

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

ОДОБРЕНА
предметной (цикловой) комиссией
общеобразовательного цикла
специальности 49.02.01 «Физическая
культура»

Председатель ЦК

Лачинова Г.А.
Подпись

Лачинова Г.А.
ФИО

Протокол № 1

25.08 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
зам. директора по учебной работе

Гаджиева З.Г.

Подпись ФИО

16 августа 2021 г.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

БД.03 Физическая культура

для специальности 49.02.01 Физическая культура

квалификация: Педагог по физической культуре и спорту

уровень подготовки (гуманитарный, углубленная подготовка)

Хасавюрт, 2021г.

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура».

1.1. Область применения фонда оценочных средств по учебной дисциплине

«Физическая культура»

Комплект контрольно-оценочных средств (далее ФОС) разработан в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальностям 49.02.01 Физическая культура и предназначен для оценки результатов освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура».

ФОС включает комплект контрольно-оценочных средств (далее КОС) и оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура». Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.3 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Физическая культура»

| Результаты обучения (освоенные компетенции, умения, усвоенные знания) ¹ | ПК, ОК | Наименование темы ² | Уровень освоения темы | Наименование контрольно-оценочного средства | |
|--|---------------|--|-----------------------|---|---------------------------------------|
| | | | | Текущий контроль ³ | Промежуточная аттестация ⁴ |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ЛК1, МК4, МК6, ПК2 | ОК2, ОК3, ОК6 | Введение. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала | 1 | ФО | |
| ЛК2, ЛК3, ЛК10, ПК3, ПК5. | ОК2 | Входной контроль (тест) | 2 | Входной контроль | |
| ЛК2-ЛК8, ПК1-2. | ОК2, ОК3, ОК6 | Теоретическая часть Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | 1 | ФО | |
| ЛК2, ЛК3, ЛК4, ЛК6, ЛК7, МК3, ПК1, ПК2, ПК3, ПК4. | ОК2, ОК3, ОК6 | <i>Тема 2. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся</i> | 1 | ФО, КУ, УО | |
| ЛК1, ЛК3, ЛК5, ЛК6, МК3, МК4, МК6, ПК2 | ОК2, ОК3, ОК6 | <i>Тема 3. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортграмма и профессиограмма</i> | 1 | ФО | |
| ЛК1, ЛК2, ЛК4, ЛК5, ЛК10, МК2 МК3, МК5, ПК1 ПК3, ПК4 | ОК2, ОК3, ОК6 | Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 1 | ФО | |
| | | Практическая часть | | | |
| ЛК1-ЛК4, ЛК9-ЛК11, МК2, МК5, ПК1-ПК4. | ОК2, ОК3, ОК6 | Раздел. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | 2 | ФО, КН, УО, КУ, ПЗ | ДЗ |
| ЛК1-ЛК4, ЛК9-ЛК11, МК2, МК5, ПК1-ПК4. | ОК2, ОК3, ОК6 | Раздел. Лыжная подготовка | 2 | ФО, КН, УО, КУ, ПЗ | |
| ЛК1-ЛК4, ЛК9-ЛК11, МК2, МК5, ПК1-ПК4. | ОК2, ОК3, ОК6 | Раздел. Гимнастика | 2 | ФО, КН, УО, КУ, ПЗ | |
| ЛК1-ЛК4, ЛК9- | ОК2, | Раздел. Спортивные игры | 3 | ФО, КН, | ДЗ |

| | | | | | |
|-----------------------------------|---------------|---|---|------------|----|
| ЛК11,МК2,МК5,ПК1-ПК4. | ОК3, ОК6 | | | УО, КУ, ПЗ | |
| ЛК1-ЛК4,ЛК9-ЛК11,МК2,МК5,ПК1-ПК4. | ОК2, ОК3, ОК6 | Раздел. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | 3 | КУ | ДЗ |

Характеристика результатов обучения:

ФО – фронтальный опрос;

ДЗ - дифференцированный зачет.

ПЗ - техника выполнения упражнений на практических занятиях;

УО - устный опрос;

КН - контрольный норматив;

КУ - комплексные упражнения.

Личностные компетенции (ЛК):

ЛК1 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

ЛК2 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛК3 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;

ЛК4 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

ЛК5 - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

ЛК6 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛК7 - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.

ЛК8 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

ЛК9 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

ЛК10 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛК11 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛК12 - патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;

ЛК13 - готовность к служению Отечеству, его защите;

Метапредметные компетенции (МК):

МК1 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;

МК2 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МК3 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

МК4 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

МК5 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МК6 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

Предметные компетенции (ПК):

ПК1 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

ПК2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПК3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПК4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПК5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Овладение общими компетенциями (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Комплект материалов для текущего контроля успеваемости.

Форма контроля: устный опрос (УО).

Вопросы:

1. Влияние физической культуры на здоровье человека
2. Правила техники безопасности на занятиях физической культуры.
3. Правила безопасного поведения на занятиях в бассейне и на открытых водоемах.
4. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на тренажерах
5. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях по гимнастике.

6. Основные правила игры в волейбол, баскетбол, футбол. Судейство.
7. Техника игры в волейбол, баскетбол, футбол.
8. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики и кроссовой подготовки.
9. Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки.
10. Здоровый образ жизни.
11. История развития спортивных игр.
12. Современное состояние физической культуры и спорта.

Критерии оценки:

- оценка «5» выставляется за полный, правильный ответ на вопрос;
 оценка «4» выставляется за неполный, правильный ответ на вопрос;
 оценка «3» выставляется за непоследовательный, поверхностный ответ на вопрос;
 оценка «2» выставляется за неправильный ответ на вопрос.

Форма контроля: техника выполнения упражнений на практических занятиях (ПЗ)

Критерии оценки:

«отлично» - комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника выполнения упражнений правильная, правила техники безопасности не нарушены.

«хорошо» - комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника выполнения отдельных упражнений выполнена неправильно, правила техники безопасности не нарушены.

«удовлетворительно» - комплекс упражнений выполнен не в полном объеме, техника выполнения отдельных упражнений выполнена неправильно, правила техники безопасности не нарушены.

«неудовлетворительно» - комплекс упражнений выполнен не в полном объеме, техника выполнения упражнений выполнена неправильно с нарушением техники безопасности.

Материалы промежуточной аттестации

Задания для оценки освоения знаний представляют контрольные нормативы по разделам программы и дифференцированные зачеты.

Оценка выполнения контрольных нормативов проводится согласно таблицам нормативов по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм и лыжной подготовке.

Контрольные нормативы по разделу «Гимнастика»

Текст задания: выполнить силовые контрольные упражнения.

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 10 мин.;

выполнение 30 мин.;

всего 40 мин.

| № | Контрольное упражнение | Юноши | | | Девушки | | |
|---|---|-------|--------|-----|---------|---------|-----|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз); | 12 | 9 – 10 | 4 | - | - | - |
| 2 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз); | - | - | - | 18 | 15 – 13 | 6 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз); | 12 | 9 | 7 | - | - | - |
| 4 | Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз); | 7 | 5 | 3 | - | - | - |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 40 | 35 | 30 | 15 | 11 | 8 |

| | | | | | | | |
|---|---|-------|-------|-----|-------|-----|-----|
| 6 | Приседание на одной ноге без опоры (раз); | 12\12 | 10\10 | 8\8 | 10\10 | 8\8 | 6\6 |
|---|---|-------|-------|-----|-------|-----|-----|

Контрольные нормативы по разделу «Легкая атлетика»

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 10 мин.;

выполнение 30 мин.;

всего 40 мин.

Текст задания: выполнить координационные контрольное упражнение.

| № | Норматив | Юноши | | | Девушки | | |
|---|-------------------------|-------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Челночный бег 3x10 м, с | 7,5 | 8,0 | 8,4 | 8,4 | 8,7 | 9,3 |

Текст задания: выполнение скоростно – силовых контрольных упражнений.

| № | Норматив | Юноши | | | Девушки | | |
|---|---|-------|-----|---------|---------|-----|-----|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Прыжки в длину с места, см | 240 | 230 | 210-195 | 210 | 190 | 170 |
| 2 | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги», см. | 450 | 430 | 400 | 360 | 340 | 320 |
| 3 | Прыжок в высоту, см. | 135 | 130 | 126 | 115 | 110 | 105 |

Текст задания: выполнение скоростных контрольных упражнений.

| № | Норматив | Юноши | | | Девушки | | |
|---|-----------------------|-------|---------|------|---------|---------|------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30 м, сек. | 4,3 | 5,0-4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9-5,3 | 6,1 |
| 2 | Бег 100 м, сек. | 14,0 | 14,4 | 15,0 | 16,5 | 17,5 | 18,0 |
| 3 | Бег 1000 м, мин. сек. | 3,40 | 3,50 | 4,0 | - | - | - |
| 4 | Бег 500 м, мин. сек. | - | - | - | 1,55 | 2,0 | 2,15 |

Контрольные нормативы по разделу «Спортивные игры»

Текст задания: выполнить норматив

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 10 мин.;

выполнение 30 мин.;

всего 40 мин.

| № | Норматив | Юноши \ Девушки | | |
|---|--|-----------------|-----|-----|
| | | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бросок мяча в движении (10 попыток, кол. раз) | 6 | 5 | 4 |
| 2 | Бросок баскетбольного мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток); | 7 | 6 | 5 |
| 3 | Верхняя прямая подача волейбольного мяча в пределы площадки (5 попыток); | 5 | 4 | 3 |
| 4 | Верхняя передача волейбольного мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м); | 15 | 12 | 10 |

Форма контроля: дифференцированный зачет

Теоретическая часть

1. Текст задания (перечень вопросов на 2 варианта)

Инструкция: 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.

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 1 мин.;

выполнение 23 мин.;

оформление и сдача 1 мин.;

всего 25 мин.

| № | Задание | Эталон ответов |
|----|--|----------------|
| 1 | Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется: а. ловкостью б. гибкостью в. силовой выносливостью | а |
| 2 | Плоскостопие приводит к: а. микротравмам позвоночника б. перегрузкам организма в. потере подвижности | в |
| 3 | Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке: а. трех игроков б. четырех игроков в. пяти игроков | в |
| 4 | К спортивным играм относится: а. гандбол б. лапта в. салочки | а |
| 5 | Динамическая сила необходима при: а. толкании ядра б. гимнастике в. беге | а |
| 6 | Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет: а. 5 м б. 7 м в. 6,25 м | в |
| 7 | Наиболее опасным для жизни является перелом. а. открытый б. закрытый с вывихом в. закрытый | а |
| 8 | Основным строительным материалом для клеток организма являются: а. углеводы б. жиры в. белки | в |
| 9 | Страной-родоначальницей Олимпийских игр является: а. Древний Египет б. Древний Рим в. Древняя Греция | в |
| 10 | Мужчины не принимают участие в: | б |

| | | |
|----|--|---|
| | а. керлинге б. художественной гимнастике в. спортивной гимнастике | |
| 11 | Самым опасным кровотечением является: а. артериальное б. венозное в. капиллярное | а |
| 12 | Спортивная игра, которая относится к подвижным играм: а. плавание б. бег в мешках в. баскетбол | в |
| 13 | Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является: а. гимнастика б. керлинг в. бокс | а |
| 14 | Энергия для существования организма измеряется: а. в ваттах б. в калориях в. в углеводах | в |
| 15 | Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется: а. быстротой б. гибкостью в. силовой выносливостью | в |
| 16 | Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то: а. мяч засчитан б. мяч не засчитан в. пере подача мяча | а |
| 17 | Скоростная выносливость необходима при занятиях: а. боксом б. стайерским бегом в. баскетболом | в |
| 18 | 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 | б |
| 19 | Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется: а. с 776 г. до н.э. б. с 876 г. до н.э. в. с 976 г. до н.э. | а |
| 20 | Под физической культурой понимается: а. выполнение физических упражнений б. ведение здорового образа жизни в. наличие спортивных сооружений | б |
| 21 | Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит: а. Хуан Антонио Самаранчу б. Пьеру Де Кубертену в. Зевсу | б |

| | | |
|----|--|---|
| 22 | ЧСС у человека в состоянии покоя составляет: а. от 60 до 80 уд\мин б. от 90 до 100 уд\мин в. от 30 до 70 уд\мин | а |
| 23 | Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет: а. 600 г б. 700 г в. 800 г | б |
| 24 | Высота сетки в мужском волейболе составляет: а. 243 см б. 220 см в. 263 см | а |
| 25 | Олимпийский флаг имеет..... цвет а. красный б. синий в. белый | в |
| 26 | Следует прекратить прием пищи за до тренировки. а. за 4 часа б. за 30 мин в. за 2 часа | в |
| 27 | Размер баскетбольной площадки составляет: а. 20 х 12 м б. 28 х 15 м в. 26 х 14 м | б |
| 28 | В нашей стране Олимпийские игры проходили в.... а. 1960 г б. 1980 г в. 1970 г | б |
| 29 | В баскетболе играют периодов и минут. а. 2х15 мин б. 4х10 мин в. 3х30 мин | б |
| 30 | Прием анаболических препаратов естественное развитие организма. а. нарушает б. стимулирует в. ускоряет | а |
| 31 | Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее: а. затылком, ягодицами, пятками б. затылком, спиной, пятками в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками | в |
| 32 | 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 | в |
| 33 | 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 | в |

| | | |
|----|--|---|
| | упражнения в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся | |
| 34 | Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в: а. беге на 100 м б. беге на 1000 м в. в хоккее | а |
| 35 | Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке: а. красный, синий, желтый, зеленый, черный б. зеленый, черный, красный, синий, желтый в. синий, желтый, черный, зеленый, красный | в |
| 36 | Вес баскетбольного мяча составляет: а. 500-600 г б. 100-200 г в. 900-950 г | а |
| 37 | Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то: а. звучит свисток, игра останавливается б. игра продолжается в. игрок удаляется | б |
| 38 | Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это: а. быстрота б. гибкость в. силовая выносливость | б |
| 39 | Снижения нагрузок на стопу ведет к: а. сколиозу б. головной боли в. плоскостопию | в |
| 40 | Быстрота необходима при: а. рывке штанги б. спринтерском беге в. гимнастике | б |
| 41 | При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы: а. наложить шину б. повязку и наложить шину в. наложить повязку | б |
| 42 | В спортивной гимнастике применяется: а. булава б. скакалка в. кольца | в |
| 43 | Темный цвет крови бывает при кровотечении. а. артериальном б. венозном в. капиллярном | б |
| 44 | Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ... а) развитие физических качеств; б) поддержание высокой работоспособности; в) сохранение и улучшение здоровья; г) подготовку к профессиональной деятельности. | в |

| | | |
|----|--|---|
| 45 | Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к: а) экономии сил; б) улучшению спортивного результата; в) травмам. | в |
| 46 | Отметьте, что определяет техника безопасности: а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказание доврачебной медицинской помощи; б) правильное выполнение упражнений; в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями. | а |
| 47 | Отметьте, что такое адаптация: а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса; в) процесс восстановления. | а |
| 48 | Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы: а) гигиена; б) закаливание; в) питание. | б |
| 49 | Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это: а) режим дня; б) соблюдение правил гигиены; в) ритмическая деятельность. | а |
| 50 | Основными показателями физического развития человека являются: а) антропометрические характеристики человека; б) результаты прыжка в длину с места; в) результаты в челночном беге; г) уровень развития общей выносливости. | а |

Критерии оценки

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

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

| 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) |

2.Инструкция: защитить реферат по заданной теме.

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;

выполнение 10 мин.;

всего 15 мин.

Темы рефератов:

1.«Значение физической культуры и спорта в жизни человека».

- 2.«История развития физической культуры как дисциплины».
- 3.«История зарождения олимпийского движения в Древней Греции».
- 4.«Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем».
- 5.«Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества».
6. «Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека».
7. «Процесс организации здорового образа жизни».
8. «Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний».
9. «Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности».
10. «Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений».
11. «Основные системы оздоровительной физической культуры».
12. «Меры предосторожности во время занятий физической культурой».
13. «Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма».
14. «Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний».
15. «Профилактика возникновения профессиональных заболеваний».
16. «Взаимосвязь физического и духовного развития личности».
17. «Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах».
18. «Основные виды спортивных игр».
19. «Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний».
20. «Виды бега и их влияние на здоровье человека».
21. «Развитие выносливости во время занятий спортом».
22. «Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок».
23. «Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности».
24. «Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности».
25. «Лыжный спорт: перспективы развития».
26. «Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях».
27. «Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях».
28. «Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата».
29. «Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях».
30. «Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России».

Критерии оценки

Условия, при которых выставляется оценка

«5» (*Отлично*) – материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.

«4» (*Хорошо*) – тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.

«3» (*Удовлетворительно*) – тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.

«2» (*Неудовлетворительно*) – при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала.

Практическая часть

Инструкция: Выполните норматив по стандартам ГТО.

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 10 мин.;

выполнение 45 мин.;

всего 55 мин.

| № | Нормативы по ГТО | Юноши | | | Девушки | | |
|---|------------------|-------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|------|------|------|------|-------|------|
| 1 | Прыжки в длину с места, см; | 240 | 230 | 215 | 210 | 190 | 170 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз); | 40 | 35 | 30 | 17 | 14 | 12 |
| 3 | Поднимание тела из положения лежа(пресс) за 1 минуту (раз); | 62 | 57 | 52 | 42 | 37 | 32 |
| 4 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз); | 12 | 10 | 8 | - | - | - |
| 5 | Бег 100 м, сек; | 14,0 | 14,4 | 15,0 | 16,5 | 17,5 | 18,0 |
| 6 | Бег 500 м, мин. сек; | - | - | - | 1,55 | 2,0 | 2,15 |
| 7 | Бег 1000 м, мин. сек; | 3,40 | 3,50 | 4,00 | - | - | - |
| 8 | Наклоны вперед из положения стоя, см; | 15 | 9-12 | 5 | 20 | 12-14 | 7 |

Критерии оценки

Условия, при которых выставляются оценки: выполнение нормативов по стандартам.

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации

1. Материал и оборудование используемое в текущем контроле и промежуточной аттестации: гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастические маты, баскетбольные, волейбольные мячи, щиты, волейбольная сетка, секундомер, рулетка, свисток, фишки, перекладина низкая, перекладина высокая, параллельные брусья, комплект тестовых заданий и бланков ответов по количеству обучающихся, протоколы.

2. Информационное обеспечение

1. Железняк. Ю.Д, Минбулов В.М., «Теория и методика обучения предмету Физическая культура», Москва, 3 издание «Академия», 2013

2. Лях, В.И., Зданевич, А.А. «Физическая культура» учебник для уч-ся 10-11 кл., Москва «Просвещение» 2015г.

3. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО. Н.В. Решетников. – М., Академия, 2012. – 327 с.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палетневич Р.Л., Пагадаев Г.И., «Физическая культура» учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений, 7 издание., испр., Москва, «Академия», 2014г.

5. Сирис П.З., Кабачков В.А. «Профессионально-производственная направленность физического воспитания школьников», Москва «Просвещение» 2014г.

Дополнительные источники

1. Аршинник. С.П. Элементы кросса на уроках/ С.П. Аршинник. В.И. Тхорев// Физическая