

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЕНИСЕЙСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

Утверждаю
Директор КГБПОУ «Енисейский
многопрофильный техникум»
И.В.Каличкина

«____» _____ 202__ г.

Оценочные материалы по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура
профессия: 43.02.15 Поварское и кондитерское дело
квалификация: Специалист по поварскому и кондитерскому делу
форма обучения: очная
нормативный срок обучения: 3 год 10 месяцев
на базе основного общего образования
профиль получаемого профессионального образования: социально-экономический

Составил преподаватель:
Гуделис Е.Н.

Енисейск, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	3
2. Задания для текущего контроля успеваемости	4
3. Задания для промежуточной аттестации	13
Список литературы	21

1. Общие положения

Оценочные материалы (ОМ) разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по профессии /специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. №1565 и в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

ОМ включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

1.1. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

-основы здорового образа жизни

-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности

-средства профилактики перенапряжения

Формируемые компетенции:

Код	Наименование компетенций
Общие компетенции	
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование разделов и тем	контролируемая компетенция	Виды аттестации	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация

Раздел 1 Физическая культура и формирование ЗОЖ	ОК 08	Практические занятия, устный опрос	экзамен
Раздел 2 Легкая атлетика	ОК 08	Практические занятия, тест	
Раздел 3. Волейбол	ОК 08	Практические занятия, тест	
Раздел 4. Баскетбол	ОК 08	Практические занятия, тест	
Раздел 5. Гимнастика	ОК 08	Практические занятия, устный опрос	
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика	ОК 08	Практические занятия	
Раздел 7. Профессионально- прикладная физическая подготовка	ОК 08	Практические занятия	

Задания для промежуточной аттестации

Устный опрос для оценки знаний студентов

Темы:

1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Социально-биологические основы физической культуры.
4. Роль спорта в физическом воспитании студентов
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Цель опроса: обобщение и закрепление изученного материала

Задачи опроса: проверить усвоение знаний обучающихся по пройденной теме.

Условия проведения: опрос проводится в начале урока для закрепления изученного материала. Обучающийся выбирает один вариант из предложенных. При подготовке можно использовать лекционный материал.

Инструкция: Внимательно прочитайте вопросы и дайте полный развернутый ответ на следующие вопросы:

1. Перечислить виды и принципы закаливания, его значение в жизни студентов.
2. Вред и профилактика курения, алкоголизма, наркомании.
3. Рациональное питание и профессия.
4. Режим в трудовой и учебной деятельности.
5. Утомление, переутомление, усталость. Понятия. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
6. Назовите и охарактеризуйте условия здорового образа жизни студента.
7. Какое воздействие оказывают физические упражнения на организм занимающихся.
8. Каково значение физических упражнений для здоровья человека.
9. Раскройте понятие «Здоровый образ жизни».
10. Принципы закаливания и его значение.
11. Физическая культура как составляющая часть культуры общества и личности. Основные понятия, ценность, роль и социальная значимость физической культуры.
12. Понятие о здоровье, его содержание и критерии, функции, возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
13. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.
14. Основные методы самоконтроля, его цели и задачи.
15. Привычки пагубно влияющие на здоровье. Причины зависимостей. Принцип действия наркотических веществ, алкоголя, табака. Стратегия предупреждения и избавления от вредных привычек.
16. Нетрадиционные формы занятий физическими упражнениями.
17. Первая доврачебная помощь при тепловом ударе.
18. Личная гигиена.
19. Требования безопасности перед занятиями спортивными играми.
20. Дайте определение следующим понятиям: физическая культура, спорт, физическое воспитание.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» – ответ четкий, грамотный, логичный. Ответы полные, подкреплены примерами, показаны глубокие знания теории. Допускаются единичные несущественные ошибки, самостоятельно исправляемые студентом. При изложении ответа студент должен самостоятельно выделять существенные признаки изученного, формулировать выводы и обобщения, использовать сведения из дополнительных источников.

Оценка «хорошо» – ответ правильный, недостаточно четкий. Студент показал знание материала, но не привёл примеры, слабо ориентируется в теории. При изложении

студент должен выделять существенные признаки изученного, сформулировать выводы и обобщения, в которых могут быть отдельные несущественные ошибки.

Оценка «удовлетворительно» – ответ недостаточно полный, рассказ непоследовательный, с ошибками. Слабое знание учебного материала, неуверенность в ответах, допускаются не точности. Студент проявляет затруднения при выделении существенных признаков изученного материала, формулировки выводов.

Оценка «неудовлетворительно» – ответ на вопрос не полный, имеются грубые ошибки, либо ответ отсутствует. На дополнительные вопросы нет ответов.

Тестовые задания

Темы:

1. Легкая атлетика
2. Баскетбол
3. Волейбол

Цель тестирования: контроль качества знаний обучающихся.

Задачи тестирования: проверить усвоение знаний обучающихся по пройденной теме.

Условия проведения: Задание выполняется на бланке ответа, заполняется шариковой ручкой и сдается для проверки преподавателю. Запрещено использовать технические средства и учебную литературу.

Инструкция для обучающихся: Внимательно читайте все задания работы и указания по их выполнению. Внимательно прочитайте вопрос и выберите правильный вариант ответ. Если не можете выполнить очередное задание, не тратьте время, переходите к следующему. Только выполнив все задания, вернитесь к тем, которые у вас не получились сразу. Старайтесь работать быстро и аккуратно. Когда выполнишь все задания работы, проверь. За каждый правильный ответ – 1 балл.

Время выполнения задания – 25 мин.

1. «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

1. Кросс – это:

- а) бег с барьерами
- б) бег по пересеченной местности
- в) бег с ускорением

2. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а) 400 м
- б) 600 м
- в) 300 м

3. Какая из дистанций является спринтерской:

- а) 100 м
- б) 800 м
- в) 500 м

4. Чем измеряется длина разбега:

- а) рулеткой
- б) ступнями
- в) беговым шагом

5. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит:

- а) бег на короткие дистанции
- б) бег на длинные дистанции
- в) бег на средние дистанции

6. Самостоятельно заниматься студент должен:

- а) 1-2 раза в неделю;
- б) 2-3 раза в неделю;
- в) 3-5 раз в неделю.

7. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в

тренировке) чаще всего приводит к:

- а) улучшению спортивного результата
- б) травмам
- в) экономии сил

8. Бег на длинные дистанции (на стадионе) включает столько метров:

- а) 3000; 5000; 10000
- б) 1500; 5000; 10000
- в) 5000; 10000; 42000

9. Эффективность рационально проведенной разминки сохраняется в течение:

- а) 10-20 мин
- б) 40-60 мин
- в) 2-3 часа

10. Отталкивание в прыжках с места в длину выполняется:

- а) только с правой ноги
- б) только с левой ноги
- в) с двух ног

Эталоны ответов

1	а	б	б
2	а	7	б
3	а	8	а
4	б	9	б
5	б	10	в

Критерии оценки

«отлично»- 10;

«хорошо»- 8-9;

«удовлетворительно»- 6-7;

«неудовлетворительно» - 5 и менее

2. «ВОЛЕЙБОЛ»

1. Дайте понятие термину «Волейбол». (Вопрос имеет один или более вариантов ответов).

- а) волейбол спортивная игра с мячом, в которой соревнуются две команды; необходимо забросить мяч в корзину;
- б) волейбол – вид спорта;
- в) волейбол спортивная игра с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой.

2. Кто является родоначальником волейбола. Где и когда он появился. (Вопрос имеет только один вариант ответа).

- а) Джеймс Нейсмит. США, 1891 год.
- б) Уильям Морган. США, 1895 год.
- в) Хольгер Нильсен. Чехословакия, 1892 год.

3. Назовите состав волейбольной команды.

- а) 12 человек;
- б) 5 человек;
- в) 10 человек.

4. Мировой стандарт женской волейбольной сетки.

- а) 2м. 23 см.
- б) 2м. 24 см.
- в) 2м. 25 см.

5. Назовите состав судейского корпуса.

- а) первый судья, второй судья, секретарь, четыре (два) линейных судей;
- б) первый судья, второй судья, четыре (два) линейных судей;

в) первый судья, секретарь, четыре (два) линейных судей.

6. Мировой стандарт мужской волейбольной сетки.

- а) 2 м. 45 см.
- б) 2м. 43 см.
- в) 2м. 44 см.

7. Что означает жест судьи – красная карточка поднята вверх.

- г) предупреждение;
- д) замечание;
- е) удаление.

8. Стандартные размеры волейбольной площадки.

- а) 8x18 м.
- б) 9x18 м.
- в) 8x19 м.

9. Что означает жест судьи – желтая карточка поднята вверх.

- а) замечание;
- б) удаление;
- в) предупреждение.

10. Либеро это ...

- а) игрок противоположной команды, одетый в отличительную по цвету от команды форму;
- б) свободный защитник, одетый в отличительную по цвету от команды форму;
- в) капитан команды.

Эталоны ответов

1.- б) волейбол – вид спорта; в) волейбол спортивная игра с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой.	6.- б) 2м. 43 см.
2.- б) Уильям Морган. США, 1895 год.	7.- б) замечание.
3.- а) 12 человек.	8.- б) 9x18 м.
4.- б) 2м. 24 см.	9.- в) предупреждение.
5.- а) первый судья, второй судья, секретарь, четыре (два) линейных судей.	10.- б) свободный защитник, одетый в отличительную по цвету от команды форму.

Критерии оценки

«отлично»- 10;

«хорошо»- 8-9;

«удовлетворительно»- 6-7;

Практические задания для студентов 2-3 курсов

Легкая атлетика

- подобрать и провести комплекс общеразвивающих упражнений (без предметов, с предметами);

- подобрать и провести подвижные игры с элементами легкой атлетики;

- выполнить комплекс специальных упражнений (СПБУ).

Критерии оценки:

Критерии оценки:

Оценка «5» - за правильный подбор, проведение комплексов ОРУ, подвижных игр с элементами легкой атлетики и выполнение комплексов специальных упражнений

Оценка «4» - за правильный подбор и проведения комплексов ОРУ, подвижных игр с элементами легкой атлетики и выполнение комплексов специальных упражнений с

незначительными ошибками в техники движений;

Оценка «3» - за подбор и проведение комплексов ОРУ, подвижных игр с нарушением терминологии и за выполнение комплексов специальных упражнений с грубыми ошибками в техники движений;

Оценка «2» за не подготовку и не проведение комплексов ОРУ, подвижных игр, за выполнение комплексов специальных упражнений с грубыми ошибками в техники движений

Спортивные игры:

Волейбол

- подобрать и провести комплекс общеразвивающих упражнений в движении;
- подобрать и провести подвижные игры с элементами волейбола;
- выполнить комплекс специальных упражнений (жонглирование).

Критерии оценки:

Оценка «5» - за правильный подбор, проведение комплексов ОРУ, подвижных игр с элементами волейбола и выполнение комплексов специальных упражнений

Оценка «4» - за правильный подбор и проведения комплексов ОРУ, подвижных игр с элементами волейбола и выполнение комплексов специальных упражнений с незначительными ошибками в техники движений;

Оценка «3» - за подбор и проведение комплексов ОРУ, подвижных игр с элементами волейбола с нарушением терминологии и за выполнение комплексов специальных упражнений с грубыми ошибками в техники движений;

Оценка «2» за не подготовку и не проведение комплексов ОРУ, подвижных игр с элементами волейбола, за выполнение комплексов специальных упражнений с грубыми ошибками в техники движений.

Баскетбол

- подобрать и провести комплекс общеразвивающих упражнений в движении с мячами;
- подобрать и провести подвижные игры с элементами баскетбола;
- выполнить комплекс специальных упражнений (жонглирование).

Критерии оценки:

Оценка «5» - за правильный подбор, проведение комплексов ОРУ, подвижных игр с элементами баскетбола и выполнение комплексов специальных упражнений

Оценка «4» - за правильный подбор и проведения комплексов ОРУ, подвижных игр с элементами баскетбола и выполнение комплексов специальных упражнений с незначительными ошибками в техники движений;

Оценка «3» - за подбор и проведение комплексов ОРУ, подвижных игр с элементами баскетбола с нарушением терминологии и за выполнение комплексов специальных упражнений с грубыми ошибками в техники движений;

Оценка «2» за не подготовку и не проведение комплексов ОРУ, подвижных игр с элементами баскетбола, за выполнение комплексов специальных упражнений с грубыми ошибками в техники движений.

Гимнастика. Атлетическая гимнастика:

- Составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.
- Составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений с предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки и др.).
- Составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений в движении.

Критерии оценки:

Оценка «5» - за правильное составление и проведение всех комплексов упражнений студент получает оценку;

Оценка «4» - за правильное составление и проведение двух комплексов упражнений;

Оценка «3» - за правильное выполнение всех комплексов упражнений оценка;

Оценка «2» - за неправильное выполнение упражнений оценка.

**Контрольные задания для оценки двигательных умений
Легкая атлетика.**

№ п/п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 200 м	39	42	47	34	36	38
2	Бег 400 м	1.35	1.53	2.05	1.26	1.37	1.52
3	Прыжок в длину с разбега	350	320	300	430	410	390

3 курс

№ п/п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 200 м	37	40	45	32	34	36
2	Бег 400 м	1.28	1.43	1.55	1.16	1.27	1.42
3	Прыжок в длину с разбега	380	340	310	460	420	370

Баскетбол.

ВИДЫ	II курс		III курс	
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
Штрафной бросок (из 10)	«5» - 5	«5» - 6	«5» - 6	«5» - 7
	«4» - 4	«4» - 4	«4» - 4	«4» - 5
	«3» - 3	«3» - 3	«3» - 3	«3» - 4
Броски с 5 точек (1 круг)	«5» - 3	«5» - 4	«5» - 3	«5» - 4
	«4» - 2	«4» - 3	«4» - 2	«4» - 3
	«3» - 1	«3» - 2	«3» - 1	«3» - 2
20 передач	«5» - 30.0	«5» - 25.0	«5» - 28.0	«5» - 23.0
	«4» - 32.0	«4» - 28.0	«4» - 30.0	«4» - 25.0
	«3» - 35.0	«3» - 30.0	«3» - 32.0	«3» - 27.0
Ведение 20 метров	«5» - 10.5	«5» - 9.0	«5» - 9.5	«5» - 8.8
	«4» - 10.9	«4» - 9.2	«4» - 9.9	«4» - 8.9
	«3» - 11.0	«3» - 9.5	«3» - 10.5	«3» - 9.0

1. Ведение мяча 20 метров.

По команде «На старт!» обучающийся принимает положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» студент начинает бег с ведением мяча правой или левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 5м друг от друга.

Критерии оценки:

- а) техника ведения мяча;
- б) смена рук при обводке ориентиров;
- в) правильность выполнения поворота с мячом.

Фиксируется время, которое показывает студент, пересекая финишную линию.

2. Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек.

Учащийся располагается в 3 метрах от стены и по сигналу преподавателя в течение 30 сек. выполняет передачу в стену двумя руками от груди. По свистку передачи заканчивают.

Критерии оценки:

- а) техника выполнения передач.
- б) фиксируется количество передач.

3. Штрафной бросок.

Учащийся с линии штрафного броска выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Засчитывают каждый попавший в кольцо мяч.

Критерии оценки:

- а) техника выполнения броска.
- б) фиксируется количество попаданий

4. Броски с 5-ти точек (1 круг)

Бросок мяча в кольцо с места с определенного расстояния от щита (5 точек). Выполняется по одному броску с каждой точки (4 круга)

Критерии оценки:

- а) техника выполнения броска.
- б) фиксируется количество попаданий.

Волейбол

№ п/п	Вид	II курс						III курс					
		Девушки			Юноши			Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1.	Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во передач)	12	10	8	12	10	8	15	12	10	15	12	10
2.	Передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во передач)	12	10	8	12	10	8	15	12	10	15	12	10
3.	Нижняя прямая подача из 5 (кол-во)	5	4	3	5	4	3						
4.	Нижняя боковая подача из 5 (кол-во.)	5	4	3	5	4	3						
5.	Верхняя прямая подача через сетку из 10							7	5	4	8	7	6

1. Передача мяча двумя руками сверху над собой.

Критерии оценки:

- а) высота передачи не ниже 1 метра;
 - б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;
 - в) точность передач над собой.
- Учитывается количество передач.

2. Передача мяча двумя руками снизу над собой.

Критерии оценки:

- а) высота передачи не ниже 1 метра;
 - б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;
 - в) отскок мяча под прямым углом.
- Учитывается количество передач.

3. Нижняя прямая и нижняя боковая, верхняя прямая подачи.

Критерии оценки:

- а) техника выполнения подачи.
- Учитывается количество попаданий в площадку из 5 подач.

Гимнастика

2 курс

1. Демонстрация техники видов гимнастики:

- перекаты в группировке;
- стойка на лопатках;
- кувырок вперед;
- кувырок назад;
- стойка на голове;
- опорный прыжок «ноги врозь»;

2. Зачетные комбинации:

- старт пловца, кувырок вперед, кувырок вперед ноги скрестно, разворот, кувырок назад, прыжок прогнувшись в позу приземления;
- старт пловца, кувырок вперед длинный, кувырок вперед ноги скрестно, разворот, стойка на лопатках, стойка на голове, кувырок назад, прыжок прогнувшись в позу приземления.

3 - 4 курс

1. Демонстрация техники, данных видов гимнастики:

- перекаты в группировке;
- стойка на лопатках;
- кувырок вперед;
- кувырок назад;
- стойка на голове;
- опорный прыжок «согнув ноги»;
- опорный прыжок «углом»;

2. Зачетные комбинации:

Акробатика:

- старт пловца, кувырок вперед в прыжке, кувырок вперед длинный ноги скрестно, разворот, стойка на лопатках, стойка на голове, кувырок назад, прыжок прогнувшись в позу приземления.

Критерии оценки

«5» «отлично» заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Правильно и полно выполнены технические элементы, согласно поставленным задачам.

«4» «хорошо» заслуживает студент, обнаруживший полные знания учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Правильно и полно, но с несущественными ошибками выполнены технические элементы, согласно поставленным задачам.

«3» «удовлетворительно» заслуживает студент, обнаруживший знание учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работе по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешности в выполнении технических элементов.

«2» «неудовлетворительно» выставляется студенту, обнаружившему существенные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении технических элементов.

Атлетическая гимнастика

1. Комплекс гимнастических упражнений

Критерии оценки:

- а) техника выполнения гимнастических упражнений;

б) координация движения.

5.2. Оценочные средства для проведения рубежного контроля

5.2.1. Задания для оценки знаний З1, умений У1.

II курс

№ п/п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 2000/3000 м	9.50	11.20	12.00	12.40	14.30	15.00

III курс

№ п/п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 2000/3000 м	10.50	12.30	13.10	12.00	13.40	14.30

Контрольное упражнение по волейболу	Контрольные нормативы		
	5	4	3
1. Двухсторонняя игра с заданиями: подача только нижняя (верхняя); вести игру только в три касания.	задание выполнено правильно, без ошибок	задание выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки	задание выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками

Контрольные упражнения по общей физической подготовке	Контрольные нормативы		
	5	4	3
1. Вис на перекладине (за 1 мин.)	45	30	20
2. Прыжки через скакалку (за 1 мин.)	120	110	90
3. Поднимание гири 24 кг (за 1 мин.)	25	15	8

5.3. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Курс II

Оценочные материалы разработаны для студентов, обучающихся по специальности технического профиля: 11.02.12. почтовая связь (базовая подготовка).

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является дифференцированный зачет. Условием допуска к зачету является посещение не менее 80% от общего количества часов аудиторных практических занятий, достаточное количество текущих оценок, позволяющее преподавателю сделать выводы об освоении обучающимся программы учебной дисциплины.

Промежуточная аттестация по физической культуре проводится на втором курсе в форме дифференцированного зачета, который включает в себя теоретическую часть (тестовые задания) и практическую часть (выполнение контрольных нормативов).

Место проведения спортивный зал, стадион.

1. Теоретическую часть (тестирование). В теоретическую часть входят два варианта тестовых заданий по 10 вопросов.

Место проведения спортивный зал.

Шкала оценивания тестовых заданий к теоретическому разделу по дисциплине «Физическая культура».

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл	оценка
90% - 100%	5	отлично
80% - 89%	4	хорошо
70% - 79%	3	удовлетворительно
менее 70%	2	неудовлетворительно

Вариант 1

Цель тестирования: контроль качества знаний обучающихся.

Задачи тестирования: проверить усвоение знаний обучающихся по пройденному материалу.

Условия проведения: задание выполняется на бланке ответа, заполняется шариковой ручкой и сдается для проверки преподавателю. Запрещено использовать технические средства и учебную литературу.

Инструкция для обучающихся: внимательно читайте все задания работы и указания по их выполнению. Внимательно прочитайте предложение и укажите «Да» - если вы согласны с утверждением, «Нет» - если не согласны с утверждением. Если не можете выполнить очередное задание, не тратьте время, переходите к следующему. Только выполнив все задания, вернитесь к тем, которые у вас не получились сразу. Старайтесь работать быстро и аккуратно. Когда выполнишь все задания работы, проверь. За каждый правильный ответ – 1 балл.

Время выполнения задания – 20 мин.

1. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это плавание. «_____»
2. Спортсмен-легкоатлет, бегун на длинные дистанции – стайер. «_____»
3. Это физическое качество (*выносливость*) проверяют тестом «челночный бег 3 x 10 м.» у учащихся. «_____»
4. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум 4 удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке). «_____»
5. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков. «_____»
6. Человек, систематически занимающийся определенным видом спорта и выступающий на спортивных соревнованиях – физкультурник. «_____»
7. Замена одних видов деятельности другими в режиме дня, позволяет поддерживать работоспособность потому, что чередование работы с отдыхом предупреждает перенапряжение. «_____»
8. На уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что, так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения. «_____»
9. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнений для мышц ног. «_____»
10. Основным средством физического воспитания является физические упражнения. «_____»

Эталоны ответов

1	Нет	6	Нет
2	Да	7	Да
3	Нет	8	Нет

4	Нет	9	Нет
5	Да	10	Да

Вариант 2

Цель тестирования: контроль качества знаний обучающихся.

Задачи тестирования: проверить усвоение знаний обучающихся по пройденному материалу.

Условия проведения: задание выполняется на бланке ответа, заполняется шариковой ручкой и сдается для проверки преподавателю. Запрещено использовать технические средства и учебную литературу.

Инструкция для обучающихся: внимательно читайте все задания работы и указания по их выполнению. Внимательно прочитайте предложение и укажите «Да» - если вы согласны с утверждением, «Нет» - если не согласны с утверждением. Если не можете выполнить очередное задание, не тратьте время, переходите к следующему. Только выполнив все задания, вернитесь к тем, которые у вас не получились сразу. Старайтесь работать быстро и аккуратно. Когда выполнишь все задания работы, проверь. За каждый правильный ответ – 1 балл.

Время выполнения задания – 20 мин.

1. Для оценки физического развития человека наиболее часто используются: индивидуальные показатели жизненной емкости легких, роста, массы тела, формы осанки. «_____»
2. Размер волейбольной площадки соответствует размерам 10x20 метров. «_____»
3. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют развитию опорно-двигательного аппарата. «_____»
4. Закаливающие процедуры необходимо начинать с обливанием водой, имеющей температуру тела. «_____»
5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на поддержание высокой работоспособности. «_____»
6. Для снятия утомления используют физкультурные паузы. «_____»
7. Быстрота – это способность противостоять утомлению. «_____»
8. Спортсмен, бегающий на короткие дистанции, называется – спринтер. «_____»
9. В волейболе счет в партии ведется до 25 очков. «_____»
10. Количество игроков на площадке в волейболе – 5. «_____»

Эталоны ответов

1	Да	6	Да
2	Нет	7	Нет
3	Да	8	Да
4	Да	9	Да
5	Нет	10	Нет

№	Вид испытаний (контрольные упражнения)	Девушки			Юноши		
		3	4	5	3	4	5
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10	15	20	30	35	40
2.	Челночный бег 3x10 м	5.9	5.7	5.1	4.8	4.4	4.1
3.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 8	+ 11	+ 16	+ 6	+ 8	+ 13

1. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из И.п. упора лежа на полу. Корпус во время выполнения упражнения удерживается ровно без прогибов. По команде учащийся выполняет сгибание рук до угла сгибания в локтевых суставах в 90 градусов и возвращается в И.п. Упражнение выполняется учащимся максимальное количество раз.

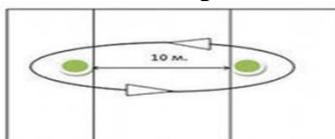


2. Челночный бег 3x10 метров.

Цель: определение быстроты и ловкости.

В забеге принимают участие один или два человека. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются вперед. По команде «Марш!» бегут. Оббегают зрительный ориентир, бегут к следующему зрительному ориентиру и оббегают его, далее финишируют. Время фиксируется с точностью 0,1 сек.

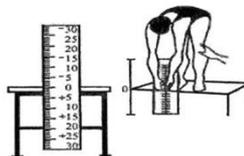
Условные нормативы:



3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

- При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье: участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».



Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 с.
-

Курс III

Оценочные материалы разработаны для студентов, обучающихся по

специальности технического профиля: 11.02.12. почтовая связь (базовая подготовка).

Формой итоговой аттестации по дисциплине является дифференцированный зачет. Условием допуска к зачету является посещение не менее 80% от общего количества часов аудиторных практических занятий, достаточное количество текущих оценок, позволяющее преподавателю сделать выводы об освоении обучающимся программы учебной дисциплины.

Итоговая аттестация по физической культуре проводится на третьем курсе в форме дифференцированного зачета, который включает в себя теоретическую часть (тестовые задания) и практическую часть (выполнение контрольных нормативов).

Место проведения спортивный зал, стадион.

1. Теоретическую часть (тестирование). В теоретическую часть входят два варианта тестовых заданий по 10 вопросов.

Место проведения спортивный зал.

Шкала оценивания тестовых заданий к теоретическому разделу по дисциплине «Физическая культура».

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл	оценка
90% - 100%	5	отлично
80% - 89%	4	хорошо
70% - 79%	3	удовлетворительно
менее 70%	2	неудовлетворительно

Вариант 1

Цель тестирования: контроль качества знаний обучающихся.

Задачи тестирования: проверить усвоение знаний обучающихся учебной дисциплине «Физическая культура»

Условия проведения: задание выполняется на бланке ответа, заполняется шариковой ручкой и сдается для проверки преподавателю. Запрещено использовать технические средства и учебную литературу.

Инструкция для обучающихся: внимательно читайте все задания работы и указания по их выполнению. Внимательно прочитайте предложение и укажите «Да» - если вы согласны с утверждением, «Нет» - если не согласны с утверждением. Если не можете выполнить очередное задание, не тратьте время, переходите к следующему. Только выполнив все задания, вернитесь к тем, которые у вас не получились сразу. Старайтесь работать быстро и аккуратно. Когда выполнишь все задания работы, проверь. За каждый правильный ответ – 1 балл.

Время выполнения задания – 25 мин.

1. Физическая культура представляет собой

- а) учебный предмет в школе;
- б) процесс совершенствования возможностей человека;
- в) часть человеческой культуры.

2. Быстрота – это...

- а) способность осваивать сложные по координации движения;
- б) способность выполнять движения за возможно короткий отрезок времени;
- в) способность выполнять движения с большой амплитудой.

3. В волейболе счет в партии ведется до:

- а) 25 очков;
- б) 21 очка;

- в) 15 очков.
- 4. Грамотно организованное занятие физическими упражнениями**
- вызывают деформацию скелета;
 - способствуют расширению грудной клетки;
 - способствуют быстрому старению костей.
- 5. Техника физических упражнений – это**
- способ применения двигательных действий;
 - отдельные стороны двигательных возможностей;
 - способы выполнения двигательных действий, с помощью которых эффективно решается двигательная задача.
- 6. Выбрать, из перечисленных, части не относящиеся к проведению урока**
- подготовительная;
 - переходная;
 - основная.
- 7. Назвать в какую группу относятся зрительные и звуковые ориентиры**
- метод обучения;
 - принцип обучения;
 - прием обучения.
- 8. Указать к каким упражнениям относится – бег с высоким подниманием бедра.**
- специально беговые упражнения;
 - общеразвивающие упражнения;
 - подводящие упражнения.
- 9. Что означает принцип закаливания - систематичность?**
- принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
 - принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
 - принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи
- 10. Наиболее удобной формой самоконтроля является:**
- медицинская карта;
 - дневник самоконтроля;
 - индивидуальная карта

Эталоны ответов

1	в	6	б
2	б	7	в
3	а	8	а
4	б	9	а
5	в	10	б

Вариант 2

Цель тестирования: контроль качества знаний обучающихся.

Задачи тестирования: проверить усвоение знаний обучающихся по учебной дисциплине.

Условия проведения: задание выполняется на бланке ответа, заполняется шариковой ручкой и сдается для проверки преподавателю. Запрещено использовать технические средства и учебную литературу.

Инструкция для обучающихся: внимательно читайте все задания работы и указания по их выполнению. Внимательно прочитайте предложение и укажите «Да» - если вы согласны с утверждением, «Нет» - если не согласны с утверждением. Если не можете выполнить очередное задание, не тратьте время, переходите к следующему. Только выполнив все задания, вернитесь к тем, которые у вас не получились сразу. Старайтесь работать быстро и аккуратно. Когда выполнишь все задания работы, проверь. За каждый правильный ответ – 1 балл.

Время выполнения задания – 25 мин

- 1. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости**
 - а) плавание;
 - б) гимнастика;
 - в) легкая атлетика.
- 2. Основным средством Лечебной физической культуры являются**
 - а) спортивные игры;
 - б) подвижные игры;
 - в) физические упражнения.
- 3. Человек, систематически занимающийся определенным видом спорта и выступающий на спортивных соревнованиях**
 - а) физкультурник;
 - б) спортсмен;
 - в) болельщик.
- 4. Простейший комплекс ОРУ (общеразвивающие упражнения) начинается с**
 - а) упражнений для мышц ног;
 - б) упражнений для мышц туловища;
 - в) упражнений для мышц шеи.
- 5. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:**
 - а) все перечисленное;
 - б) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
 - в) нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение.
- 6. Бадминтон - спортивная игра**
 - а) с ракетками и воланом, цель игры – одним ударом ракетки направить волан через сетку на сторону соперника и вынудить соперника послать волан в сетку или аут;
 - б) с ракетками и шариком, цель игры - достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником;
 - в) с ракетками и мячом, цель игры - нанести удар по мячу таким образом, чтобы соперник допустил ошибку при своем ударе или не смог отбить мяч.
- 7. Термин «Олимпиада» означает...**
 - а) собрание спортсменов в одном городе.
 - б) четырехлетний период между Олимпийскими играми.
 - в) первый год четырехлетия, наступление которого празднуется играми.
- 8. Закаливание – это**
 - а) укрепление здоровья;
 - б) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
 - в) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
- 9. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:**
 - а) следуют указаниям учителя;
 - б) владеют навыками выполнения движений;
 - в) переоценивают свои возможности.
- 10. Физическими упражнениями называются...**
 - а) двигательные действия, совершенствующие физические качества и укрепляющие здоровье;
 - б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
 - в) формы двигательных действий, способствующих решению задач физического воспитания.

Эталоны ответов

1	б	6	а
2	в	7	б

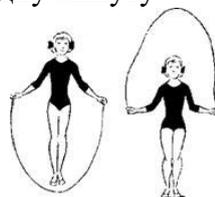
3	б	8	в
4	в	9	а
5	а	10	в

2. Контрольные упражнения для оценки качества практической подготовки студентов

№	Вид испытаний (контрольные упражнения)	Девушки			Юноши		
		3	4	5	3	4	5
1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	65	110	130	75	100	120
2.	Поднимание туловища (за 1 мин)	32	35	43	33	37	48
3.	Тест Купера - 12 минутный бег (метрах)	1700	2000	2300	2300	2650	3000

1. Прыжки через скакалку.

Упражнение выполняется по команде учителя любым способом с вращением скакалки вперед. При возникновении ошибки участник продолжает выполнение прыжков. Учитывается количество прыжков за одну минуту.



2. Поднимание туловища выполняется на гимнастических матах из положения лежа на спине руки за головой, локти разведены в стороны, касаются гимнастического мата, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, ступни ног прижаты партнером к полу. По команде «Марш!» учащийся выполняет максимальное количество повторений туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в И.П. до касания лопатками гимнастического мата. Учитывается количество подъемов за 60 сек.



Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.
- отсутствие удержания результата в течение 2 с.

3. Тест Купера - 12-ти минутный бег выполняется на спортивном стадионе. Предполагается, что в течение всего теста учащийся выполняет бег. Если учащийся не справляется с этим требованием, можно перейти на шаг, секундомер, отсчитывающий 12 минут, при этом не останавливается. Чем более продолжительное время при выполнении теста учащийся будет идти, а не бежать, тем хуже результат теста. После 12-ти минутного передвижения замеряется преодоленное расстояние в метрах.

Список литературы

Основная литература

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура : учеб. пособие для студентов, обучающихся по профессиям и специальностям сред. проф. образования: учебное издание / Бишаева А.А. - Москва : Академия, 2024. - 320 с.
3. Физическая культура : учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков. — Воронеж : ВГУИТ, 2023. — 83 с.

Электронные ресурсы

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / В. И. Лях. - 7-е изд., переработанное и дополненное - Москва : Просвещение, 2022. - 271 с. - ISBN 978-5-09-099581-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1927388> (дата обращения: 26.04.2023). — Режим доступа: по подписке.
3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554> (дата обращения: 26.04.2023). — Режим доступа: по подписке.
4. Письменский, И. А. Физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 449 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16255-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530676> (дата обращения: 09.03.2023).
5. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 402 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05993-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515114> (дата обращения: 09.03.2023).
6. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443> (дата обращения: 09.03.2023)