

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«БОГАТОВСКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ»

РАССМОТРЕНО

На заседании методической комиссии
общепрофессиональных дисциплин

 
« 30 » 08 20 16 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «Богатовское
профессиональное училище»

 / А.В. Чугунов/
« 30 » 08 20 16 г.

Комплект контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура
общепрофессионального цикла
подготовки специалистов среднего звена по специальности:
35.02.05 Агрономия

с. Богатое, 2016 г.

Комплект контрольно оценочных средств разработан на основе
Федерального государственного образовательного стандарта среднего
профессионального образования (далее – СПО) по специальности
35.02.05 Агрономия

Организация-разработчик: Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«Богатовское профессиональное училище»

Разработчик: преподаватель дисциплины Попов Дмитрий Валериевич

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств	4
2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке	5
3. Оценка освоения дисциплины	6
3.1. Формы и методы оценивания	6
3.2. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам	6
3.3. Типовые задания для оценки освоения дисциплины	9
3.3.1. Задания в форме самостоятельной работы	9
3.3.2. Выполнение практических работ для освоения знаний и умений	11
3.3.3. Задание в виде контрольной работы	13
3.3.4. Дифференцированный зачет	21

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по профессии СПО следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию:

уметь:

У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

З1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
З2. основы здорового образа жизни.

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.

Формой аттестации по учебной дисциплине является **дифференцированный зачет.**

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие

проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Таблица 1.

Результаты обучения: умения, знания	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
Уметь:		
У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Демонстрация умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
Знать:		
З1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Демонстрация знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
З2. основы здорового образа жизни.	Демонстрация знания основ здорового образа жизни.	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1. Формы и методы оценивания

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

3.2. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам

Результаты обучения (основные умения) Элемент учебной дисциплины	Форма и методы контроля					
	Текущего контроля		Рубежный контроль		Промежуточной аттестации	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	ОК 2, 3, 6, З 1, З 2	Самостоятельная работа №1	ОК 2, 3, 6, З 1, З 2	Сдача реферата	ОК 2, 3, 6, З 1, З 2
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	ОК 2, 3, 6, У1	Практические работы №1-23 Самостоятельные работы по темам №2-18	ОК 2, 3, 6, У1	Сдача нормативов	ОК 2, 3, 6, У1
Тема 2.2. Лыжная подготовка.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	ОК 2, 3, 6, У1	Практические работы №24-31 Самостоятельные работы по темам №19-26	ОК 2, 3, 6, У1	Сдача нормативов	ОК 2, 3, 6, У1
Тема 2.3. Гимнастика.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	ОК 2, 3, 6, У1	Практические работы №32-44 Самостоятельные работы по темам №27-39	ОК 2, 3, 6, У1	Сдача нормативов	ОК 2, 3, 6, У1
Тема 2.4. Баскетбол.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	ОК 2, 3, 6, У1	Практические работы №45-52 Самостоятельные работы по темам	ОК 2, 3, 6, У1	Сдача нормативов	ОК 2, 3, 6, У1

			№40-47			
Тема 2.5. Волейбол.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	ОК 2, 3, 6, У1	Практические работы №53-58 Самостоятельные работы по темам №48-53	ОК 2, 3, 6, У1	Сдача нормативов	ОК 2, 3, 6, У1
Внеаудиторная самостоятельная работа	<i>Самостоятельная работа</i>	ОК 2, 3, 6, У1, З 1, З 2	Самостоятельная работа №1-53	ОК 2, 3, 6, У1, З 1, З 2		ОК 2, 3, 6, У1, З 1, З 2
Дисциплина в целом	<i>Дифференцированный зачет</i>				<i>Дифференцированный зачет</i>	ОК 2, 3, 6, У1, З 1, З 2

3.3. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины. Типовые задания для оценки умений (У1) и знаний (З1,З2).

3.3.1. Задания в форме самостоятельной работы.

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

Самостоятельная работа №1 Физическая культура как один из факторов здорового образа жизни. (Реферат).

Тема 2.1. Легкая атлетика.

Самостоятельная работа №2 Закрепление бега на дистанцию 100 метров.

Самостоятельная работа №3 Закрепление профилактических упражнений в процессе занятий физической культурой.

Самостоятельная работа №4 Закрепление общеразвивающих упражнений.

Самостоятельная работа №5 Закрепление эстафетного бега 4x100, 4x400 м.

Самостоятельная работа №6 Закрепление бега по прямой с различной скоростью.

Самостоятельная работа №7 Закрепление равномерного бега 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.

Самостоятельная работа №8 Закрепление челночного бега 3x10 м.

Самостоятельная работа №9 Закрепление техники старта.

Самостоятельная работа №10 Закрепление техники стартового разбега.

Самостоятельная работа №11 Закрепление техники финиширования.

Самостоятельная работа №12 Закрепление прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».

Самостоятельная работа №13 Закрепление прыжка в высоту способом «прогнувшись».

Самостоятельная работа №14 Закрепление прыжка в высоту способом «перешагивание».

Самостоятельная работа №15 Закрепление прыжка в высоту способом «ножницы».

Самостоятельная работа №16 Закрепление прыжка в длину с места толчком с двух ног.

Самостоятельная работа №17 Закрепление перекидного прыжка.

Самостоятельная работа №18 Закрепление техники метания гранаты массой 500 г (девушки) 700 г (юноши).

Тема 2.2. Лыжная подготовка.

Самостоятельная работа №19 Закрепление передвижения переменного двухшажного хода.

Самостоятельная работа №20 Закрепление передвижения одновременного бесшажного хода.

Самостоятельная работа №21 Закрепление передвижения одновременного одношажного хода.

Самостоятельная работа №22 Закрепление передвижения конькового хода.

Самостоятельная работа №23 Закрепление передвижения попеременного четырехшажного хода.

Самостоятельная работа №24 Закрепление переход с попеременного хода на одновременный.

Самостоятельная работа №25 Закрепление бега на лыжах на дистанцию 3000 метров.

Самостоятельная работа №26 Закрепление бега на лыжах на дистанцию 5000 метров.

Тема 2.3. Гимнастика.

Самостоятельная работа №27 Закрепление общеразвивающих упражнений.

Самостоятельная работа №28 Закрепление упражнения с гантелями.

Самостоятельная работа №29 Закрепление упражнения с мячом, обручем (девушки).

Самостоятельная работа №30 Закрепление упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

Самостоятельная работа №31 Закрепление упражнения для коррекции нарушений осанки.

Самостоятельная работа №32 Упражнения на внимание, висы и упоры.

Самостоятельная работа №33 Закрепление упражнений у гимнастической стенки.

Самостоятельная работа №34 Закрепление упражнения для коррекции зрения.

Самостоятельная работа №35 Закрепление комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.

Самостоятельная работа №36 Закрепление подтягиваний на низкой перекладине.

Самостоятельная работа №37 Закрепление подтягиваний на высокой перекладине.

Самостоятельная работа №38 Закрепление сгибаний и разгибаний рук на брусках.

Самостоятельная работа №39 Закрепление подниманий ног в висе до касания перекладины.

Тема 2.4. Баскетбол.

Самостоятельная работа №40 Закрепление ловли и передачи мяча.

Самостоятельная работа №41 Закрепление ведения, броска мяча в корзину (с места).

Самостоятельная работа №42 Закрепление ведения, броски мяча в корзину (в движении, в прыжке).

Самостоятельная работа №43 Закрепление приема овладения мячом, -вырывание и выбивание.

Самостоятельная работа №44 Закрепление приема техники защиты — перехват.

Самостоятельная работа №45 Закрепление техники накрывания.

Самостоятельная работа №46 Закрепление тактики нападения.

Самостоятельная работа №47 Закрепление тактики защиты.

Тема 2.5. Волейбол.

Самостоятельная работа №48 Закрепление исходного положения, стойки, перемещения.

Самостоятельная работа №49 Закрепление техники передачи, подачи.

Самостоятельная работа №50 Закрепление нападающего удара, приема мяча снизу двумя руками.

Самостоятельная работа №51 Закрепление приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону.

Самостоятельная работа №52 Закрепление приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе, блокирование.

Самостоятельная работа №53 Закрепление тактики нападения, тактика защиты.

3.3.2. Выполнение практических работ для освоения знаний и умений.

<p>Тема 2.1. Легкая атлетика.</p>	<p>№1 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на дистанцию 100 метров. №2 Профилактические упражнения в процессе занятий физической культурой. №3 Совершенствование в выполнении общеразвивающих упражнений. №4 Контрольный бег на дистанции 60 – 100 метров. №5 Эстафетный бег 4x100, 4x400 м. №6 Бег по прямой с различной скоростью. №7 Равномерный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши. №8 Контрольный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши. №9 Координационный тест – челночный бег 3x10 м. №10 Техника старта. №11 Техника стартового разбега. №12 Техника финиширования. №13 Оценка техники старта, стартового разбега, финиширования. №14 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». №15 Прыжки в высоту способом «прогнувшись». №16 Прыжки в высоту способом «перешагивание».</p>
-----------------------------------	---

	<p>№17 Прыжки в высоту способом «ножницы».</p> <p>№18 Контроль прыжков с разбега способами: «прогнувшись», «согнув ноги», «перешагивание».</p> <p>№19 Прыжок в длину с места толчком с двух ног.</p> <p>№20 Перекидной прыжок.</p> <p>№21 Оценка техники перекидного прыжка.</p> <p>№22 Техника метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши).</p> <p>№23 Контроль метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши).</p>
Тема 2.2. Лыжная подготовка.	<p>№24 Техника безопасности. Передвижение переменным двухшажным ходом.</p> <p>№25 Передвижение одновременным бесшажным ходом.</p> <p>№26 Передвижение одновременным одношажным ходом.</p> <p>№27 Передвижение коньковым ходом.</p> <p>№28 Передвижение попеременным четырехшажным ходом.</p> <p>№29 Переход с попеременных ходов на одновременные.</p> <p>№30 Бег на лыжах на дистанцию 3000 метров.</p> <p>№31 Бег на лыжах на дистанцию 5000 метров.</p>
Тема 2.3. Гимнастика.	<p>№32 Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>№33 Упражнения с гантелями.</p> <p>№34 Упражнения с мячом, обручем (девушки).</p> <p>№35 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>№36 Упражнения для коррекции нарушений осанки.</p> <p>№37 Упражнения на внимание, висы и упоры.</p> <p>№38 Упражнений у гимнастической стенки.</p> <p>№39 Упражнения для коррекции зрения.</p> <p>№40 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>№41 Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине.</p> <p>№42 Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине.</p> <p>№43 Сгибание и разгибание рук на брусьях.</p> <p>№44 Поднимание ног в висе до касания перекладины.</p>
Тема 2.4. Баскетбол.	<p>№45 Техника безопасности. Ловля и</p>

	<p>передача мяча. №46 Ведение, броски мяча в корзину (с места). №47 Ведение, броски мяча в корзину (в движении, в прыжке). №48 Приемы овладения мячом,- вырывание и выбивание. №49 Прием техники защиты — перехват. №50 Техника накрывания. №51 Тактика нападения. №52 Тактика защиты.</p>
Тема 2.5. Волейбол.	<p>№53 Техника безопасности. Исходное положение, стойки, перемещения. №54 Техника передачи, подачи. №55 Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. №56 Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону. №57 Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе, блокирование. №58 Тактика нападения, тактика защиты.</p>

3.3.3. ЗАДАНИЕ В ВИДЕ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Вариант №1

Текст задания

Выполнить тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. *Способность выполнять координационно - сложные двигательные действия называется:*

- а. ловкостью
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. *Плоскостопие приводит к:*

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

3. *Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:*

- а. трех игроков
- б. четырех игроков
- в. пяти игроков

4. *При переломе плеча шиной фиксируют:*

- а. локтевой, лучезапястный суставы
- б. плечевой, локтевой суставы
- в. лучезапястный, локтевой суставы

5. *К спортивным играм относится:*

- а. гандбол

- б. лапта
 - в. салочки
6. Динамическая сила необходима при:
- а. толкании ядра
 - б. гимнастике
 - в. беге
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
- а. 5 м
 - б. 7м
 - в. 6,25 м
8. Наиболее опасным для жизни является перелом.
- а. открытый
 - б. закрытый с вывихом
 - в. закрытый
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
- а. пятнадцати дней
 - б. десяти дней
 - в. пяти дней
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. углеводы
 - б. жиры
 - в. белки
11. Страной - родоначальницей Олимпийских игр является:
- а. Древний Египет
 - б. Древний Рим
 - в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- а. стрельба
 - б. баскетбол
 - в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:
- а. керлинге
 - б. художественной гимнастике
 - в. спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотечением является:
- а. артериальное
 - б. венозное
 - в. капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- а. хоккей с мячом
 - б. сноуборд
 - в. керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрение
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- а. плавание
 - б. бег в мешках
 - в. баскетбол
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

- а. засчитывается
 - б. не засчитывается
 - в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
- а. гимнастика
 - б. керлинг
 - в. бокс
20. Энергия для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
 - б. калориях
 - в. углеводах

Вариант №2

Текст задания

Выполнить тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
 2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. *Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:*
- а. быстротой
 - б. гибкостью
 - в. силовой выносливостью
2. *Нарушение осанки приводит к расстройству:*
- а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрения
3. *Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:*
- а. мяч засчитан
 - б. мяч не засчитан
 - в. переподача мяча
4. *При переломе голени шину фиксируют на:*
- а. голеностопе, коленном суставе
 - б. бедре, стопе, голени
 - в. голени
5. *К подвижным играм относятся:*
- а. плавание
 - б. бег в мешках
 - в. баскетбол
6. *Скоростная выносливость необходима в занятиях:*
- а. боксом
 - б. стайерским бегом
 - в. баскетболом
7. *Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:*
- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
 - б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
 - в. поместить пострадавшего в холод
8. *Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:*
- а. Лейк - Плесиде
 - б. Солт – Лейк - Сити
 - в. Пекине

9. В однодневном походе дети 16 - 17 лет должны пройти не более:
- а. 30 км
 - б. 20км
 - в. 12 км
10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
 - б. калориях
 - в. углеводах
11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
- а. 776 г.до н.э.
 - б. 876 г..до н.э.
 - в. 976 г. до н.э.
12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- а. бокс
 - б. гимнастика
 - в. керлинг
13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
- а. батут
 - б. конь
 - в. кольцо
14. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
 - б. ведение здорового образа жизни
 - в. наличие спортивных сооружений
15. Кровь возвращается к сердцу по:
- а. артериям
 - б. капиллярам
 - в. венам
16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
- а. Хуан Антонио Самаранчу
 - б. Пьеру Де Кубертену
 - в. Зевсу
17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
18. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м
 - б. 600 м
 - в. 300 м
19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г
 - б. 700 г
 - в. 800 г
20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 см
 - б. 220 см
 - в. 263 см

Вариант №3

Текст задания

Выполнить тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
 1. *Под физической культурой понимается:*
 - а. выполнение физических упражнений
 - б. ведение здорового образа жизни
 - в. наличие спортивных сооружений
 2. *ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:*
 - а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
 3. *Олимпийский флаг имеет..... Цвет.*
 - а. красный
 - б. синий
 - в. белый
 4. *Следует прекратить прием пищи за до тренировки.*
 - а. за 4 часа
 - б. за 30 мин
 - в. за 2 часа
 5. *Размер баскетбольной площадки составляет:*
 - а. 20 x 12 м
 - б. 28 x 15 м
 - в. 26 x 14 м
 6. *Длина круговой беговой дорожки составляет:*
 - а. 400 м
 - б. 600 м
 - в. 300 м
 7. *Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:*
 - а. 600 г
 - б. 700 г
 - в. 800 г
 8. *Высота сетки в мужском волейболе составляет:*
 - а. 243 м
 - б. 220 м
 - в. 263 м
 9. *В нашей стране Олимпийские игры проходили в году.*
 - а. 1960 г
 - б. 1980 г
 - в. 1970 г
 10. *Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей.*
 - а. 22
 - б. 5
 - в. 30
 11. *В баскетболе играют периодов и минут.*
 - а. 2x15 мин
 - б. 4x10 мин
 - в. 3x30 мин
 12. *Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:*
 - а. 3-5 дней
 - б. 5-7 дней
 - в. 15-20 дней
 13. *Прием анаболических препаратов естественное развитие организма.*

- а. нарушает
 - б. стимулирует
 - в. ускоряет
14. *Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:*
- а. затылком, ягодицами, пятками
 - б. затылком, спиной, пятками
 - в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками
15. *В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:*
- а. двойной длине стадиона
 - б. 200 м
 - в. одной стадии
16. *В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:*
- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
 - б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
 - в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
17. *Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:*
- а. беге на 100 м
 - б. беге на 1000 м
 - в. в хоккее
18. *Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:*
- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
 - б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
 - в. синий, черный, красный, желтый, зеленый
19. *Вес баскетбольного мяча составляет:*
- а. 500 - 600 г
 - б. 100 - 200 г
 - в. 900 - 950 г
20. *Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:*
- а. звучит свисток, игра останавливается
 - б. игра продолжается
 - в. игрок удаляется

Вариант №4

Текст задания

Выполнить тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
 1. *Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:*
 - а. быстрота
 - б. гибкость
 - в. силовая выносливость
 2. *Снижения нагрузок на стопу ведет к:*
 - а. сколиозу
 - б. головной боли
 - в. плоскостопию
 3. *При переломе предплечья фиксируется:*

- а. локтевой, лучезапястный сустав
 - б. плечевой, локтевой сустав
 - в. лучезапястный, плечевой сустав
4. *Быстрота необходима при:*
- а. рывке штанги
 - б. спринтерском беге
 - в. гимнастике
5. *При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:*
- а. наложить шину
 - б. наложить шину и повязку
 - в. наложить повязку
6. *Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:*
- а. спринтерский бег
 - б. стайерский бег
 - в. плавание
7. *В спортивной гимнастике применяется:*
- а. булава
 - б. скакалка
 - в. кольцо
8. *ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:*
- а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
9. *Темный цвет крови бывает при кровотечении.*
- а. артериальном
 - б. венозном
 - в. капиллярном
10. *Плоскостопие приводит к:*
- а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
11. *При переломе плеча шиной фиксируют:*
- а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, локтевой суставы
12. *Динамическая сила необходима при:*
- а. беге
 - б. толкании ядра
 - в. гимнастике
13. *Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.*
- а. закрытый
 - б. открытый
 - в. закрытый с вывихом
14. *Основным строительным материалом для клеток организма являются:*
- а. белки
 - б. жиры
 - в. углеводы
15. *Мужчины не принимают участие в:*
- а. спортивной гимнастике
 - б. керлинге
 - в. художественной гимнастике
16. *Нарушение осанки приводит к расстройству:*

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:

- а. боксе
- б. стайерском беге
- в. баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

- а. батут
- б. конь
- в. Перекладина

Ответы на тестовое задание:

Вариант №1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	а	в	б	в	в	в	а	б	в
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
в	б	б	а	а	в	б	в	а	б

Вариант №2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
в	а	а	б	б	б	б		в	б
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
в	б	б	б	в	б	а	а	б	а

Вариант №3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
б	а	в	в	б	а	б	а	б	а
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
б	б	а	в	в	в	а	в	а	б

Вариант №4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
б	в	а	б	а	а	в	а	б	б
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
б	б	б	а	в	а	в	б	б	б

Критерии оценок:

«5» - 80-100 %

«4» - 70-75 %

«3» - 50-65 %

«2» - меньше 50 %

3.3.4. ЗАДАНИЕ В ВИДЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА.

Оценка уровня для дифференцированного зачета по учебной дисциплине физическая культура.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7

6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и 18 выше	13–15 13–15	6 и ниже 6
---	---------	---	----------	-----------------	-------------	---------------	-----------------------	----------------	---------------------

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5	Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8	Координационный тест — челночный бег 3 и 10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9	Поднимание ног в вися до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики(из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2	Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6	Координационный тест — челночный бег 3 × 10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики(из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Лист согласования

Дополнения и изменения к комплекту КОС на учебный год

Дополнения и изменения к комплекту КОС на _____ учебный год по дисциплине

В комплект КОС внесены следующие изменения: _____

Дополнения и изменения в комплекте КОС обсуждены на заседании МК

« _____ » _____ 20 _____ г. (протокол № _____).

Председатель МК _____ / _____ /