

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ГАПОУ «НИЖНЕКАМСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Согласовано

Зам. директора по НМР

КЗ В.П. Кузиева

« 31 » 08 2023г.

Утверждаю

Зам. директора по ТО

ВВ Л.М. Владимирова

« 31 » 08 2023г.

Комплект контрольно-оценочных средств

ОУД 13 «Физическая культура»

Специальность СПО: 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Квалификация: специалист по поварскому и кондитерскому делу

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения – 2 года 10 мес.
на базе основного общего образования

Профиль получаемого профессионального образования – социально-экономический

Нижнекамск

2023

Комплект контрольно-оценочных средств дисциплины ОУД 13

«Физическая культура» разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 N 413 «Об утверждении ФГОС среднего общего образования») и приказа Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 12.08.2022 г., №732 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования от 17.05.2012 N 413»;

2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности **43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

(код и наименование специальности)

3. Учебного плана ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж»

4. Примерной программы по общеобразовательной учебной дисциплине по Физическая культура профиль (социально-экономический) для профессиональных образовательных организаций, разработанной ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования», 2022-2023 г. в целях реализации профессиональной основной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж»

Разработчик: Федоров Андрей Витальевич, преподаватель физического культуры.

Рассмотрена и рекомендована методической цикловой комиссией преподавателей дисциплин математического и общего естественнонаучного учебного цикла ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж»

Протокол заседания МЦК № 1 от «29» 08 2023 г.



(подпись)

Председатель МЦК

Кузьмина М.Ю.
Ф.И.О.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств	
1. Общие положения	
2. Результаты освоения учебной дисциплины, формы и методы контроля и оценки	4
3. Контрольно-оценочные средства текущего контроля по темам (разделам)	4
3.1 Вопросы для устного опроса	4
3.2 Типовые задания для оценки результатов текущего контроля	5
4. Контрольно-оценочные средства промежуточной аттестации (итоговая аттестация по дисциплине дифференцированный зачет)	5
4.1 Контрольные тесты по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	6
4.2 Тестовые задания для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от занятий Физической культуры	10

ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (-далее КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОУД 13 «Физическая культура» по специальности **43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

КОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и итогового контроля в форме дифференцированного зачета.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, формы и методы контроля и оценки

Предметом оценки служат личностные, метапредметные и предметные (умения, знания) результаты освоения учебной дисциплины. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения устного и письменного опроса, а также выполнения обучающимися практических, самостоятельных работ, тестирования, контрольных работ.

Код и наименование формируемых компетенций	Личностные предметные (ЛП), метапредметные (МП) результаты	Предметные результаты (П)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>ОК 01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> <p>ЛР.2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.</p>	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей 	<ul style="list-style-type: none"> составление словаря терминов, либо кроссворда защита презентации/доклада-презентации выполнение самостоятельной работы составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, составление кроссворда составление фронтальный опрос контрольное тестирование составление комплекса упражнений оценивание практической работы тестирование тестирование (контрольная работа по теории)

	<ul style="list-style-type: none"> - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; 	<p>здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности 	<p>демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p> <p>ЛР.03 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и 	<p>составление словаря терминов, либо кроссворда защита презентации/доклада-презентации выполнение самостоятельной работы составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, составление составление кроссворда фронтальный опрос</p>

<p>социально опасное поведение окружающих</p>	<p>обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности 	<p>контрольное тестирование</p> <p>составление комплекса упражнений</p> <p>оценивание практической работы</p> <p>тестирование</p> <p>тестирование (контрольная работа по теории)</p> <p>демонстрация комплекса ОРУ,</p> <p>сдача контрольных нормативов</p> <p>сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</p> <p>сдача нормативов ГТО</p> <p>выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.ЛР.09</p> <p>Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, 	<p>составление словаря терминов, либо кроссворда</p> <p>защита презентации/доклада-презентации</p> <p>выполнение самостоятельной работы</p> <p>составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</p>

<p>предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>	<p>составление составление кроссворда фронтальный опрос контрольное тестирование составление комплекса упражнений оценивание практической работы тестирование тестирование (контрольная работа по теории) демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p>
---	---	--	--

		- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	
	Промежуточная аттестация (итоговый контроль по дисциплине)	Усвоенные знания, усвоенные умения	Дифференцированный зачет

3. Контрольно-оценочные материалы текущего контроля по разделам/темам
Задание 3.1 Вопросы для устного и письменного опроса

Элементы учебной дисциплины	Формы и методы контроля		Формы и методы контроля	
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые формируемые элементы ОК, ЛР	Форма контроля	Проверяемые формируемые элементы ОК, ЛР
Раздел 1 Значение физической культуры в жизни человека.	Презентация Реферат Устный ответ	ОК 01 ЛР 9 ОК 04, ОК 08 ЛР 9	Дифференцированный зачет 1. Контрольные тесты по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Табл.4. 2. Тестовые задания для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от занятий.	ОК 01 ЛР 9 ОК 04, ОК 08 ЛР 9
Тема 1.1. Роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека.				
Тема 1.2. Значение физической культуры в профессиональной деятельности человека.				
Раздел 2 Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.	ПР.1. ПР.2. ПР.3. ПР.4. ПР.5.	ОК 01, ЛР 2	Дифференцированный зачет 1. Контрольные тесты по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Табл.4 2. Тестовые задания для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от занятий.	ОК 01, ЛР 2
Тема2.1 Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.				
Раздел 3 Профессионально прикладная физическая подготовка будущих специалистов.	ПР.6.ПР.7. ПР.8.ПР.9. ПР.10.ПР.11. ПР12. ПР.13.ПР.14. ПР.15.ПР.16. ПР.17.ПР.18. ПР.19.ПР.20. ПР.21.ПР.22.	ОК 01, ОК 04, ЛР 9	Дифференцированный зачет 1. Контрольные тесты по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Табл.4	ОК 01, ОК 04, ЛР 9
Тема3.1 Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств.				
Тема.3.2 Развитие быстроты.				
Тема 3.3 Развитие выносливости.				
Тема.3.4 Развитие координации движений.				

Раздел 4 Спортивные игры.	ПР.23.ПР.24. ПР.25.ПР.26. ПР.27.ПР.28.	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 2, ЛР 3	2. Тестовые задания для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от занятий.	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 2, ЛР 3
Тема 4.1 Баскетбол				
Тема 4.2 Волейбол	ПР.29.ПР.30. ПР.31.ПР.32. ПР.33.ПР.34	ОК 01, ОК 04, ЛР 3, ЛР 9	Дифференцированный зачет 1. Контрольные тесты по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Табл.4 2. Тестовые задания для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от занятий	ОК 01, ОК 04, ЛР 3, ЛР 9

Критерии оценок

Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

3.2 Практические работы по темам дисциплины

Темы по дисциплину	Практические работы
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	ТО
Здоровье и здоровый образ жизни	ТО
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	ТО
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	ТО
Тема 2.1. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	ПР1-5
Тема 3.1. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	ПР6-8
Тема 3.2. Развитие быстроты.	ПР9-11
Тема 3.3. Развитие выносливости.	ПР12-16
Тема 3.4. Развитие координации движений.	ПР17-22
Тема 4.1 Баскетбол	ПР23-29

3.3. Контрольные работы по разделам/темам дисциплины

Оценка уровня физической подготовленности юношей			
Тесты	Нормативные критерии Оценка в баллах		
	5	4	3
Раздел 1 Значение физической культуры в жизни человека			
Тема 1.1 Роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека.	Презентация	Реферат	Устный ответ
Тема 1.2 Значение физической культуры в профессиональной деятельности человека.	Презентация	реферат	Устный ответ
Раздел 2 Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.			
Тема 2.1. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	Полный уровень имитация упражнения	Средняя уровень имитация упражнения	Низкий уровень имитация упражнения
Раздел 3 Профессионально прикладная физическая подготовка будущих специалистов			

Тема 3.1.			
1.Отжимание в упоре лёжа	35	30	25
2.Отжимание на брусьях	16	14	8
3.Подтягивание в висе,	15	13	10
4.Подтягивание ног к перекладине	18	15	12
5.Сгибание и разгибание рук в упоре	20	18	15
Тема 3.2 Развитие быстроты.			
1.Челночный бег 3х9.	7.0	7.3	8.2
2. Прыжки в длину с места	2.50	2.40	2.30
3.Прыжки через скакалку на месте	130	110	90
Тема 3.3. Развитие выносливости.			
1.Кроссовая подготовка на длинные дистанции 2000-3000 км	9.00	9.30	10.00
2. Бег на 500-1000 метров	3.20	3.45	4.00
3. Сдача норматива 100м.	14.2	14.6	15.5
Тема 3.4. Развитие координации движений.			
1.Сдача норматива шпагат	5 см	10см	15 см
2. Сдача норматива канат	6 см	12см	16см
3. Сдача норматива наклоны	15 см	12 см	10 см
4. Метание гранаты в цель.	10	7	3
5. Метание гранаты на дальность.	39	35	30
Раздел 4 Спортивные игры.			
Тема 4.1 Баскетбол			
1.Бросок мяча в корзину.	10/5	10/3	10/1
2. Ведения мяча с высоким и низким отскоком	4	2	1
3. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении	5	3	1
Тема 4.2 Волейбол	10/6	10/4	10/2
1.прямой удар, подача нижняя.			
2. прямой удар подача верхняя.	10/7	10/5	10/3
3.передача мяча двумя руками сверху (кол-во раз)	20	15	10
4.передача мяча двумя руками снизу (кол-во раз)	15	13	10
Итоговая оценка: среднее арифметическое баллов, переведенных в оценку			

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Нормативные критерии Оценка в баллах		
	5	4	3
Раздел 1 Значение физической культуры в жизни человека			
Тема 1.1 Роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека.	Презентация	реферат	Устный ответ

Тема 1.2 Значение физической культуры в профессиональной деятельности человека.	Презентация	реферат	Устный ответ
Раздел 2 Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.			
Тема 2.1. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	Презентация	реферат	Устный ответ
Раздел 3 Профессионально прикладная физическая подготовка будущих специалистов			
Тема 3.1.			
1.Отжимание в упоре лёжа	10	8	6
2.Пресс в висе	16	14	8
3.Подтягивание на нижнем перекладине	15	12	10
4.Подтягивание ног к перекладине	15	11	9
5.Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки	20	18	15
Тема 3.2 Развитие быстроты.			
1.Челночный бег 3x9.	9.0	9.3	10.2
2. Прыжки в длину с места	195	180	168
3.Прыжки через скакалку на месте	130	120	110
Тема 3.3. Развитие выносливости.			
1.Бег на 1000 метров	5.00	5.20	5.40
2. Бег на 500 метров	2.00	2.10	2.20
3. Сдача норматива 100м.	16.5	17.2	18.00
Тема 3.4. Развитие координации движений.			
1.Сдача норматива шпагат	6 см	12см	17 см
2. Сдача норматива канат	6 см	12см	16см
3. Сдача норматива наклоны	15 см	12 см	10 см
4. Метание гранаты в цель.	10	7	3
5. Метание гранаты на дальность.	29	25	21
Раздел 4 Спортивные игры.			
Тема 4.1 Баскетбол			
1.Бросок мяча в корзину.	10/5	10/3	10/1
2. Ведения мяча с высоким и низким отскоком	4	2	1
3. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении	5	3	1
Тема 4.2 Волейбол			
1.прямой удар, подача нижняя.	10/6	10/4	10/2
2. прямой удар подача верхняя.	10/7	10/5	10/3
3.передача мяча двумя руками сверху (кол-во раз)	20	15	10
4.передача мяча двумя руками снизу (кол-во раз)	15	13	10
Итоговая оценка: среднее арифметическое баллов, переведенных в оценку			

3.4. Контрольно-оценочные средства промежуточной аттестации (итоговая аттестация по дисциплине). Дифференцированный зачет

4.1 Контрольные тесты по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Виды испытаний (тесты) и нормативы

Критерии оценок:

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы, оценка					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак «3»	Серебряный знак «4»	Золотой знак «5»	Бронзовый знак «3»	Серебряный знак «4»	Золотой знак «5»
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
3.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40

7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времен и	Без учета времени	Без учета времен и	-	-	-
Общая оценка выводится путем суммирования всех оценок по 7 видам испытаний и вычисления средней арифметической							

4.2 Тестовые задания для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от занятий Физической культуры

Инструкция для выполнения задания:

предложено 20 вопросов с выбором правильного ответа

Критерии оценок:

за каждый правильный ответ получаете 1 балл, за неверный – 0 баллов

-максимальное количество баллов –20

Ответы оцениваются в баллах, переведенных в оценку:

Баллы	Оценка
5	2
10	3
15	4
20	5

Тестовое задание №1

1. Под физической культурой понимается:

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

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

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

3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.

- а. красный
- б. синий
- в. белый

4. Следует прекратить прием пищи за до тренировки.

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

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

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

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г
- б. 700 г

- в. 800 г
- 8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:**
- а. 243 м
б. 220 м
в. 263 м
- 9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году.**
- а. 1960 г
б. 1980 г
в. 1970 г
- 10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей.**
- а. 22
б. 5
в. 30
- 11. В баскетболе играют периодов и минут.**
- а. 2x15 мин
б. 4x10 мин
в. 3x30 мин
- 12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:**
- а. 3-5 мин
б. 5-7 мин
в. 15-20 мин
- 13. Прием анаболических препаратов естественное развитие организма.**
- а. нарушает
б. стимулирует
в. ускоряет
- 14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:**
- а. затылком, ягодицами, пятками
б. затылком, спиной, пятками
в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками
- 15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:**
- а. двойной длине стадиона
б. 200 м
в. одной стадии
- 16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:**
- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
- 17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:**
- а. беге на 100 м
б. беге на 1000 м
в. в хоккее
- 18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:**
- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
в. синий, желтый, красный, зеленый, черный
- 19. Вес баскетбольного мяча составляет:**
- а. 500-600 г
б. 100-200 г
в. 900-950 г
- 20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:**
- а. звучит свисток, игра останавливается
б. игра продолжается
в. игрок удаляется

Ключ на тестовые задание №1

- | | |
|-----|------|
| 1)а | 11)б |
| 2)а | 12)в |
| 3)в | 13)б |
| 4)в | 14)б |

5)б	15)б
6)а	16)в
7)б	17)а
8)а	18)в
9)б	19)а
10)а	20)б

Тестовое задание №2

- 1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:**
 - а. быстрота
 - б. гибкость
 - в. силовая выносливость
- 2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:**
 - а. сколиозу
 - б. головной боли
 - в. плоскостопию
- 3. При переломе предплечья фиксируется:**
 - а. локтевой, лучезапястный сустав
 - б. плечевой, локтевой сустав
 - в. лучезапястный, плечевой сустав
- 4. Быстрота необходима при:**
 - а. рывке штанги
 - б. спринтерском беге
 - в. гимнастике
- 5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:**
 - а. наложить шину
 - б. наложить шину и повязку
 - в. наложить повязку
- 6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:**
 - а. спринтерский бег
 - б. стайерский бег
 - в. плавание
- 7. В спортивной гимнастике применяется:**
 - а. булава
 - б. скакалка
 - в. кольцо
- 8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:**
 - а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
- 9. Темный цвет крови бывает при кровотечении.**
 - а. артериальном
 - б. венозном
 - в. капиллярном
- 10. Плоскостопие приводит к:**
 - а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
- 11. При переломе плеча шиной фиксируют:**
 - а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, локтевой суставы
- 12. Динамическая сила необходима при:**
 - а. беге
 - б. толкании ядра
 - в. гимнастике
- 13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.**
 - а. закрытый
 - б. открытый
 - в. закрытый с вывихом
- 14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:**

- а. белки
- б. жиры
- в. углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:

- а. спортивной гимнастике
- б. керлинге
- в. художественной гимнастике

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:

- а. боксе
- б. стайерском беге
- в. баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

- а. батут
- б. мостик

Ключ на тестовые задание №2

- | | |
|------|------|
| 1)б | 11)б |
| 2)в | 12)б |
| 3)б | 13)б |
| 4)б | 14)а |
| 5)б | 15)в |
| 6)а | 16)а |
| 7)в | 17)в |
| 8)а | 18)б |
| 9)б | 19)б |
| 10)а | 20)б |

3.5. Зачетная ведомость

Дифференцированный зачет оформляется зачетной ведомостью, которая сдается в учебную часть или курирующему зам. директора. Результаты дифференцированного зачета дублируются в журнал и учитываются при выведении итоговой оценки студенту.