

**Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Сабинский аграрный колледж»**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОУД .06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

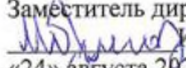
09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ

КВАЛИФИКАЦИЯ: СПЕЦИАЛИСТ ПО ИНФОРМАЦИОННЫМ СИСТЕМАМ

2022 г

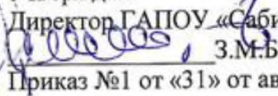
Фонд оценочных средств разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура и в соответствии с «Федеральным государственным образовательным стандартом» среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование и рабочей программы учебной дисциплины, приказ Министерства образования и науки России от 09.12.2016 №1568 (Зарегистрировано в Минюсте России 26.12.2016 №44946)

Согласована

Заместитель директора по ТО
 Ибрагимов Р.М.
«24» августа 2022 г.

Рассмотрен на заседании ПЦК
Протокол №1
от 24 августа 2022 г.

Утверждаю

 Директор ГАПОУ «Сабинский аграрный колледж»
З.М. Бикмухаметов
Приказ №1 от «31» от августа 2022 г.

Составитель: преподаватель ГАПОУ «Сабинский аграрный колледж» Фасхиев И.М.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств (общая характеристика фонда оценочных средств)	4
2. Фонд оценочных средств текущего контроля	22
3. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации. Критерии оценки результатов промежуточной аттестации по дисциплине	28
4. Приложения	32

1. Паспорт фонда оценочных средств (общая характеристика фонда оценочных средств)

1. Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачёта (I семестр), дифференцированного зачёта (II семестр).

ФОС разработаны на основании документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого Приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», в редакции приказа от 29.06.2017 № 613,
- Рабочей программы учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура для специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование;
- Положения о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации обучающихся образовательного учреждения БПОУ ВО «ЧМК».

В результате освоения учебной дисциплины студент на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов

- спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
 - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
 - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
 - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
 - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Студент на базовом уровне получит возможность научиться:**
- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
 - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
 - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
 - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
 - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
 - осуществлять судейство в избранном виде спорта;
 - составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

ФОС включает в себя контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов подготовки.

Таблица 1 – Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Основные показатели оценки результата
Личностные	Результатом формирования личностных учебных универсальных действий следует считать:

	- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - устойчивая мотивация к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности, неприятию вредных привычек; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; действий в процессе целенаправленной двигательной активности; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
Метапредметные	- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих

	профессиональную подготовку; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности
Предметные результаты	В результате изучения обязательной части цикла обучающийся должен:
<i>Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</i>	<u>Знать/ понимать:</u> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
<i>Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</i>	<u>Знать/ понимать:</u> - правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
2.2.4 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	<u>уметь:</u> - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) - практически использовать приемы защиты и самообороны

Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<u>уметь:</u> - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; - практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<u>уметь:</u> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тема 2.1 Учебно-методические занятия.	<u>уметь:</u> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
Тема 2.2 Учебно-тренировочные занятия	<u>уметь:</u> - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности

Выбор указанных ниже типов и примеров контрольных измерительных материалов обусловлен педагогической и методической целесообразностью, с учётом предметных особенностей дисциплины ОУД.06 «Физическая культура».

Предложенные типы и примеры заданий:

- ориентируют преподавателя в диапазоне контрольных измерительных материалов по курсу, помогают разнообразить задания тренировочного, контрольного и дополнительного модулей, как интерактивного видео-урока, так и традиционного урока в рамках классноурочной системы;
- учитывают возможности усвоения материала, с точки зрения его дифференциации для различных категорий обучающихся, разного уровня изучения дисциплины, возрастных особенностей студентов, а также мотивационного и психоэмоционального компонентов занятий;
- позволяют отрабатывать навыки, закреплять полученные знания и контролировать результаты обучения, как в ходе каждого практического занятия, так и в рамках промежуточной аттестации по материалу раздела.

Критерии оценивания подготовленности обучающихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО).

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, преподаватель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом преподавателю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется студентам за овладение темы, раздела и за семестр. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

I. Знания

При оценивании знаний по дисциплине «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Таблица 2 – Оценивание знаний по дисциплине «Физическая культура»

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержится небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания используются методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный подход.

Таблица 3 – Оценивание техники владения умениями и навыками

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или его элементы выполнены правильно, с соблюдением требований, без ошибок, легко, свободно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определять и исправлять ошибки, допущенные другим учеником.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений неуверенности. Учащийся не может выполнять движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность

Таблица 4 – Критерии оценивания владения способами и умения осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Обучающийся умеет: - самостоятельно организовывать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Обучающийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с помощью незначительной помощи; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя или не выполняется один из пунктов	Обучающийся не может выполнить ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности обучающихся

Таблица 5 – Критерии оценивания уровня физической подготовленности

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточности темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

высокому приросту студента в показателях физической подготовленности за определенный период			
---	--	--	--

Оценка по дисциплине ОУД.06 «Физическая культура» определяется степенью усвоения фактически пройденного на занятиях материала, так же от уровня знаний по теории, степенью освоения техники движения, результата выполнения двигательного действия.

Невыполнение показателей, требований или низкие результаты по независящим от студента причинам, слабое физическое развитие, длительные пропуски по уважительной причине не являются основанием снижения итоговой оценки. Выполнение техники, движения и физических показателей проводятся для таких обучающихся отдельно.

Оценка успеваемости студентов, отнесенных к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением тех движений, которые им противопоказаны.

При наличии длительного освобождения от занятий (медицинская справка), студент выполняет рефераты или проекты, конспектирует лекции на заданную преподавателем тему.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого студента, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по легкой атлетике, гимнастике, баскетболу, волейболу, футболу, профессионально-ориентированной физкультурной деятельности, путем сложения конечных оценок, полученных студентом по всем видам и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Промежуточная аттестация производится на основании зачета или дифференцированного зачета с учетом оценок за семестр по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно – оздоровительную деятельность.

2. Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Код и наименование элемента умений	Код и наименование элемента знаний
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;	построение учебно-тренировочного занятия и особенности проведения его основных частей
владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;
владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	использовать методы стандартов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности	показатели самоконтроля субъективные и объективные; показатели физического развития; показатели физических качеств; основные способы оценки состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой
владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности, с целью профилактики переутомления и сохранения высокой	составлять комплексы физических упражнений согласно своей профессии для развития физических качеств, с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; выполнять тесты физической подготовленности согласно своему возрасту	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей и профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; основные средства восстановления организма и повышения его

	и уровню подготовки; выполнять тестовые испытания Всероссийского физкультурно- оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) вести контроль и регулировку над физической нагрузкой во время выполнения упражнений	работоспособности;
владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	выполнять технические элементы: лёгкой атлетики, спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол), гимнастики, лыжной подготовки	использовать знания правил соревнований, техники безопасности по избранному игровому виду спорта.

3. Распределение основных показателей оценки результатов по видам аттестации

Для паспорта ФОС учебной дисциплины

Код и наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;	+	
использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	+	
использовать методы стандартов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности	+	
составлять комплексы физических упражнений согласно своей профессии для развития физических качеств, с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	+	
выполнять тесты физической подготовленности согласно своему возрасту и уровню подготовки;	+	+
выполнять тестовые испытания Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) вести контроль и регулировку над физической нагрузкой во время выполнения упражнений	+	+
выполнять технические элементы: лёгкой атлетики, спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол), гимнастики, лыжной подготовки	+	+
построение учебно-тренировочного занятия и особенности проведения его основных частей	+	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;	+	
показатели самоконтроля субъективные и объективные	+	+
показатели физического развития, показатели физических качеств	+	+
основные способы оценки состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой	+	
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей и профессионально прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности	+	
основные средства восстановления организма и повышения его работоспособности	+	
использовать знания правил соревнований, техники безопасности по избранному игровому виду спорта	+	
Всего:	15	5

4. Кодификатор контрольных заданий

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Метод/форма контроля	Код контрольного задания
Тест, тестовое задание	Тестирование, контрольная работа, экзамен	8
Практическое задание	Практические занятия	10

5. Содержательно-компетентностная матрица оценочных средств текущего контроля (распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений).

Для паспорта ФОС учебной дисциплины

Содержание учебного материала по программе УД	Код контрольного задания/ Количество часов на выполнение задания	Количество контрольных заданий по типам
Тема 2.2.1 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	8,10/16	16
Тема 2.2.2 Спортивные игры. Баскетбол.	8,10/4	4
Тема 2.2.3. Гимнастика.	8,10/4	4
Тема 2.2.4 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	8,10/10	10
Тема 2.2.5 Лыжная подготовка.	8,10/ 4	4
Тема 2.2.2 Спортивные игры. Волейбол.	8,10/6	6
Итого		44

6. Содержательно-компетентностная матрица оценочных средств промежуточной аттестации (распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной аттестации).

Для паспорта ФОС учебной дисциплины (промежуточная аттестация)

Содержание учебного материала по программе УД	Код контрольного задания	Количество контрольных заданий по типам
Тема 2.2.1 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	8, 10	4
Тема 2.2.3. Гимнастика.	8, 10	1
Тема 2.2.4 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	8, 10	6
Итого:		11

7. Структура банка контрольных заданий ФОС

Код контрольного задания	Тип контрольного задания	Количество контрольных заданий		Общее время выполнения контрольных заданий, час
8,10	Тестирование	44		44 ч.
	Зачёт	5		2 ч.
	Дифференцированный зачёт	6		2 ч.
Итого				48 час.

8. Универсальная шкала оценки образовательных достижений

Учебные нормативы для студентов 1 курса

Юноши

Учебный материал	1 курс		
	5	4	3
Бег 30 м (с)	4,4 и выше	4,8 – 5,1	5,2 и ниже
Бег 60 м (с)	8,4 и выше	9,2 – 9,9	10 и ниже
Бег 100 м (с)	14,5 и выше	15,0	15,9 и ниже
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	4,20	б/вр
Бег 2000 м (мин, с)	9,00	9,30	б/вр
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,0	б/вр
Метание гранаты 700 г (м)	32	27	23
Прыжок в длину с места (см)	230 и выше	210	190 и ниже
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Подтягивание: на высокой перекладине из виса (количество раз)	11 - 12 и выше	9 – 10	4 и ниже
Челночный бег 3х10 м (с)	7,3	7,4 – 8,0	8,2 и выше
Челночный бег 5х10 м (с)	12,0	12,5	13,5
Челночный бег 10х10 м (с)	27,2	27,5	28,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	30	25	20
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	120	100	90
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	50	40	30
Наклон вперед из положения стоя, см	15	9 - 12	5 и ниже
Выносливость. 6–минутный бег, м	1500 и выше	1300 - 1400	1100 и ниже
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Девушки

Учебный материал	1 курс		
	5	4	3
Бег 30 м (с)	4,8 и выше	5,9 – 5,3	6,1 и ниже
Бег 60 м (с)	9,2 и выше	9,6 – 10,4	10,5 и ниже
Бег 100 м (с)	16,5 и выше	17,0	17,5 и ниже
Бег 1000 м (мин, с)	4,40	5,30	б/вр
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег 3000 м (мин, с)	б/вр	б/вр	б/вр
Метание гранаты 500 г (м)	21	17	13
Прыжок в длину с места (см)	190 и выше	175	160 и ниже
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Подтягивание: на низкой перекладине из виса (количество раз)	17	12	10
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	40	30	20
Челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7 и выше
Челночный бег 5x10 м (с)	14,0	14,5	15,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	16	15 - 10	9 - 5
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	130	110	100
Наклон вперед из положения стоя, см	16	12 - 14	7 и ниже
Выносливость. 6–минутный бег, м	1300 и выше	1050 - 1200	900 и ниже
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

9. Рекомендуемая литература для разработки теста и подготовке обучающихся к тестированию

Основные источники

1. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. – (Профессиональное образование). [Электронный ресурс].

Дополнительные источники

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). [Электронный ресурс].
2. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учеб. пособие для СПО / С.Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 173 с. — (Профессиональное образование). [Электронный ресурс].
3. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учеб. пособие для СПО/Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под науч. ред. С.В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2020; Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. (Профессиональное образование). [Электронный ресурс].
4. Матвеев А. П. Физическая культура: 10 - 11 классы: учебник для учащихся образовательных организаций/А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Вентана-Граф, 2019 — 160 с.: илл. — (Российский учебник).
5. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учеб. пособие для СПО/ В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. - (Профессиональное образование). [Электронный ресурс].

Интернет-ресурсы

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - www.school-collection.edu.ru
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации) – <https://www.minsport.gov.ru/>
3. Российский общеобразовательный портал - www.school.edu.ru
4. Российский портал открытого образования – <http://window.edu.ru/>
5. Федеральный портал "Российское образование" - www.edu.ru

10. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых при тестировании

1. Секундомер.
2. Беговая дорожка.
5. Рулетка.
6. Гимнастическая перекладина.
7. Скакалка.
8. Прибор для сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.
9. Гимнастические маты.
10. Линейка.

2. Фонд оценочных средств текущего контроля

СПЕЦИФИКАЦИЯ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

1. Назначение тестового задания

Тестовые задания предназначены для входного контроля и оценки знаний и умений аттестуемых, соответствующих основным показателям оценки результатов подготовки по программе учебной дисциплины «Физическая культура» основной общеобразовательной школы в соответствии с ФГОС основного общего образования.

Цель тестового задания

- определить уровень физической подготовленности.

2. Контингент аттестуемых: обучающиеся I курса по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

3. Форма аттестации: практические тесты

4. Время тестирования:

Подготовка 12 мин.;

выполнение 33 мин.;

всего 45 мин

5. Перечень объектов контроля и оценки.

Уметь:

- выполнять тесты физической подготовленности согласно своему возрасту и уровню подготовки;
- вести контроль и регулировку над физической нагрузкой во время выполнения упражнений.

Знать:

- развитие организма и личности под влиянием его двигательной активности;
- режимы и регулировку физической нагрузки;
- влияние физических упражнений на укрепление здоровья.

6. Структура тестовых заданий

Работа состоит из практической части, которая включает три тестовых задания.

Практическая часть: виды упражнений:

1. Подтягивание на перекладине (юноши), подтягивание из виса лёжа (девушки).
2. Прыжки в длину с места.
3. Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту.

7. Оценка тестовых заданий

Оценка за тестовое задание выставляется с учетом оценок за три упражнения. Контрольные нормативы, установленные учебной программой по физической культуре, оцениваются по таблице. На основе итоговой оценки за тест определяется уровень физической подготовленности:

Высокий - «отлично»

Средний – «хорошо»

Низкий – «удовлетворительно»

Ниже среднего – «неудовлетворительно»

Таблица 2.1

Таблица учебных нормативов для студентов 1 курса

Виды упражнений	Юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание	11	8	6	18	10	7
Прыжки в длину с места (см.)	220	210	190	185	160	150
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту	50	40	30	40	30	18

СПЕЦИФИКАЦИЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО БАСКЕТБОЛУ

1. Назначение контрольного задания

Контрольная работа предназначена для текущего контроля по теме:
«Спортивные игры. Баскетбол»

Цель контрольного задания

- определить уровень технической подготовленности

2. Контингент аттестуемых обучающиеся I курса специальности 09.02.07
Информационные системы и программирование.

3. Форма аттестации: контрольная работа (практические задания)

4. Время тестирования:

Подготовка 15 мин.;

выполнение 75 мин.;

всего 90 мин.

5. Перечень объектов контроля и оценки.

Уметь:

- выполнять тесты физической подготовленности согласно своему возрасту и уровню подготовки;
- вести контроль и регулировку над физической нагрузкой во время выполнения упражнений.

Знать:

- развитие организма и личности под влиянием его двигательной активности;
- режимы и регулировку физической нагрузки;
- влияние физических упражнений на укрепление здоровья.

6. Структура контрольного задания.

Контрольная работа состоит из технических приёмов по теме баскетбол.

Виды упражнений

1. Штрафной бросок (количество раз).
2. Бросок в движении (количество раз).
3. Передачи мяча за 30 сек. (количество раз).

7. Оценка контрольного задания.

В качестве критерия оценки умений выбрана следующая система:

Оценка за практическую часть выставляется при условии выполнения трёх практических упражнений (отлично, хорошо, удовлетворительно).

Технические приёмы оцениваются по таблице.

Таблица 2.2

	Виды упражнений	«отлично» (количество раз)	«хорошо» (количество раз)	«удовлетворительно» (количество раз)
1.	Штрафной бросок из 10	5	4	3
2.	Бросок в движении из 3	3	2	1
3.	Передача мяча за 30 сек.	33	27	23

СПЕЦИФИКАЦИЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ГИМНАСТИКЕ

1. Назначение контрольного задания

Контрольная работа предназначена для текущего контроля по теме:
«Гимнастика»

Цель контрольного задания

- определить развитие силовой выносливости

2. Контингент аттестуемых обучающиеся I курса специальности 09.02.07
Информационные системы и программирование.

3. Форма аттестации: контрольная работа (практические задания)

4. Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 10 минут

Выполнение 30 мин

Всего 40 минут

5. Перечень объектов контроля и оценки

Таблица 2.3

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

Критерии оценки

Таблица 2.4

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

6. Структура контрольного задания

Виды упражнений

Контрольная работа состоит из 3 силовых видов упражнений:

1. Подтягивание: на высокой (низкой) перекладине из виса, кол-во раз
2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)
3. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)

7. Оценка контрольного задания

В качестве критерия оценки умений выбрана следующая система:

Оценка за практическую часть выставляется при условии выполнения трёх практических упражнений (отлично, хорошо, удовлетворительно).

Контрольные упражнения оцениваются по таблице.

Физические способности	Контрольное упражнение	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
Силовые	Подтягивание: на высокой (низкой) перекладине из виса, кол-во раз	12	9-10	4	17	10	7
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	10	7			
	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	10	7	5			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа				16	9	7
	Поднимание туловища из положения лежа (пресс) за 30 с.				25	22	18

Таблица 2.5

Перечень материалов, оборудования, используемых в контрольных испытаниях:

Перекладина (низкая) высокая, параллельные брусья, прибор для отжиманий, гимнастические маты

3. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации. Критерии оценки результатов промежуточной аттестации по дисциплине

СПЕЦИФИКАЦИИ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1. Назначение контрольного задания

Контрольное задание входит в состав комплекса оценочных средств и предназначается для промежуточной аттестации и оценки знаний и умений аттестуемых, соответствующих основным показателям оценки результатов подготовки по программе учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура основной профессиональной образовательной программы 09.02.07 Информационные системы и программирование за 1 семестр.

Цель контрольного задания

- определить уровень физической подготовленности

2. Контингент аттестуемых обучающиеся I курса специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование БПОУ ВО «ЧМК»

3. Форма аттестации: зачёт (практическое задание).

4. Время тестирования:

Подготовка 15 мин.;
выполнение 75 мин.;
всего 90 мин

5. Перечень объектов контроля и оценки:

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, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, 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 игровой и соревновательной деятельности.

6. Структура контрольного задания.

Контрольное задание состоит из упражнений на быстроту, гибкость, силу, скоростно-силовые качества.

Семестр	Виды упражнений	
	Юноши	Девушки
1	1. Прыжок в длину с места	1. Поднимание туловища из положения лежа (пресс) за 1 минуту
	2. Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	2. . Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
	3. Поднимание туловища из положения лежа (пресс) за 1 мин.	3. Прыжок в длину с места
	4. Наклон вперед из положения стоя	4. Наклон вперед из положения стоя
	5. Челночный бег 3*10 м	5. Челночный бег 3*10 м

7. Оценка контрольного задания.

В качестве критерия оценки умений выбрана следующая система:

«Зачтено» - выставляется при условии выполнения 5 практических тестов.

Контрольные нормативы, установленные учебной программой по физической культуре, оцениваются по таблице. (См. п. 2.1. комплекса оценочных средств по учебной дисциплине Физическая культура).

СПЕЦИФИКАЦИИ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Спецификация контрольного задания

1. Назначение контрольного задания

Контрольное задание входит в состав комплекса оценочных средств и предназначается для промежуточного контроля и оценки знаний и умений аттестуемых, соответствующих основным показателям оценки результатов подготовки по программе учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура основной профессиональной образовательной программы 09.02.07 Информационные системы и программирование за 2 семестр.

Цель контрольного задания

- определить уровень физической подготовленности,
- определить уровень знаний по теории физической культуры.

2. Контингент аттестуемых обучающиеся I курса специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование БПОУ ВО «ЧМК»

3. Форма аттестации: дифференцированный зачёт (практическое задание).

4. Время тестирования:

Подготовка 15 мин.;
выполнение 75 мин.;
всего 90 мин

5. Перечень объектов контроля и оценки.

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, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, 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 игровой и соревновательной деятельности.

6. Структура контрольного задания.

Контрольное задание состоит из упражнений на быстроту, гибкость, силу, скоростно-силовые качества.

Виды упражнений

1. Подтягивание из виса на перекладине (количество раз).
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).
3. Челночный бег 3*10 м.
4. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин).
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
6. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см).

7. Оценка контрольного задания.

В качестве критерия оценки умений выбрана следующая система:

Оценка за контрольное задание выставляется с учётом оценок выполнения шести упражнений. Контрольные нормативы, установленные учебной программой по физической культуре, оцениваются по таблице. (См. п. 2.1. комплекса оценочных средств по учебной дисциплине Физическая культура).

4. ПРИЛОЖЕНИЯ

СПЕЦИФИКАЦИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

1. Назначение контрольного задания

Контрольное задание входит в состав комплекса оценочных средств и предназначено для определения уровня развития физических качеств

Цель контрольного задания

- определить уровень развития физических качеств

2. Контингент аттестуемых обучающиеся I курса специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

3. Форма аттестации: контрольная работа (практические задания)

4. Время тестирования:

Подготовка 15 мин.;

выполнение 75 мин.;

всего 90 мин.

5. Перечень объектов контроля и оценки.

Уметь:

- выполнять тесты физической подготовленности согласно своему возрасту и уровню подготовки;
- вести контроль и регулировку над физической нагрузкой во время выполнения упражнений.

Знать:

- развитие организма и личности под влиянием его двигательной активности;
- режимы и регулировку физической нагрузки;
- влияние физических упражнений на укрепление здоровья.

6. Структура контрольного задания

Виды прикладных упражнений

1. Упражнение на координацию движений (равновесие)

И.П. – стоя на одной ноге, другая, согнутая, упирается стопой о колено опорной ноги. Руки вытянуты вперед, глаза закрыты.

Пример: потеря равновесия произошла на 6-й секунде, значит, в таблицу записывается 6 очков.

2. Упражнение на развитие силы рук и плечевого пояса

И.П. – упор лежа на полу (девочки – на повышенной опоре). Сгибание и разгибание рук. Фиксируется количество отжиманий.

3. Упражнение на развитие силы мышц ног («Пистолет»)

И.П. – стоя боком с опорой рукой о стену, подоконник, гимнастическую стенку. Приседание поочередно на одной и другой ноге, вторая нога выпрямлена вперед, пятку не отрывать, садиться до конца. Фиксируется количество приседаний.

4. Упражнение на развитие боковых мышц живота

И.П. – упор сидя сзади, ноги вместе. Перенести ноги слева направо и обратно через предмет длиной 60–70 см (палка, рейка), не задев его. Фиксируется количество повторений с одной стороны (с правой или с левой).

5. Упражнение на развитие выносливости в прыжках

Выполняются прыжки через препятствие (гимнастическая палка, резинка, скамейка высотой 25–30 см или линия шириной 20–30 см). И. П. – стоя боком к препятствию. Выполняются прыжки на обеих ногах через препятствие с одной стороны в другую и обратно. Фиксируется количество повторений, с одной стороны.

6. Упражнение на развитие мышц брюшного пресса

И.П. – сидя на полу, ноги закреплены, руки за головой, пальцы в «замок». Опускание и поднятие туловища. Фиксируется количество подъемов.

7. Упражнение на развитие быстроты и скоростной выносливости

И.П. – упор стоя о подоконник, стену, стол. Бег с высоким подниманием бедра. Количество шагов, выполненных за 15 с., разделить на 5. Например, выполнено 40 шагов: делим 40 на 5, получаем 8 очков. Для удобства подсчета лучше считать шаги только одной ногой, затем удваиваем их количество. Полученное число делим на 5.

8. Упражнение на развитие подвижности в тазобедренных суставах

И.П. – О.С., в руках палка хватом сверху. Поочередный перенос ног через палку, сохраняя вертикальное положение туловища. Одно движение ногой вперед и назад дает 1 очко.

9. Упражнение на развитие силы мышц ног

Для выполнения этого упражнения на стене нанесена сантиметровая разметка. И.П. – О.С, руки вверх. Из полуприседа прыжок вверх. Нужно коснуться рукой разметки на стене. Из полученного результата (в сантиметрах) вычесть рост с вытянутой вверх рукой, разделить на 5.

За 9 упражнений нужно суммировать очки и оценить себя по таблице 3, результаты записать в таблицу 4.

При выполнении упражнений следует обращать внимание на следующие моменты:

- *Упражнение 1* – руки прямые, глаза закрыты.
- *Упражнение 2* – туловище держать прямо, не прогибаться и не выгибаться.
- *Упражнение 3* – приседать глубже.
- *Упражнение 4* – ноги в коленях не сгибать.
- *Упражнение 5* – прыжки выполнять боком, не поворачиваться.
- *Упражнение 6* – ноги в коленях не сгибать, руки на затылке, пальцы не расцеплять.
- *Упражнение 7* – бедро поднимать до уровня пояса, туловище держать прямо.
- *Упражнение 8* – туловище держать прямо.
- *Упражнение 9* – касаться разметки одной рукой.

Таблица 4.1

Оценка результатов

Группа	Пол	Количество очков		
		удовлетворительно	хорошо	отлично
1 курс	Юноши	75	85	95
	Девушки	60	75	85
2 курс	Юноши	85	90	100
	Девушки	70	80	90

Таблица 4.2

Запись контроля результатов

Дата	Номер упражнения									Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	10	10	9	6	12	12	8	10	16	83

Тестирование знаний по теме «Баскетбол»

1. В каком году появился баскетбол как игра:
 - а) 1888;
 - б) 1805;
 - в) 1891.
2. В каком году баскетбол входит в программу Олимпийских игр:
 - а) 1936;
 - б) 1991;
 - в) 1997
3. Какая страна стала Родиной баскетбола:
 - а) Россия;
 - б) Франция;
 - в) США
4. Кто придумал баскетбол как игру:
 - а) Джордж Майкен;
 - б) Д.Фрейзер;
 - в) Д. Нейсмит.
5. Что означает слово «баскетбол»:
 - а) корзина– мяч;
 - б) корзина;
 - в) мяч;
6. Размеры баскетбольной площадки (м):
 - а) 27×15 ;
 - б) 28×15 ;
 - в) 26×16 .
7. Высота баскетбольной корзины (см):
 - а) 300;
 - б) 305;
 - в) 310.
8. Вес мяча (г):
 - а) 600 – 620;
 - б) 650 – 700;
 - в) 600 – 650.

9. Нарушение правил в баскетболе.

- а) фол;
- б) касание рукой корзины;
- в) касание рукой пола.

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

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6.

11. Матч состоит из:

- а) двух таймов по 20 минут;
- б) четырех таймов по 10 минут;
- в) трех таймов по 15 минут.

12. Как называется равный счёт по окончании основного времени матча:

- а) овертайм;
- б) фол;
- в) аут

13. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):

- а) 15;
- б) 20;
- в) 24.

14. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:

- а) 3 сек.
- б) 5 сек.
- в) 10 сек.

15. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:

- а) 3 шага;
- б) 2 шага;
- в) 1 шаг.

16. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

- а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча;
- б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты;
- в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину.

17. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?

- а) 8;
- б) 10;
- в) 12.

18. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?

- а) 2 очка;
- б) 1 очко;
- в) 3 очка.

19. Советский баскетболист, включенный в баскетбольный зал славы НБА.

- а) Белов С.;
- б) Морозов В.;
- в) Петров А.

20. Чемпион Европы по баскетболу в 2020 году среди мужских команд:

- а) Испания;
- б) Франция;
- в) Великобритания.

Тест по теме «Волейбол»

Выберите один или несколько правильных ответов

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является...
 - 1) нижняя передача мяча двумя руками;
 - 2) нижняя передача одной рукой;
 - 3) верхняя передача двумя руками.
2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...
 - 1) на все пальцы обеих рук;
 - 2) на три пальца и ладони рук;
 - 3) на ладони;
 - 4) на большой и указательный пальцы обеих рук.
3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...
 - 1) на сомкнутые предплечья;
 - 2) на раскрытые ладони;
 - 3) на сомкнутые кулаки.
4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...
 - 1) прием игроком стойки волейболиста;
 - 2) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
 - 3) своевременное сгибание и разгибание ног.
5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается...
 - 1) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
 - 2) полусогнутыми руками;
 - 3) полным выпрямлением рук и ног.
6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить
 - 1) на уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
 - 2) на расстоянии 30-40 см выше головы;
 - 3) на уровне груди;
7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?
 - 1) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
 - 2) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
 - 3) Прием на все пальцы рук.

8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?
- 1) Сверху двумя руками.
 - 2) Снизу двумя руками.
 - 3) Одной рукой снизу.
9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?
- 1) Охлаждать поврежденный сустав;
 - 2) Согревать поврежденный сустав;
 - 3) Обратиться к врачу.
10. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...
- 1) одной ногой;
 - 2) обеими ногами.
11. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:
1. очко,
 2. гол,
 3. зона,
 4. пенальти,
 5. подсечка,
 6. переход,
 7. блок,
 8. вне игры,
 9. партия,
 10. штрафной удар
12. Площадка для игры в волейбол делится на
- 1) 4 зоны
 - 2) 7 зон
 - 3) 6 зон
 - 4) 5 зон
13. Волейбол состоит из следующих элементов:
- 1) подача, прием, блок
 - 2) подача, пас, прием, блок
 - 3) подача, пас, прием, нападающий удар, блок
 - 4) подача, прием, нападающий удар
14. В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?
- 1) только без вращения мяча
 - 2) только с вращением мяча

3) с вращением и без вращения мяча

15. Нижний прием подачи используется для:

- 1) приема подачи
- 2) защитных действий в поле
- 3) вынужденного паса
- 4) вынужденного направления мяча на сторону противника
- 5) все ответы верны

16. Выберите 2 верных ответа. При верхнем приеме подачи ошибкой не является:

- 1) прием и отработка мяча ладонями
- 2) присутствие работы ногами
- 3) пас ото лба, а не от груди
- 4) локти и предплечья расположены параллельно

17. Заполните пробел: Система игры *уступом* вперед при страховке игроком задней линии относится к _____ тактическим действиям в защите

- 1) индивидуальным
- 2) групповым
- 3) командным

18. В приеме не участвует:

- 1) первый темп
- 2) либеро
- 3) диагональный
- 4) игроки второго темпа

19. Данный жест судьи означает:

Соответствующее Правило: 8.3

Указать рукой и пальцами в направлении пола



- 1) мяч передается той команде, в сторону которой указывает рука
- 2) мяч "в площадке" (мяч попал в зону площадки)
- 3) ошибка подачи

20. Данный жест судьи означает:

Соответствующие Правила: 6.1.2.2, 17.2, 22.2.3.4

Поднять оба больших пальца вертикально



- 1) смена сторон
- 2) обоюдная ошибка, переигровка
- 3) предупреждение за задержку мяча

21. Данный жест судьи означает:

Соответствующие Правила: 6.2, 6.3

Скрестить предплечья с открытыми кистями перед грудью



- 1) ошибка в нападении
- 2) мяч не подброшен
- 3) удаление
- 4) конец партии, игры

22. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...

- 1) двух партий;
- 2) трех партий;
- 3) пяти партий.

23. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

- 1) До 15 очков.
- 2) До 20 очков.
- 3) До 25 очков.

24. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

- 1) Допускается.
- 2) Не допускается.

- 3) Допускается с согласия команды соперника.
25. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?
- 1) Одно.
 - 2) Два.
 - 3) Три.
26. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...
- 1) подача считается проигранной;
 - 2) подача повторяется другим игроком этой же команды;
 - 3) назначается переподача.
27. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...
- 1) подача повторяется;
 - 2) игра продолжается;
 - 3) подача считается проигранной.
28. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...
- 1) подача повторяется;
 - 2) подача считается проигранной;
 - 3) игра продолжается.
 - 4) подача повторяется этим же игроком;
29. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?
- 1) Шесть.
 - 2) Десять.
 - 3) Двенадцать.
30. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?
- 1) 1, 2, 3;
 - 2) 2, 3, 4;
 - 3) 3, 4, 5.
31. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...
- 1) беговые упражнения;
 - 2) упражнения с мячом;
 - 3) силовые упражнения.

32. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- 1) 15:13;
- 2) 25:26;
- 3) 27:29.

33. Стойка волейболиста помогает игроку ...

- 1) быстро переместиться «под мяч»;
- 2) следить за полетом мяча;
- 3) выполнить нападающий удар.

Практическое задание по прикладно-ориентированной физкультурной деятельности

Текст задания: подготовить комплексы упражнений

Время на подготовку и выполнение: 10 минут

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Демонстрация правильного выполнения комплексов оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, атлетической гимнастики.	
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа и релаксации	

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	Работа выполнена правильно, в полном объеме
хорошо	Работа выполнена с несущественными ошибками, исправленными по требованию преподавателя
удовлетворительно	Работа выполнена с существенными ошибками
неудовлетворительно	Работа не выполнена

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации: гимнастические скамейки, гимнастические коврики, шведская стенка, фитболы, обручи, скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, гири.

Методика оценки работоспособности, утомления и усталости

1. Определить пульс в состояние покоя (P1);
2. Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (P2);
3. Замерить пульс (P3) после 45 секунд покоя;
4. Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле $R = (4(P1+P2+P3):10) - 200$.

2 – 4 хорошая работоспособность;

5 – 8 удовлетворительная работоспособность;

8 и т. д. плохая работоспособность.

Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 5 минут

Выполнение 20 минут

Всего 25 минут

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	
Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	задание выполнено полностью.
хорошо	небольшие погрешности в выполнении задания;
удовлетворительно	задание выполнено не точно, расчет не верен;
неудовлетворительно	не владеет методикой определения работоспособности.