

***КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА***

для проведения промежуточной аттестации

***ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

программы подготовки специалистов среднего звена

для специальности

08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования  
промышленных и гражданских зданий

**Форма проведения оценочной процедуры:**  
дифференцированный зачет

Советск,  
2019 год

СОГЛАСОВАНО

Зав. по УМР

*И.А.Ивашкина*  
И.А.Ивашкина  
29.08.2019 года

Контрольно-оценочные средства разработаны на основе:

- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий, укрупненная группа специальностей 08.00.00 Техника и технологии строительства;
- ✓ примерной основной образовательной программы по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий

**Организация-разработчик:** государственное бюджетное учреждение Калининградской области профессиональная образовательная организация «Технологический колледж»

**Разработчик:**

Тюпина Е.Н. преподаватель

Рассмотрены на заседании кафедры «Общегуманитарных и социально-экономических дисциплин», протокол №1 от 29 августа 2019 года *И.А.Ивашкина*

Рекомендованы Методическим советом государственного бюджетного учреждения Калининградской области профессиональной образовательной организации «Технологический колледж».

Протокол Методического совета №1 от 30 августа 2019 года

# **1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1. Паспорт комплекта оценочных средств**

### **1.1 Область применения контрольно- оценочных средств**

Контрольно- оценочные средства (КОС) предназначены для оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура. КОС включает контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме Дифференцированного зачета.

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий следующими умениями, знаниями и общими компетенциями:

#### **умения:**

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

#### **знания:**

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
– основы здорового образа жизни

#### **общие компетенции:**

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## **2.ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Формы и методы оценивания**

Предметом оценки служат знания и умения, предусмотренные ФГОС СПО по дисциплине «Физическая культура» и направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Текущий контроль освоения обучающимися программного материала учебной дисциплины имеет следующие виды: входной, оперативный и рубежный.

Входной контроль знания обучающихся проводится в начале изучения дисциплины с целью определения освоенных знаний и умений (базовых), а также выстраивания индивидуальной траектории обучения.

Оперативный контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы учебной дисциплины, а также стимулирования учебной работы обучающихся, мониторинга результатов образовательной деятельности, подготовки к промежуточной аттестации и обеспечения максимальной эффективности учебно-воспитательного процесса.

Оперативный контроль проводится преподавателем на любом из видов учебных занятий. Формы оперативного контроля (контрольная работа, тестирование, опрос, выполнение и защита практических работ, подготовка и представление рефератов (докладов), подготовка презентаций, наблюдение за деятельностью обучающихся и т.д.) выбираются преподавателем, исходя из методической целесообразности.

Рубежный контроль является контрольной точкой по завершению отдельного раздела учебной дисциплины.

**Дифференцированный зачет** проводится по окончании изучения дисциплины.

В системе оценки знаний и умений используются следующие критерии:

⇒ **«Отлично»** – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся легко ориентируется, владение понятийным аппаратом за умение связывать теорию с практикой, решать практические задачи, высказывать и обосновывать свои

суждения. Отличная отметка предполагает грамотное, логичное изложение ответа (как в устной, так и в письменной форме), качественное внешнее оформление;

⇒ **«Хорошо»** – если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет знания для решения практических задач, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют некоторые неточности;

⇒ **«Удовлетворительно»** – если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения;

⇒ **«Неудовлетворительно»** – если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применять знания для решения практических задач; за полное незнание и непонимание учебного материала или отказ отвечать

### **3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование рейтинговой системы оценивания теоретической, методической и физической подготовленности.

#### **4.1. Перечень теоретических вопросов к итоговой аттестации (дифференцированному зачету)**

##### **Тестовые задания**

Раздел (тема)-теория и методика физической культуры

Коды проверяемых умений, знаний и общих компетенций- 3 2, У 2

Критерии оценки:

<b>Оценка</b>	<b>Правильных ответов</b>
«5»	29-30
«4»	27-28
«3»	25- 26
«2»	до 25

##### **Тестовые задания**

для дисциплины «Физическая культура» для оценки теоретической и методической подготовленности

##### **Задание для получения зачета**

Найдите правильный вариант ответа и обоснуйте свое решение

1. Текст тестового задания: какие виды упражнений развивают быстроту?
  - а) текст варианта ответа; бег на короткие дистанции
  - б) текст варианта ответа; бег на длинные дистанции
  - в) текст варианта ответа; прыжки в длину с разбега
  - г) текст варианта ответа; спортивные игры
2. Текст тестового задания: для какой игры предназначается волан?
  - а) текст варианта ответа; для игры в гольф
  - б) текст варианта ответа; для игры в бадминтон
  - в) текст варианта ответа; для игры в настольный теннис
  - г) текст варианта ответа; для игры бейсбол
3. Текст тестового задания: какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе?
  - а) текст варианта ответа; спортивные игры
  - б) текст варианта ответа; хоккей

- в) текст варианта ответа; атлетическая гимнастика
  - г) текст варианта ответа; легкая атлетика
4. Текст тестового задания: какие упражнения успешно развивают физическое качество – быстроту?
- а) текст варианта ответа; парусный спорт
  - б) текст варианта ответа; прыжки на скакалке
  - в) текст варианта ответа; футбол
  - г) текст варианта ответа; армрестлинг
5. Текст тестового задания: с какого года проводятся современные Олимпийские игры, кто их возобновил и где они впервые прошли?
- а) текст варианта ответа: с 1876 года
  - б) текст варианта ответа; с 1886 года
  - в) текст варианта ответа; с 1896 года
  - г) текст варианта ответа; с 1906 года
6. Текст тестового задания: назовите символ летних Олимпийских игр в Москве?
- а) текст варианта ответа; тигр
  - б) текст варианта ответа; лисица
  - в) текст варианта ответа; мишка
  - г) текст варианта ответа; заяц
7. Текст тестового задания: как называется снаряд, который поднимают на соревнованиях тяжелоатлеты?
- а) текст варианта ответа; гриф
  - б) текст варианта ответа; блины
  - в) текст варианта ответа; ворота
  - г) текст варианта ответа; штанга
8. Текст тестового задания: как называются выкрики болельщиков на спортивных соревнованиях?
- а) текст варианта ответа; речевки
  - б) текст варианта ответа; скандирование
  - в) текст варианта ответа; кричалки
  - г) текст варианта ответа; свистульки
9. Текст тестового задания: как называется сооружение, с которого спортсмены прыгают в воду на соревнованиях в бассейне?
- а) текст варианта ответа; бортик
  - б) текст варианта ответа; стена
  - в) текст варианта ответа; вышка
  - г) текст варианта ответа; потолок
10. Текст тестового задания: как называют нижнее давление у человека?
- а) текст варианта ответа; глазное
  - б) текст варианта ответа; ушное
  - в) текст варианта ответа; головное
  - г) текст варианта ответа; почечное
11. Текст тестового задания: сколько колец изображено на Олимпийском флаге?
- а) текст варианта ответа; четыре
  - б) текст варианта ответа; шесть
  - в) текст варианта ответа; пять
  - г) текст варианта ответа; семь
12. Текст тестового задания: какой вид спорта успешно развивает физическое качество — гибкость?
- а) текст варианта ответа; легкая атлетика
  - б) текст варианта ответа; баскетбол
  - в) текст варианта ответа; волейбол
  - г) текст варианта ответа; акробатика
13. Текст тестового задания: для чего выполняется самоконтроль с применением ортостатической пробы?

- а) текст варианта ответа; для определения допинга
  - б) текст варианта ответа; для определения лживости
  - в) текст варианта ответа; для определения частоты дыхания
  - г) текст варианта ответа; для определения частоты пульса
14. Текст тестового задания: как называют верхнее давление у человека?
- а) текст варианта ответа; визуальное
  - б) текст варианта ответа; глобальное
  - в) текст варианта ответа; материальное
  - г) текст варианта ответа; артериальное
15. Текст тестового задания: как называются многодневные автогонки?
- а) текст варианта ответа; заезды
  - б) текст варианта ответа; ралли
  - в) текст варианта ответа; проезды
  - г) текст варианта ответа; гонки
16. Текст тестового задания: как называется участник соревнований, занявший третье место?
- а) текст варианта ответа; победитель
  - б) текст варианта ответа; финалист
  - в) текст варианта ответа; призер
  - г) текст варианта ответа; активист
17. Текст тестового задания: как называется судья футбольного матча?
- а) текст варианта ответа; секундант
  - б) текст варианта ответа; рефери
  - в) текст варианта ответа; магистр
  - г) текст варианта ответа; бакалавр
18. Текст тестового задания: какую длину примерно составляет дистанция марафонского бега?
- а) текст варианта ответа; свыше 22 км 100 м
  - б) текст варианта ответа; свыше 32 км 150 м
  - в) текст варианта ответа; свыше 42 км 195 м
  - г) текст варианта ответа; свыше 52 км 250 м
19. Текст тестового задания: как называется бегун на короткие дистанции в легкой атлетике?
- а) текст варианта ответа; стайер
  - б) текст варианта ответа; дайвер
  - в) текст варианта ответа; принтер
  - г) текст варианта ответа; спринтер
20. Текст тестового задания: как называется скоростной спуск с горы на лыжах?
- а) текст варианта ответа; горный гигант
  - б) текст варианта ответа; нежный гигант
  - в) текст варианта ответа; слалом гигант
  - г) текст варианта ответа; лыжный гигант
21. Текст тестового задания: как называется самый высокий спортивный титул в шахматах?
- а) текст варианта ответа; магистр
  - б) текст варианта ответа; премьер
  - в) текст варианта ответа; гроссмейстер
  - г) текст варианта ответа; президент
22. Текст тестового задания: как называется пловец под водой с кислородным баллоном за спиной?
- а) текст варианта ответа; водолаз
  - б) текст варианта ответа; аквалангист
  - в) текст варианта ответа; натуралист
  - г) текст варианта ответа; планерист
23. Текст тестового задания: как называется бегун на длинные дистанции в легкой атлетике?
- а) текст варианта ответа; спринтер
  - б) текст варианта ответа; стайер
  - в) текст варианта ответа; олимпиец

- г) текст варианта ответа; гонец
24. Текст тестового задания: назовите размер длины одного круга на стадионе?
- а) текст варианта ответа; пятьсот метров
  - б) текст варианта ответа; шестьсот метров
  - в) текст варианта ответа; четыреста метров
  - г) текст варианта ответа; восемьсот метров
25. Текст тестового задания: чем отличается голкипер от вратаря?
- а) текст варианта ответа; мастерством
  - б) текст варианта ответа; авторитетом
  - в) текст варианта ответа; перчатками
  - г) текст варианта ответа; названием
26. Текст тестового задания: с чего начинается забег на 100 метров?
- а) текст варианта ответа; с одевания шиповок
  - б) текст варианта ответа; с прыжков на месте
  - в) текст варианта ответа; со знакомства с судьей
  - г) текст варианта ответа; со старта
27. Текст тестового задания: чем заканчивается забег на 100 метров?
- а) текст варианта ответа; с оценки времени
  - б) текст варианта ответа; с броска на ленточку
  - в) текст варианта ответа; с финиширования
  - г) текст варианта ответа; с остановки после старта
28. Текст тестового задания: как называется ход в шахматах, который создает угрозу королю?
- а) текст варианта ответа; мат
  - б) текст варианта ответа; плен
  - в) текст варианта ответа; блиц
  - г) текст варианта ответа; шах
29. Текст тестового задания: какую фразу произносят игроки волейбольной команды в конце игры?
- а) текст варианта ответа; физкульт-ура
  - б) текст варианта ответа; физкульт - привет
  - в) текст варианта ответа; пока-пока
  - г) текст варианта ответа; до встречи
30. Текст тестового задания: называется повторная встреча двух команд для определения победителя?
- а) текст варианта ответа; матч ответ
  - б) текст варианта ответа; матч реванш
  - в) текст варианта ответа; матч победы
  - д) матч дружбы

Ключ к ответам на тестовые задания

№ теста	Ответ	№ теста	Ответ	№ теста	Ответ
1	б	11	в	21	б
2	в	12	б	22	в
3	в	13	б	23	б
4	б	14	а	24	б
5	в	15	в	25	в
6	б	16	а	26	б
7	а	17	в	27	а
8	б	18	б	28	б
9	в	19	б	29	б
10	б	20	а	30	б

**3.2. Перечень практического материала к итоговой аттестации дифференцированному зачету**

## Тестовые задания

Раздел (тема)-тестирование физической подготовленности

Коды проверяемых умений, знаний и общих компетенций- 3 2, У 2

Критерии оценки:

**Рекомендуемые** требования к оценке физической подготовленности с учетом выполнения нормативов (тестов):

Оценка	Количество испытаний (тестов)	Норматив (% выполнения)
Основная группа здоровья		
«Отлично»	5	90-100
«Хорошо»	5	70-89
«Удовлетворительно»	4-3	55-69
Подготовительная группа здоровья		
«Зачет»	3-2	Без учета времени и при наличии положительной динамики по каждому виду испытаний

Основание: указание Министерства образования Калининградской области от 23.07.2014 года № 6837

### Дифференцированный зачет №1

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

- Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
  - Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
- Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
    - ловкостью
    - гибкостью
    - силовой выносливостью
  - Плоскостопие приводит к:
    - микротравмам позвоночника
    - перегрузкам организма
    - потере подвижности
  - Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
    - трех игроков
    - четырёх игроков
    - пяти игроков
  - При переломе плеча шиной фиксируют:
    - локтевой, лучезапястный суставы
    - плечевой, локтевой суставы
    - лучезапястный, локтевой суставы
  - К спортивным играм относится:
    - гандбол
    - лапта
    - салочки
  - Динамическая сила необходима при:
    - толкании ядра
    - гимнастике
    - беге
  - Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
    - 5 м
    - 7м
    - 6,25 м
  - Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.

- а. открытый
  - б. закрытый с вывихом
  - в. закрытый
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
- а. пятнадцати дней
  - б. десяти дней
  - в. пяти дней
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. углеводы
  - б. жиры
  - в. белки
11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
- а. Древний Египет
  - б. Древний Рим
  - в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- а. стрельба
  - б. баскетбол
  - в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:
- а. керлинге
  - б. художественной гимнастике
  - в. спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотечением является:
- а. артериальное
  - б. венозное
  - в. капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- а. хоккей с мячом
  - б. сноуборд
  - в. керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрения
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- а. плавание
  - б. бег в мешках
  - в. баскетбол
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
- а. засчитывается
  - б. не засчитывается
  - в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
- а. гимнастика
  - б. керлинг
  - в. бокс
20. Энергия для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
  - б. калориях
  - в. углеводах

### **Дифференцированный зачет №2**

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
    - а. быстротой
    - б. гибкостью
    - в. силовой выносливостью
  2. Нарушение осанки приводит к расстройству:
    - а. сердца, легких
    - б. памяти
    - в. зрения
  3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
    - а. мяч засчитан
    - б. мяч не засчитан
    - в. переподача мяча
  4. При переломе голени шину фиксируют на:
    - а. голеностопе, коленном суставе
    - б. бедре, стопе, голени
    - в. голени
  5. К подвижным играм относятся:
    - а. плавание
    - б. бег в мешках
    - в. баскетбол
  6. Скоростная выносливость необходима занятиях:
    - а. боксом
    - б. стайерским бегом
    - в. баскетболом
  7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
    - а. окунуть пострадавшего в холодную воду
    - б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
    - в. поместить пострадавшего в холод
  8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
    - а. Лейк-Плсиде
    - б. Солт-Лейк-Сити
    - в. Пекине
  9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
    - а. 30 км
    - б. 20км
    - в. 12 км
  10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
    - а. ваттах
    - б. калориях
    - в. углеводах
  11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
    - а. 776 г. до н.э.
    - б. 876 г. до н.э.
    - в. 976 г. до н.э.
  12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
    - а. бокс
    - б. гимнастика
    - в. керлинг
  13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
    - а. батут
    - б. гимнастика
    - в. керлинг
  14. Под физической культурой понимается:

- а. выполнение физических упражнений
  - б. ведение здорового образа жизни
  - в. наличие спортивных сооружений
15. Кровь возвращается к сердцу по:
- а. артериям
  - б. капиллярам
  - в. венам
16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
- а. Хуан Антонио Самаранчу
  - б. Пьеру Де Кубертену
  - в. Зевсу
17. 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
18. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м
  - б. 600 м
  - в. 300 м
19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г
  - б. 700 г
  - в. 800 г
20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 см
  - б. 220 см
  - в. 263 см

### **Дифференцированный зачет №3**

#### **Выполните тестовое задание**

#### **Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
  2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
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

#### **Дифференцированный зачет №4**

##### **Выполните тестовое задание**

##### **Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
  2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
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 ..... кровотоке.
- 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:
- беге
  - толкании ядра
  - гимнастике
13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.
- закрытый
  - открытый
  - закрытый с вывихом
14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- белки
  - жиры
  - углеводы
15. Мужчины не принимают участие в:
- спортивной гимнастике
  - керлинге
  - художественной гимнастике
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- сердца, легких
  - памяти
  - зрения
17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:
- быстрота
  - гибкость
  - силовая выносливость
18. Скоростная выносливость необходима в:
- боксе
  - стайерском беге
  - баскетболе
19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- бокс
  - гимнастика
  - керлинг
20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:
- батут
  - гимнастика
  - керлинг

Дифференцированный зачет 1.		Дифференцированный зачет 2.		Дифференцированный зачет 3.		Дифференцированный зачет 4.	
№ теста	Ответ						
1	б	1	в	1	б	1	в
2	в	2	б	2	в	2	б
3	в	3	б	3	б	3	б
4	б	4	а	4	б	4	а
5	в	5	в	5	в	5	в
6	б	6	а	6	б	6	а
7	а	7	в	7	а	7	в
8	б	8	б	8	б	8	б
9	в	9	б	9	б	9	б
10	б	10	а	10	б	10	а
11	в	11	б	11	б	11	в
12	б	12	в	12	в	12	б

13	б	13	б	13	б	13	б
14	а	14	б	14	б	14	а
15	в	15	в	15	в	15	в
16	а	16	б	16	б	16	а
17	в	17	а	17	а	17	в
18	б	18	б	18	б	18	б
19	б	19	б	19	б	19	б
20	а	20	б	20	б	20	а

#### 4. Время на подготовку и выполнение:

подготовка 10 мин.;

выполнение 60 мин.;

оформление и сдача 10 мин.;

всего 80 мин.

#### 4.1. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	– демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры – демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики	
У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	– демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа – демонстрация правильного выполнения приемов релаксации	
У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	– демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	
У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	– демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий – демонстрация правильного преодоления естественных препятствий	
У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	– демонстрация правильного выполнения приемов защиты – демонстрация правильного выполнения приемов самообороны – демонстрация правильного выполнения приемов страховки – демонстрация правильного выполнения приемов самостраховки	
У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	– демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой	
У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при	– выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике – выполнение контрольных нормативов по гимнастике	

соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма		
31 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья</li> <li>– обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний</li> <li>– обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек</li> <li>– обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни</li> </ul>	
32 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	– демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	
33 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	– демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

*Шкала оценки образовательных достижений*

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

#### 4.3. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации

##### Оборудование:

- комплект тестовых заданий по количеству обучающихся;
- комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

#### 7. Система оценки образовательных достижений обучающихся:

##### 7.1. Матрица оценок образовательных достижений обучающихся по результатам текущего контроля

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся основной медицинской группы здоровья на базе 9 классов.**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка	
		I год обучения	II год обучения

		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар	Ю	5	4	3	7	5	4

по воротам (попадание обязательно)							
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27	30	32	25	27	30
	Д	21	21,5	23	20	21	21,5

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся подготовительной медицинской группы здоровья учебных заведений СПО на базе 9 классов.**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3

щита (7 попыток)							
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	10	8	6	12	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	30	32	35	27	30	32
	Д	21,5	23	25	21	21,5	23

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, лабораторно-практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

#### **5. Информационное обеспечение обучения:**

**перечень учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов**

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2015
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2015
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2016
4. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2016.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. Базовая коллекция ЭБС ВООК.ru