1.2. Система контроля и оценки освоения программы дисциплины «Физическая культура»	5
1.2.1. Формы промежуточной аттестации по ОПОП дисциплины «Физическая культура»	5
1.2.2. Организация контроля и оценки освоения программы дисциплины «Физическая культура»	5
1.3. Материально-техническое обеспечение контрольно-оценочных мероприятий	6
2. Комплект материалов для оценки сформированности общих компетенций дисциплины «Физическая культура»	7
2.1. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины (текущий контроль).....	7

I. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1. Область применения

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для организации текущего и промежуточного контроля знаний и умений, обучающихся по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) по специальности (специальностям) СПО / профессии (профессиям) ППССЗ 15.01.38 "Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков"

Текущая аттестация по дисциплине «Физическая культура» является обязательной для обучающихся. Результаты текущей аттестации обучающихся оцениваются по текущим результатам работы, куда входят устные и письменные ответы на вопросы, сдача нормативов.

Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:

1.1.1. Освоение профессиональных компетенций (ПК), соответствующих виду профессиональной деятельности, и общих компетенций (ОК):

Профессиональные и общие компетенции	Показатели оценки результата	Средства проверки (форма (метод) контроля, №№ заданий, кол-во вариантов, место, время, условия их выполнения)
1	2	3
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;	Фронтальный опрос, тестовые задания,
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.	Оценка теоретической подготовленности, методико-практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов. Практические задания по работе с информацией.
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.		Фронтальный и индивидуальный опрос

<p>ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>	<p>Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе; умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.</p>	
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Знание основ здорового образа жизни; умение правильно извлекать и применять нужную информацию</p>	<p>Тестовые задания, выполнение и защита продукта творческой деятельности (реферата, презентации проекта) по данной теме.</p>

1.2. Система контроля и оценки освоения программы ПМ

1.2.1. Формы промежуточной аттестации по ОПОП при освоении профессионального модуля

Элементы модуля, профессиональный модуль	Формы промежуточной аттестации
1	2
<p>У 1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Зачет, дифференцированный зачет. Фронтальный опрос, тестовые задания, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений</p>
<p>З 1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</p>	<p>Зачет, дифференцированный зачет.</p>
<p>З 2. Основы здорового образа жизни.</p>	<p>Зачет, дифференцированный зачет.</p>

1.2.2. Организация контроля и оценки освоения программы ПМ

Общая физическая, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных предметно-цикловой комиссией на основании рекомендуемых требований ФГОС к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и методико-практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и контрольные упражнения обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

Студенты, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

1.3. Материально-техническое обеспечение контрольно-оценочных мероприятий

Контрольно-оценочные мероприятия требуют наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок.

Универсальный спортивный зал:

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой;
скамейка гимнастическая универсальная;
маты гимнастические;
мост гимнастический подкидной;
стенки гимнастические;
бревно гимнастическое напольное постоянной высоты;
перекладина навесная;
конь гимнастический (с ручками) маховый;
доска навесная для гимнастической стенки;
мячи набивные (медбол);
стойки для прыжков в высоту;
барьер легкоатлетический регулируемый, юношеский;
набор для бадминтона (в чехле);
планка для прыжков в высоту;
дорожка гимнастическая, дорожка для прыжков в длину;
канат для перетягивания, скамья для пресса, обруч гимнастический, наглядные плакаты «Здоровый образ жизни».

Тренажерный зал:

Силовой тренажер Weider 2 шт.; силовой центр 1 шт.; жим ногами + гакк машина 1 шт.; беговая магнитная дорожка 2 шт.; беговая электрическая дорожка Magic 1 шт.; набор штанга + гантели 1+15 шт.; силовая скамья 1 шт.; велотренажер магнитный «Атеми» 2 шт.; вибромассажер 1 шт.; диск чугунный 3 шт.; зеркало в «серебро» влагостойкое 1 шт.; гриф Олимпийский 2 шт.; гриф Z-образный 1 шт.; гиря 16 кг 2 шт.; гиря 12 кг – 1 шт.; перекладина – брусья 1 шт.; наклонная скамья 1 шт.

Открытый стадион:

Турники; беговая дорожка; полоса препятствий.

2. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций

2.1. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины (текущий контроль)

Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Юноши

Вид задания	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1 Прыжки в длину с места (см)	230	205	190	меньше 190
2 Метание гранаты 700 гр. (м)	36	34	32	меньше 32
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7	меньше 7
4 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11	9	7	меньше 7
5 Челночный бег 3 x 10 м/с.	7,0	7,7	8,0	больше 8,0
6 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	130	120	110	меньше 110
7 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	50	45	40	меньше 40
8 Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	9	7	5	меньше 5
9 Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5	меньше 6,5
10 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	13,3	13,8	14,2	больше 14,2
11 На скоростную выносливость 1000 м (мин./сек.)	3,35	3,45	4,05	больше 4,05
12 На общую выносливость – бег 3000 м (мин./сек.)	14,00	14,30	15,30	больше 15,30
13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

гимнастики; 3 спортивной аэробики	сопровождением, эмоционально	не совсем уверенно, менее эмоционально	мелкие ошибки	
--------------------------------------	---------------------------------	---	---------------	--

Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Девушки

Вид задания	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1 Прыжки в длину с места (см)	195	180	165	меньше 165
2 Метание гранаты 500 гр. (м)	21	19	17	меньше 17
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	13	10	8	меньше 8
4 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	140	130	120	меньше 120
6 Челночный бег 3x10 м/сек.	8,2	8,5	9,0	больше 9,0
7 Вис на перекладине, (сек).	25	20	15	меньше 15
8 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	45	40	35	меньше 35
9 Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,0	8,0	6,5	меньше 6,5
10 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	16,3	16,5	16,7	больше 16,7
11 На скоростную выносливость 500 м (мин./сек.)	1,50	2,00	2,10	больше 2,10
12 На общую выносливость, бег 2000 м (мин./сек.)	10,20	10,40	11,10	больше 11,10
13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 ритмической гимнастики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

Критерии оценки при обучении волейболу

Упражнения	Критерии Оценки	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»

Серийные передачи мяча снизу над собой 10 раз (в ограниченной зоне)	1 высота передачи не ниже 1,5 м; 2 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3 отскок мяча под прямым углом; 4 количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4	10-8 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Передачи мяча в парах через сетку	1 количество передач; 2 правильное выполнение стойки и перемещений к мячу, выхода к мячу; 3 точность передач	70 передач с соблюдением всех критериев	60 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1, 2.	40 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.	менее 40 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.
Передачи мяча сверху над собой (10 раз). Комбинированные передачи - одна сверху над собой, одна снизу (10 раз) (в ограниченной зоне)	1 высота передачи не ниже 1 м; 2 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3 отскок мяча под прямым углом; 4 количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4.	10 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4.	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4.
Прием мяча снизу с подачи	1 точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3, 2; 2 мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; 3 правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу; 4 количество приемов.	из 6 подач 6 приемов без ошибок	из 6 подач 5 приемов, не выполнен критерий 2	из 6 подач 4 приема, не выполнены критерии 2, 4	из 6 подач 2 приема, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Верхняя подача в зону	1 попадание мяча точно в зону	из 6 попыток 6 подач без ошибок	5	3	2
Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.					

Критерии оценки при обучении баскетболу

Упражнения	Критерии Оценки	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м	1 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 2 отскок мяча; 3 количество передач	20 передач – юноши, 18 передач – девушки без ошибок с первой попытки	18 передач – юноши, 16 передач – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 3	18 передач – юноши, 16 передач – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 3	менее 18 передач – юноши, 16 передач – девушки, не выполнены критерии 1, 2, 3
Бросок в движении из 10 попыток	1 правильное ведение мяча, 2 выполнение двух шагов, 3 отталкивание толчковой ногой, 4 хорошая скорость выполнения упражнения	из 10 попыток 8 попаданий - юноши, 8 – девушки без ошибок	из 10 попыток 7 попаданий - юноши, 7 – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2, 3	из 10 попыток 6 попаданий - юноши, 6 – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 4, 3	из 10 попыток 6 попаданий - юноши, 6 – девушки с 3-4 ошибками, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Штрафной бросок 10 попыток	попадание в корзину	из 10 попыток 6 попаданий без ошибок	5	4	меньше 4
Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	техника и скорость выполнения	7,4 – 7,6 - юноши, 8,4 – 8,6 - девушки	8,0 – 7,7 – юноши, 9,5 – 9,0 – девушки	8,0 – 8,3 – юноши, 9,4 – 9,7 – девушки	больше 8,3 – юноши, больше 9,7 – девушки
Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.					

Пакет экзаменатора

УСЛОВИЯ

Оборудование: Секундомер, протокол, спортивный инвентарь, спортивная площадка, тренажерный зал.

Справочная литература:

Основные источники:

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
3. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2012.

4. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

5. Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

6. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

1. Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

2. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

3. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

4. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

5. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

6. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни, здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.

2. <http://fizkultura-na5.ru/>

на сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьесбережения и видам спорта, календарно тематические планирования для всех классов с первого по одиннадцатый, кроссворды, статьи, нормативы, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое...

3. <http://fizkulturnica.ru/>

материалы, данного сайте, предназначены для учителей физической культуры, для учеников, для их родителей и для людей, заботящихся о своем здоровье и здоровье своих близких.

4. <http://vuzirossii.ru/>

В статье рассматриваются вопросы, связанные с ролью профессионально-прикладной физической подготовки в процессе физического воспитания студентов в вузе, эффективно формирующей комплекс личностных и психофизиологических качеств, необходимых специалисту в области управления в его профессиональном труде.

Решетников, Н.В. Физическая культура / Н.В.Решетников.- М.: Мастерство, 2008

Решетников, Н.В. Физическая культура / Н.В.Решетников.- М.: Мастерство, 2002

. С-Петербург, 2000г

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом	выполнять контрольные нормативы	

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	Согласно нормативам, предусмотренными государственным стандартом
хорошо	
удовлетворительно	

Приложение №2 (Тест)

Теоретические вопросы и тестовые задания в соответствии с разделами учебной программы

Результаты данных теоретических опросов и заданий обуславливают получение оценки за знание теоретического материала, пройденного в течении семестра/учебного года/учебного курса.

Пример бланка тестирования по теме: Основные физические качества человека и принципы физического воспитания

Контрольный срез теоретических знаний по физической культуре.

Тематический модуль: Физические качества человека. Способы, средства и особенности их развития.

Форма: тестирование

Материал предназначен для студентов 2 курса

Работу выполнил(а) _____

Задание: в представленных ниже вопросах выберите один или несколько правильных на ваш взгляд ответов. Выбранный(ые) ответы обведите в кружок. При даче ответа на каждый вопрос допускается только 1 исправление.

- Выберите правильное определение: «физические качества человека – это ...»?
 - отношение веса и роста человека
 - различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения определенными движениями.
 - способности организма человека к быстрому реагированию на внешние раздражители
- Основным средством физического воспитания является....?
 - правильный режим тренировок
 - физкультурно-оздоровительная деятельность
 - физическое упражнение
- Какой из принципов физического воспитания обуславливает следующее положение: «Уровень физической нагрузки должен быть подобран так, чтобы не вредить организму человека, и не приводить в чрезмерному утомлению. Физические упражнения и степень

- нагрузки должны быть направлены на улучшение работы всех систем организма, повышение уровня общей работоспособности и физического здоровья человека» ?
- а) принцип систематичности
 - б) принцип прикладной направленности
 - в) принцип оздоровительной направленности
4. Какой из принципов физического воспитания обуславливает следующее положение:
« Упражнения должны быть подобраны соответственно возрасту, полу, уровню физической подготовленности и здоровья занимающегося» ?
- а) принцип адекватности физической нагрузки
 - б) принцип оздоровительной направленности
 - в) принцип прикладной направленности
5. Быстрота, как физическое качество человека – это...?
- а) способность организма человека к быстрому реагированию на внешние раздражители
 - б) способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени
 - в) способность человека совершать двигательные действия без особого утомления
6. Способность человека выполнять двигательное действие длительное время с заданной интенсивностью без значительного утомления – это...?
- а) сила
 - б) быстрота
 - в) выносливость
7. Из перечисленных ниже видов физической активности выберите те, которые требуют проявления выносливости:
- а) прыжок в длину
 - б) заплыв на 10 км.
 - в) марафонский бег
 - г) толкание ядра
 - д) спортивная ходьба
 - е) выполнение вольных упражнений на ковре
8. Студента попросили выполнить перенос ноги через барьер, высотой 30 см. максимальное количество раз в течении 15 сек. Показателем чего станет результат этого упражнения?
- а) частоты движений
 - б) выносливости студента
 - в) уровня подвижности в суставах
9. Гибкий человек – это человек...?
- а) с высокой скоростью двигательной реакции
 - б) с высоким уровнем подвижности в суставах
 - в) со способностью быстро разучивать новые движения
10. Сила, как физическое качество человека – это...?
- а) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.
 - б) способность поднимать тяжести
 - в) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины
11. Образ движения, которое требуется совершить, в котором соотнесены информация о цели движения, средствах и способах решения – это...
- а) физическая задача
 - б) мышечное усилие
 - в) двигательная задача

12. какое физическое качество может быть как активным так и пассивным?

- а) сила
- б) гибкость
- в) ловкость

13. Специально-подготовительные упражнения – это..

- а) отдельные упражнения или их комплекс, подводящие занимающегося к предстоящей физической работе, и заключающие в себе основы двигательных навыков, которые предстоит освоить
- б) отдельные упражнения или их комплекс, выполняемые только на начальных этапах обучения занимающихся.
- в) отдельные упражнения или их комплекс, выполняемые в качестве утренней гигиенической гимнастики, для быстрого перехода от сна к бодрствованию

14. какое физическое качество позволяет рационально решить двигательную задачу в кратчайшие сроки?

- а) гибкость
- б) скорость
- в) ловкость

15. Приведите пример из 5ти упражнений, направленных на развитие _____

Работу проверил(а) _____

Оценка: _____

Пример бланка тестирования по теме: Спортивные игры

Контрольный срез теоретических знаний по физической культуре.

Тематический модуль: Спортивные игры

Форма: тестирование

Работу выполнил(а) _____

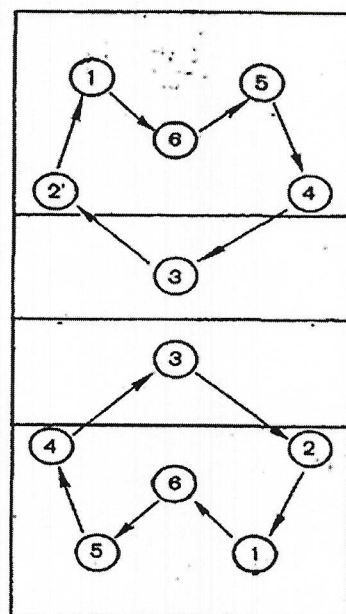
Задание: в представленных ниже вопросах выберите один или несколько правильных на ваш взгляд ответов. Выбранный(ые) ответы обведите в кружок. При даче ответа на каждый вопрос допускается только 1 исправление.

1. По правилам какой спортивной игры игрокам запрещается ловить мяч?
 - а) гандбол
 - б) волейбол
 - в) баскетбол
2. Какую спортивную игру изобрел Уильям Дж. Морган?
 - а) теннис

- б) баскетбол
 - в) волейбол
3. В какой из перечисленных спортивных игр игрок может одним броском мяча принести своей команде 3 очка?
- а) баскетбол
 - б) гандбол
 - в) водное поло
4. Сколько игроков может одновременно находиться на 2х половинах волейбольной площадки?
- а) 14
 - б) 10
 - в) 12
5. В какой спортивной игре игрок может делать с мячом в руках не более 2х шагов?
- а) гандбол
 - б) баскетбол
 - в) регби

6. В какой спортивной игре используется эта схема расстановки игроков в соответствии с игровыми зонами на площадке?

- а) баскетбол
- б) гандбол
- в) волейбол



7. Сколько минут составляет продолжительность одного футбольного тайма (без дополнительного времени)?
- а) 45мин
 - б) 50 мин
 - в) 40 мин
8. может ли волейбольная партия закончиться со счетом 24/25 в пользу одной команды?
- а) да
 - б) нет
 - в) партия заканчивается по окончанию времени, отведенному на 1 партию
9. Выберите правильную классификацию подач в волейболе, относительно положения мяча и подающего игрока.
- а) верхняя и боковая
 - б) боковая, нижняя и подача в прыжке
 - в) нижняя, боковая, верхняя и верхняя подача в прыжке
10. В какой их перечисленных спортивных игр существует зона, при пересечении которой запрещается атаковать ворота?
- а) гандбол
 - б) футбол
 - в) хоккей

- в) Англия
2. Какой год считается годом изобретения современных правил футбола?
 - а) 1863
 - б) 1895
 - в) 1967
 3. сколько игроков от одной команды входят в основной состав ?
 - а) 13
 - б) 10
 - в) 11
 4. Как переводится название игры футбол?
 - а) летящий мяч
 - б) ного-мяч или мяч в ногах
 - в) мяч для удара
 5. Какова длительность одного гандбольного матча?
 - а) 2х45мин
 - б) 2х20 мин
 - в) 2х30 мин
 6. В каком случае назначается угловой удар?
 - а) При касании игроком мяча рукой?
 - б) При выходе мяча в аут сквозь боковую линию поля?
 - в) При выходе мяча в аут от вратаря сквозь лицевую линию поля?
 7. Как определяется положение «вне игры» в футболе ?
 - а) когда мяч вышел в аут
 - б) если игрок атакующей команды в момент начала паса другого игрока атакующей команды находится целиком или частью тела, ближе к линии ворот (лицевой линии поля), чем предпоследний игрок соперника, включая вратаря
 - в) когда судья не заметил действий игроков
 8. Выберите правильные параметры игровой зоны для футбола?
 - а) Поле – 100-110х64-78м, ворота – 7,32х2,44м
 - б) Поле - 80х50м, ворота 7х6м
 - в) Поле – 70х50м, ворота 5,50х3,44 м
 9. Чем отличается вратарь от полевых игроков по полномочиям?
 - а) всегда является капитаном команды
 - б) может самостоятельно назначать замены игроков
 - в) может касаться мяча всеми частями тела, включая руки
 10. Со сколько метров от ворот осуществляется пенальти?
 - а) 9
 - б) 11
 - в) 15

Примерный список вопросов по теме: Основные понятия в области физической культуры?

Дайте определение физической культуры?

Дайте определение понятию «спорт»?

Что такое физическая рекреация?

Что такое физическая реабилитация?

Что такое и где применятся лечебная физическая культура?

Что такое гигиеническая гимнастика?

Назовите основные отличия физической культуры и спорта?

Дайте определение понятию «физическое развитие»?

Дайте определение понятию «физическая подготовленность»?

Дайте определение понятию « физическое воспитание»?

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Время на подготовку и выполнение тестовых заданий:

Подготовка 5 минут

Выполнение 40 минут

Всего 45 минут

Перечень объектов контроля и оценки.

Шкала оценки теста

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;	Демонстрация знаний по теме влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек	
основы здорового образа жизни	Демонстрация знаний по теме основы здорового образа жизни	
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Демонстрация знаний по теме способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	
правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Демонстрация знаний по теме правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	

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

Приложение №3 (Рефераты)

Темы рефератов:

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека
2. История развития физической культуры как дисциплины
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека
7. Процесс организации здорового образа жизни».
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятий спортом.
22. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
25. Лыжный спорт: перспективы развития.
26. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
27. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
28. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
29. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
30. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

Пакет экзаменатора

Справочная литература:

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений Сред. проф. образования/
А.А.Бишаева.- М.: «Академия»,2018

Дополнительные источники:

Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/
Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич.-М.: Академия,2014

Кизько А.П., Физическая культура. Теоретический курс [Электронный ресурс]: учебное
пособие / Кизько А.П. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. - 128 с. - ISBN 978-5-7782-2984-6

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни, здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.

2. <http://fizkultura-na5.ru/>

на сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьесбережения и видам спорта, календарно тематические планирования для всех классов с первого по одиннадцатый, кроссворды, статьи, нормативы, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое...

3. <http://fizkulturnica.ru/>

материалы, данного сайте, предназначены для учителей физической культуры, для учеников, для их родителей и для людей, заботящихся о своем здоровье и здоровье своих близких.

4. <http://vuzirossii.ru/>

В статье рассматриваются вопросы, связанные с ролью профессионально-прикладной физической подготовки в процессе физического воспитания студентов в вузе, эффективно формирующей комплекс личностных и психофизиологических качеств, необходимых специалисту в области управления в его профессиональном труде.

Решетников, Н.В. Физическая культура / Н.В.Решетников.- М.: Мастерство, 2008

Решетников, Н.В. Физическая культура / Н.В.Решетников.- М.: Мастерство, 2002

. С-Петербург, 2000г

Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;	Обоснование выбора оздоровительных систем на укрепления здоровья, профилактику профзаболеваний, профилактику вредных привычек.	
основы здорового образа жизни	Демонстрация знаний по основным аспектам здорового образа жизни.	
34 правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Демонстрация знаний правил и способов планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	

Критерии оценки

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