

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине ОУД. 09 Физическая культура
по специальности

**46.02.01 Документационное обеспечение управления и
архивоведение**

квалификация – специалист по документационному обеспечению
управления и архивному делу

форма обучения – очная

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией
общеобразовательных и гуманитарных
дисциплин
Протокол от 31 августа 2025 г. № 1

**Разработана на основе Федерального
государственного образовательного стандарта
по специальности среднего профессионального
образования 46.02.01 Документационное
обеспечение управления и архивоведение**

Председатель ПЦК



/Грибова М.М.

Заместитель директора по методической работе


Подпись

/ Ю.И. Богомолова

РАССМОТРЕНА

на заседании Педагогического совета

Протокол от 31 августа 2025 г. №1

Разработчик:

Шувалов А.М., к.п.н., доцент, преподаватель АНО ПО «Колледж мировой экономики и передовых технологий»

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ по общеобразовательной учебной дисциплине ОУД.09 Физическая культура ...	4
1.1.	Перечень требований к результатам освоения дисциплины	4
1.2.	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины	4
2.	КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ для текущего контроля успеваемости по общеобразовательной учебной дисциплине ОУД.09 Физическая культура.....	6
2.1.	Пояснительная записка.....	6
2.2.	Оценочные средства для проведения тестирования	6
2.3.	Оценочные средства для проведения опроса (устного/письменного)	14
2.4.	Оценочные средства практических занятий	16
3.	КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ для промежуточного контроля успеваемости	22
3.1.	Пояснительная записка.....	22
3.2.	Оценочные средства промежуточного контроля по ОУД.09 Физическая культура.....	22

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по общеобразовательной учебной дисциплине ОУД.09

Физическая культура

1.1. Перечень требований к результатам освоения дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает достижение обучающимися следующих результатов:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

1.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины

Оценочные средства представляют собой тестовые вопросы и задания для проведения текущего контроля по общеобразовательной учебной дисциплине ОУД.09 Физическая культура и ориентированы на проверку качества знаний обучающихся.

Содержание банка отражает содержание рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура и включает следующие виды контроля знаний:

- практическую работу,
 - опрос (устный, письменный),
 - тестирование,
 - индивидуальное задание.

Наименование разделов и тем	Наименование контрольно-оценочного средства	
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека		
Введение		тестирование
Тема 1.1. Современное состояние Физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	- опрос (устный, письменный)	
Тема 1.2. Профессионально-Прикладная физическая подготовка	- опрос (устный, письменный)	
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	- практические занятия № 1-2	

Тема 2.2. Составление и Проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	- практические занятия № 3	
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	- практические занятия №4	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально- ориентированных задач	- практические занятия № 5	Сдача нормативов тестирование
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	- практические занятия № 6-7	Сдача нормативов тестирование
Тема 2.6. Основная гимнастика	- практические занятия № 8-9	Сдача нормативов тестирование
Тема 2.7. Спортивная гимнастика	- практические занятия №10-12	Сдача нормативов тестирование
Тема 2.8. Акробатика	- практические занятия №13-14	Сдача нормативов тестирование
Тема 2.10. Атлетические единоборства	- практические занятия №15	Сдача нормативов тестирование
Тема 2.11. Футбол	- практические занятия №16	Сдача нормативов тестирование
Тема 2.12. Баскетбол	- практические занятия №17	Сдача нормативов тестирование
Тема 2.13. Волейбол	- практические занятия №18	Сдача нормативов тестирование
Тема 2.14. Лёгкая атлетика	- практические занятия №19	Сдача нормативов тестирование
Тема 2.15 Плавание	- практические занятия №20	Сдача нормативов тестирование

2. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для текущего контроля успеваемости по общеобразовательной учебной дисциплине ОУД.09 Физическая культура

2.1. Пояснительная записка

Комплект оценочных средств предназначен для мониторинга качества получаемых обучающимися образовательных результатов, знаний, умений по наиболее значимым для дальнейшего обучения темам, разделам учебной общеобразовательной учебной дисциплине ОУД.09 Физическая культура и входит в состав фонда оценочных средств программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение, реализуемой в АНО ПО «Колледж мировой экономики и передовых технологий».

Комплект оценочных средств разработан в соответствии с рабочей программой ОУД.09 Физическая культура.

Комплект оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости включает:

- тесты, позволяющие провести процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся;
- практическую работу, позволяющую оценить применение полученных навыков для решения конкретно поставленных задач;
- опрос (устный, письменный), позволяющий оценить объем и глубину знаний по теме;
- сообщение (реферат, доклад), позволяющий оценить полученный результат в ходе анализа (исследования) определенной темы (проблемы);
- проведения текущего контроля при выполнении практических занятий.

2.2. Оценочные средства для проведения тестирования

ПРИМЕР: ТЕСТ 1

Вопросы для самопроверки:

1. В чем заключаются общекультурные и специфические функции физической культуры?
2. Перечислите основные понятия физической культуры.
3. Дайте определение понятиям «физическое воспитание», «физическое развитие».
4. Какова роль физической культуры в профессионально-прикладной подготовке студентов?

5. Охарактеризуйте различия между физической культурой и спортом.
6. Назовите формы физической культуры. Каковы основы организации физического воспитания в вузе?

Тесты:

Понятие «Физическая культура» - это:

- а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- ±в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.
- г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а) физической подготовкой; б) физической культурой;
- в) физкультурным образованием;
- ±г) физическим воспитанием.

Спорт – это:

- а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- ±б) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности;
- в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;
- г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

К специфическим функциям физической культуры относятся:

- а) эмоционально-эстетическая;
- ±б) соревновательная; в) познавательная;
- г) досуга.

К функциям спорта относятся:

- ±а) социализирующая; б) регламентирующая; в) подготовительная; г) допинговая.

Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:

- а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;
- ±б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;

в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;

г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненноважными движениями.

Физическое совершенство – это:

±а) наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность;

б) гармоничное телосложение;

в) высшая степень подготовленности – спортивная форма;

г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненноважными движениями.

Укажите основную форму физического воспитания в ссузе:

а) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;

±б) занятия в спортивных секциях по выбору студентов;

±в) учебные занятия;

±г) физические упражнения в течение учебного дня.

Одной из форм физической культуры является:

а) физическая подготовленность;

±б) физическое воспитание; в) спортивная тренировка;

г) общая физическая подготовка.

Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются в учебные отделения. Укажите, как они называются: а)

подготовительное, основное, медицинское;

б) спортивное, физкультурное, оздоровительное;

±в) основное, специальное, спортивное;

г) общеподготовительное и профессионально-прикладное.

Основным средством физического воспитания являются:

±а) физические упражнения;

б) оздоровительные силы природы; в) гигиенические факторы;

г) тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

а) воспитательные; б) образовательные; в) оздоровительные;

±г) все перечисленные задачи.

Укажите цель физического воспитания в ссузе:

а) выполнение государственных образовательных стандартов;

±б) формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности;

в) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов;

г) выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей

студентов.

Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено поразделам:

- а) только практическому;
- б) практическому и разделу профессионально-прикладной физической подготовке;
- ±в) теоретическому, практическому и контрольному;
- г) физической, технической и психологической подготовке.

К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- а) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;
- ±б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- в) уровень и качество сформированных жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- г) результаты выполнения нормативов и требований государственных программ по физическому воспитанию.

Физические упражнения – это:

- а) двигательные действия, укрепляющие организм;
- ±б) это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания;
- в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности;
- г) составная часть физической культуры.

Термин рекреация означает:

- а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
- б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;
- ±в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
- г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

Основными видами физической рекреации являются:

- ±а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание; б) аэробика и шейпинг;
- в) атлетическая гимнастика и стретчинг;
- г) велоаэробика, легкая атлетика, гимнастические упражнения.

Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:

- а) упражнения на внимание;
- ±б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;
- +в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе. г) упражнения на развитие силы мышц спины.

Физическая подготовка — это:

- ±а) процесс развития физических качеств и овладения движениями;
- б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями;
- в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии;
- г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок.

Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, называется:

- а) физическим развитием;
- б) специальной физической подготовкой; в) физической подготовленностью;
- ±г) общей физической подготовкой.

Укажите конечную цель спорта:

- а) физическое совершенствование человека;
- б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- ±в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

ТЕСТ 2.

Вопросы для самопроверки:

1. Функции костно-мышечной системы.
2. Роль мышечной деятельности в процессах кровообращения и дыхания.
3. Роль кислорода в обеспечении мышечной работы.
4. Схема кровообращения.
5. Состав и функции крови.
6. Характеристика деятельности сердца.
7. Органы дыхания.
8. Взаимосвязь дыхательной и кровеносной системы.
9. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения.
10. Структура центральной нервной системы.
11. Функции спинного мозга.
12. Понятие о гомеостазе.
13. Способы нервной и гуморальной регуляции.
14. Утомление при умственной работе.
15. Роль позвоночника во взаимодействии функциональных систем организма.

Тесты:

Функциональные системы организма – это:

- ±а) совокупность органов, выполняющих общую для них функцию; б)

совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию;
в) функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме.

Артериальная кровь – это:

- а) кровь, насыщенная углекислым газом;
- б) кровь, протекающая по артериям;
- ±в) кровь, насыщенная кислородом.

Лейкоциты это:

- а) красные кровяные тельца;
 - ±б) белые кровяные тельца;
 - в) элементы крови, играющие важную роль в свертывании крови.
- Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается в:

- а) общем сужении кровеносных сосудов;
- ±б) повышении эластичности стенок кровеносных сосудов;
- ±в) увеличении числа эритроцитов и гемоглобина в них.

Гомеостаз – это:

- а) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов;
- ±б) постоянство внутренней среды организма;
- в) приспособление функций организма к изменяющимся условиям окружающей среды.

Большой круг кровообращения начинается:

- ±а) от левого желудочка; б) от левого предсердия; в) от правого желудочка.

Снабжение всех тканей питательными веществами и кислородом происходит через:

- а) стенки артерий;
- ±б) стенки капилляров;
- в) стенки венозных сосудов

Мышечный насос – это:

- а) сердце, которое совершает ритмичные сокращения по типу насоса, благодаря которым происходит движение крови в организме;
- б) механизм сокращения и расслабления мышц, происходящий в процессе мышечной деятельности;
- ±в) механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц.

Систолическое давление создается во время:

- а) сокращения предсердий;
- ±б) сокращения желудочков; в) общей паузы.

В норме у здорового человека в покое кровяное давление равно:

- а) 100/60 мм рт ст;
- ±б) 120/70 мм рт ст;
- в) 140/90 мм рт ст.

Размеры и масса сердца в результате занятий физическими упражнениями:

а) не изменяются; б) уменьшаются;

±в) увеличиваются.

У людей, физически тренированных при физической нагрузке усиление работы сердца происходит преимущественно за счет:

±а) увеличения систолического объема;

б) резкого учащения сердечных сокращений; в) уменьшения минутного объема.

Среднее значение пульса в покое у мужчин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет:

а) 50-70 уд/мин; = тренир

±б) 70-80 уд/мин;

в) 75-85 уд/мин.

Среднее значение пульса в покое у женщин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет:

а) 50-60 уд/мин;

б) 60-70 уд/мин; = тренир.

±в) 75- 85 уд/мин.

В процессе систематических занятий физическими упражнениями пульс в покое:

±а) урывается; б) учащается;

в) остается без изменений.

Гуморальная регуляция деятельности организма осуществляется:

а) посредством биоэлектрических импульсов;

±б) через кровь, посредством гормонов и др. химических веществ; в) посредством рефлекса.

Основные функциональные особенности кровеносной системы людей, систематически занимающихся физическими упражнениями:

а) высокая производительность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных;

±б) высокая производительность аппарата кровообращения при выполнении максимальных нагрузок;

+в) высокая экономичность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных.

Нервная система:

±а) регулирует деятельность различных органов и всего организма; б) осуществляет обмен кислорода и углекислого газа между тканями тела и атмосферным воздухом;

±в) осуществляет связь между разными органами и системами, согласовывает их деятельность, обуславливая целостность организма.

Вегетативная нервная система подразделяется на два отдела:

±а) симпатический и парасимпатический; б) головной и спинной;

в) двигательный и чувствительный.

Систематические занятия физическими упражнениями испортом

способствуют:

±а) увеличению подвижности грудной клетки;б) уменьшению жизненной емкости легких;

в) упражнению частоты дыхания в покое.

Потребление кислорода – это количество кислорода:

а) потребляемое организмом при мышечной работе;б) проходящее через легкие за одну минуту;

±в) фактически использованное организмом в состоянии покоя или при выполнении какой – либо работы.

Максимальное потребление кислорода – это:

±а) наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;

б) количество кислорода, фактически используемое организмом в покоеили при выполнении какой-либо работы за одну минуту;

в) количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту.

Занятия, какими видами спорта наиболее эффективны дляповышения работоспособности сердца:

±а) лыжные гонки, бег;

б) волейбол, настольный теннис;

в) тяжелая атлетика, гиревой спорт.

Причинами гипоксии может быть (кислородное голодание):

±а) гиподинамия (физическая детренированность);

б) высокий показатель МПК;

+в) загрязнение воздуха, подъем на высоту.

Жизненная емкость легких - это:

а) объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту;

±б) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человекпосле максимального вдоха:

в) количество воздуха, проходящее через легкие за один дыхательныйцикл.

При систематическом выполнении физических упражнений,особенно силовых и скоростно-силовых происходит:

±а) увеличение массивности и прочности костей;б) увеличение хрупкости костей;

в) ускорение процесса старения костей.

Скелет выполняет функции:

а) опоры;

±б) защиты;

в) соединения.

Мышцы синергисты выполняют работу:

±а) одновременно в одном направлении;

б) попеременно в противоположном направлении;в) одновременно в разных направлениях.

Продолжительность работоспособности мышц зависит от:

±а) величины нагрузки;

±б) частоты сокращений;

±в) состояния ЦНС. (наступление утомления)

В результате систематических физических тренировок происходит:

а) увеличение количества мышц.

±б) увеличение силы мышц;

в) увеличение количества и утолщение мышечных волокон.

Обмен веществ регулируется:

а) дыхательной системой; б) кровеносной системой;

±в) нервной системой.

Главным источником энергии в организме являются:

а) белки;

б) жиры;

±в) углеводы.

Основной обмен - это количество энергии, используемое организмом в условиях:

±а) полного покоя;

б) активной мышечной работы;

в) интенсивной умственной деятельности.

Критерии оценки:

«отлично» Правильные ответы составляют от 95 до 100%;

«хорошо» Правильные ответы составляют от 80 до 94%;

«удовлетворительно» Правильные ответы от 60 до 79%;

«неудовлетворительно» Правильных ответов менее 60%.

2.3. Оценочные средства для проведения опроса (устного/письменного)

ПРИМЕР: Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

1. В чём заключается различие между культурой физической и культурой общества в целом?
2. Какими духовными ценностями должен обладать человек, чтобы считаться культурным?
3. Раскройте сущность основных составляющих физической культуры личности.
4. Какими характеристиками можно представить словесный портрет всесторонне развитого человека.
5. Каким образом человеку следует использовать свободное время, чтобы обеспечить должный уровень своему здоровью?
6. Что понимается под здоровым образом жизни? Дайте характеристику каждому компоненту здорового образа жизни.
7. Расскажите об основных разделах физической культуры.

8. Дайте характеристику основным формам физкультурной деятельности в образовательных организациях.
9. Почему возможность вести здоровый образ жизни зависит только от самого человека?
10. Какие современные виды физкультурной деятельности преимущественно используются обучающимися? Почему?

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Раскройте значение двигательной активности в укреплении здоровья человека.
2. Дайте характеристику основным разделам самостоятельной разработки двигательного режима.
3. Какова роль двигательной активности на разных возрастных этапах жизни человека?
4. Почему рекомендовано физическим упражнениям и активному отдыху уделять в течение дня не менее одного-полутора часов?

Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

1. Что понимается под умственной и физической работоспособностью?
2. Расскажите об основных фазах развития работоспособности человека.
3. Как проводится оценка физической работоспособности?
4. Будут ли различаться фазы развития работоспособности у людей разного хронотипа («сова», «голубь», «жаворонок»)? Каким образом можно учитывать эти особенности при построении режима дня?
5. При каком двигательном режиме возможно возникновение острого и хронического перенапряжения организма?
6. По каким характеристикам можно оценить своё физическое развитие и физическое состояние? Можно ли здесь обойтись без врачебного контроля?
7. Какие показатели физического развития и физического состояния должны вписываться в дневник самоконтроля?
8. Почему необходимо проводить регулярный самоконтроль индивидуальных показателей здоровья?
9. Почему результаты исследования своего состояния необходимо каждый раз фиксировать в дневнике самонаблюдения?
10. Что необходимо предпринять в случае, если показатели

физического развития и физического состояния длительное время находятся ниже границы нормы?

Критерии оценки

Оценка «5» ставится, если студент: глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, в ответах на вопросы умеет тесно увязывать теорию с практикой.

Оценка «4» ставится, если студент ответил правильно, но допустил не более одной негрубой ошибки и одного недочета, при этом он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.

Оценка «3» ставится, если студент правильно излагает не менее половины работы или допустил не более двух грубых ошибок, имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

Оценка «2» ставится, если студент отвечает правильно менее половины всего объема информации, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки. Оценка «2» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий

2.4. Оценочные средства практических занятий

Критерии оценки практических заданий

1. Методика самоконтроля за состоянием организма в процессе занятий физической культурой и спортом.
2. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
4. Техника выполнения и уровень воспроизведения движений.
5. Рациональность применения отдельных движений или их последовательности.

Контрольные тесты и зачетные нормативы обучающиеся сдают с учетом особенностей обучения в рамках своей группы здоровья (основная, подготовительная, специальная медицинская).

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий на

длительный срок, а также обучающиеся специальной медицинской группы сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Технические навыки, физические нормативы и теоретические знания, обязательные к освоению и выполнению в рамках разделов учебной дисциплины

Практические навыки	Контрольные нормативы	Теоретические знания
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека		
- формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.	Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	- формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Критерии оценивания контрольных нормативов

Контрольный норматив	Методические указания	Критерии оценивания		
		Оценка	Юноши	Девушки
Спортивная ходьба 1 км	Оценивается: выполнение основ техники спортивной ходьбы: отсутствие фазы полета, постоянный контакт с опорой, интенсивная перекрестная работа рук, прямое колено и постановка ноги на опору пятки.	5	8 мин	8.30 мин
		4	8.30 мин	9.00мин
		3	9 мин	9.30мин
		2	Более 15мин, , или не соблюдении техники.	Более 15мин, , или не соблюдении техники.
Бег 30м	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	5	4,5 сек	5.0сек
		4	5.0 сек	5.5сек
		3	5.1сек и более	6.0сек и более
		2	при не соблюдении техники.	не соблюдении техники.
Бег 30м с ходу	Оценивается техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега.	5	4.0 сек и менее	4,5 сек
		4	4.5	5.0сек
		3	5.0сек и более	5,5 сек и более
		2	при не соблюдении техники.	При не соблюдении техники.
Бег 100м	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	5	13,5сек	16.0сек
		4	15.0сек	17.5сек
		3	15.1сек и более	17.6сек и более
		2	при не соблюдении техники.	при не соблюдении техники.
Бег 500м	Оценивается общая техника бега	5		2,30
		4		3,00
		3		3,30 и более
		2		при не соблюдении техники.
Бег 1000м	Оценивается общая техника	5	3,30мин	
		4	4мин	

	бега	3	4,1 мин и более	
		2	при не соблюдении техники.	
Тест Купера	Разрешается переход на ускоренную ходьбу	5	2400м	1800м
		4	2000м	1600м
		3	1700м и менее	1500м и менее
Прыжок в длину с мета	Оценивается техника прыжка, фазы отталкивания, полета и приземления	5	2,20м	1,90м
		4	2,10м	1,80м
		3	2м и менее	1,70м и менее
		2	При не соблюдении техники.	при не соблюдении техники.
		5	7,30м	6.00м
Тройной прыжок в длину с трех шагов	Оценивается правильность выполнения схемы и техники тройного прыжка	4	7.00м	5,30м
		3	6,30 и менее	5,00 и менее
		2	не соблюдении техники.	при не соблюдении техники.
Прыжок в высоту способом «ножницы»	Оценивается правильность выполнения разбега по дуге, подхода к планке, отталкивания, перехода через планку и приземления.	5	1,20м	1м
		4	1,10м	90см
		3	1м и менее	80см и менее
		2	при не соблюдении техники.	при не соблюдении техники.
Метания облегченного мяча	Оценивается правильность скрестного шага, скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда.	5	40м	25м
		4	35м	20м
		3	30м и менее	18м и менее
		2	При несоблюдении техники	При несоблюдении техники
Наклон из положения стоя на гимнастической лавке	Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - сгибание ног в коленях; - фиксация результата пальцами одной руки; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.	5	12см	15см
		4	8см	10см
		3	6см и менее	8см и менее
		2	При несоблюдении техники	При несоблюдении техники
Прыжки на скакалке за 1 мин	Засчитываются только прыжки на	5	120р	100р
		4	100р	90р

	двух ногах, оценивается техника выполнения и скоординированно сть работы рук и ног	3	80р и менее	80р и менее
		2	При несоблюдении техники	При несоблюдении техники
Сгибание разгибание рук в висе на перекладине (у девушек в висе лежа)	Засчитываются приотсутствии: 1) подтягивание рывкамиили с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялсявыше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксация на0,5 секунд исходного положения; 4) разновремен ноесгибание рук.	5	12р	18р
		4	8р	12р
		3	6р и менее	10р и менее
		2	При несоблюдении техники	При несоблюдении техники
Поднимание и опускание туловища из положения сидя с согнутыми ногами(пресс)	Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угласогнутых ног.	5	50р	40р
		4	40р	30р
		3	39р и менее	29р и менее
		2	При несоблюдении техники	При несоблюдении техники
Гимнастическая связка с элементами акробатики	Оценивается: - правильный порядок выполнения элементов; -плавность перехода из одного элемента в другой; - точность	5	Чистое выполнение, все элементы выполнены, порядок соблюден, недочетов нет.	
		4	Незначительные недочеты при полном объеме элементов и правильным их порядком	
		3	Грубые нарушения техники , или не выполнение 1 или 2х элементов.	

	уверенность в движениях, осанка и чистота выполнения	2	Не знание техники и порядка выполнения элементов
Передачи мяча в волейболе над собой	Оценивается управление мячом, техника постановки рук, и синхронность работы ног и рук. Мяч должен отрываться от рук на высоту не менее 1м.	5	20 передач без потери мяча
		4	20 передач с 1,2мя потерями
		3	20 передач с 3мя и более потерями
		2	При несоблюдении техники
Передачи мяча в парах	Оценивается правильное использование верхней и нижней передачи и их техники	5	20 передач без потери мяча
		4	20 передач с 1,2мя потерями
		3	20 передач с 3мя и более потерями
		2	При несоблюдении техники
Подачи мяча	Подача считается неудачной при: -подаче мяча на свою половину или в аут; -попадании мяча в сетку или в стойки; -подача выполнена броском или другим касанием мяча 2мя руками	5	5 из 5ти подач верные
		4	3-4 подачи верные
		3	2и менее подач верные
		2	При несоблюдении техники

3. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ для промежуточного контроля успеваемости по общеобразовательной дисциплине ОУД.09 Физическая культура

3.1. Пояснительная записка

Комплект контрольно-оценочных средств (КОС) для проведения промежуточной аттестации предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура. Промежуточная аттестация по дисциплине завершает освоение обучающимися программы дисциплины и осуществляется в форме дифференцированный зачета.

Содержание банка заданий отражает содержание рабочей программы учебной дисциплины.

Настоящий комплект оценочных материалов предназначен для проведения дифференцированного зачета по учебной дисциплине ОУД.09 Физическая культура в форме

- 1 семестр – сдача нормативов;
- 2 семестр – тестовое задание, сдача нормативов.

Контрольные нормативы промежуточного контроля по дисциплине ОУД.09 Физическая культура устанавливаются для основной и подготовительной группы здоровья обучающихся. Группа здоровья присваивается обучающимся на основании медицинской справки при поступлении в образовательное учреждение.

3.2. Оценочные средства промежуточного контроля по ОУД.09 Физическая культура

Условия проведения дифференцированного зачета по учебной дисциплине.

Место проведения: спортивный

зал
Время выполнения задания –

90 минут

Критерии оценки освоения программы учебной дисциплины.

Оценка «5» (отлично) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно обучающийся овладел формой движения; в играх проявил активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила Т.Б.

Оценка «4» (хорошо) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко; в играх обучающийся проявил себя недостаточно активным и ловким.

Оценка «3» (удовлетворительно) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающейся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Оценка «2» (неудовлетворительно) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх обучающейся обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в команде.

Тест промежуточного контроля

Тестирование проводится в учебной аудитории. Тестирование проводит преподаватель физической культуры. Задание выполняется самостоятельно.

В процессе тестирования запрещается использование литературы и посторонней помощи.

«Стоимость» правильного ответа на один вопрос составляет 1 балл. Максимальное количество баллов во время итогового контроля (зачет)

– 20 баллов.

Продолжительность выполнения тестовых заданий составляет 20 минут.

«Стоимость» правильного ответа на один вопрос составляет 1 балл. Максимальное количество баллов во время итогового контроля (зачет) – 12 баллов.

ПРИМЕР:

1. Дневник самоконтроля нужен для:

а) коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями;

б) контроля родителей;

в) лично спортсмену.

2. К объективным показателям самоконтроля относится:

а) частота сердечных сокращений;

б) самочувствие;

в) аппетит.

3. Частота сердечных сокращений в покое после выполнения одинаковой физической нагрузки спортсмена по сравнению с не спортсменом:

а) больше;

б) меньше.

4. Жизненная емкость легких увеличивается в большей степени при

занятиях:

- а) баскетболом;
- б) греблей;
- в) футболом.

5. При ортостатической пробе:

- а) измеряют максимально возможный выдох;
- б) изменяют положение тела в пространстве;
- в) применяют статическое натуживание.

6. Меры профилактики переутомления:

- а) посидеть 3-4 минуты;
- б) сменить вид деятельности;
- в) прекратить выполнение действий, пройти обследование у врачей, выполнять их рекомендации.

7. Занятия физическими упражнениями умеренной интенсивности способствуют улучшению работоспособности:

- а) да;
- б) нет.

8. К активному отдыху относится:

- а) физкультурно-спортивное занятие;
- б) сон;
- в) отдых сидя.

9. Утомление это:

- а) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;
- б) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;
- в) остро развивающееся состояние, при котором происходит снижение работоспособности, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления, нарушение ритма сердца, координации движений.

10. Гипокинезия это:

- а) увеличение двигательной активности человека;
- б) снижение двигательной активности человека;
- в) достаточная двигательная активность человека.

11. Через сколько минут после физической нагрузки у студента основной медицинской группы происходит восстановление частоты сердечных сокращений до исходного уровня?

- а) 1 мин.;
- б) 4 мин.;
- в) 10 мин.

12. Закаливание детей необходимо начинать:

- а) с парной бани;
- б) с обливания холодной водой;
- в) с воздушных процедур.

13. Средствами физической культуры являются:

а) теория и методика физического воспитания, физические упражнения, естественные силы природы;

б) физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы;

в) физические упражнения.

14. *Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения. Здоровье это:*

а) состояние полного физического, умственного и социального благополучия;

б) состояние отсутствия каких-либо заболеваний;

в) естественное состояние организма без болезней или недомогания.

15. *Гарвардский степ-тест необходим для выявления функционального состояния дыхательной системы?*

а) да;

б) нет.

16. *К активному отдыху относится:*

а) физкультурно-спортивное занятие;

б) сон;

в) отдых сидя.

17. *Гибкость это:*

а) растяжение мышц человека на максимальную длину;

б) способность совершать максимальные по амплитуде движения;

в) способность выполнить «шпагат» и «мостик».

18. *С какой периодичностью проводятся летние Олимпийские игры:*

а) через 2 года;

б) через 1 год;

в) через 4 года.

19. *Утомление это:*

а) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;

б) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;

в) остро развивающееся состояние, при котором происходит снижение работоспособности, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления, нарушение ритма сердца, координации движений.

20. *Девиз Олимпийских игр:*

а) сильные, смелые, ловкие; б) быстрее, выше, сильнее; в) быстрота, ловкость, сила.

Ключ тестового задания промежуточного контроля

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	А	Б	Б	Б	В	А	А	А	Б

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Б	В	Б	А	Б	А	Б	В	А	Б

Критерии оценки:

«отлично» Правильные ответы составляют от 95 до 100%;

«хорошо» Правильные ответы составляют от 80 до 94%;

«удовлетворительно» Правильные ответы от 60 до 79%;

«неудовлетворительно» Правильных ответов менее 60%.