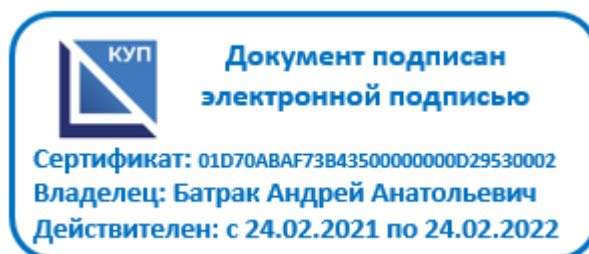




УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ «КУП»



А.А.Батрак  
« 01 » апреля 2021 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность СПО: 46.02.01 Документационное обеспечение  
управления и архивоведение (базовая подготовка)**

**Форма обучения:** очная

**Срок освоения:** 2 года 10 месяцев

Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

**Организация разработчик:** Частное профессиональное образовательное учреждение «Колледж управления и производства»

Заместитель директора по МР

  
\_\_\_\_\_ С.Х. Морозова

30.03.2021

## Оглавление

Паспорт фонда оценочных средств дисциплины.....	4
Фонд оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся .....	5

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств предназначен для проверки и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

В результате оценки осуществляется проверка следующих объектов:

Таблица 1

Объекты оценивания	Показатели	Критерии	Тип задания; № задания	Форма промежуточной аттестации (в соответствии с учебным планом)
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>32 основы здорового образа жизни</p>	<b>Соответствие контрольным нормативам</b>	<i>Правильность и точность выполнения нормативных требований</i>	<i>Тестирование, Собеседование</i>	<i>Дифф. зачет</i>
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>32 основы здорового образа жизни</p>	<b>Соответствие контрольным нормативам</b>	<i>Правильность и точность выполнения нормативных требований</i>	<i>Тестирование, Собеседование</i>	<i>Дифф. зачет</i>
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<b>Соответствие контрольным нормативам</b>	<i>Правильность и точность выполнения нормативных требований</i>	<i>Практическая работа Индивидуальный контроль за физическим состоянием. Сдача нормативов</i>	<i>Дифф. зачет</i>
ОК 3. Принимать решения в	<b>Соответствие</b>	<i>Правильность</i>	<i>Практиче</i>	<i>Дифф.</i>

стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<b>контрольным нормативам</b>	<i>и точность выполнения нормативных требований</i>	<i>ская работа Индивидуальный контроль за физическим состоянием. Сдача нормативов</i>	<i>зачет</i>
---	-------------------------------	---	---	--------------

Освоение программы дисциплины происходит по следующей технологии:

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные результаты обучения «знать», «уметь», расписанные по компетенциям. Формирование результатов обучения происходит в течение каждого семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы

## **2. Фонд оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся**

Текущий контроль знаний используется для: оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной работой) студентов; обеспечения своевременной обратной связи; коррекции обучения; активизации самостоятельной работы студентов.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе преподавателя.

Данный вид контроля стимулирует у студентов стремление к систематической самостоятельной работе по изучению дисциплины.

Текущий контроль осуществляется преподавателями по физической культуре, которые ведут соответствующие дисциплины учебного плана.

Текущий контроль осуществляется путём:

- Выполнения заданий практических занятий.
- Наблюдение.
- Двигательные тесты.

### **2.1. Текущий контроль знаний**

**Матрица оценок образовательных достижений обучающихся по результатам текущего контроля**

№	Наименование упражнений	Девушки	Юноши
---	-------------------------	---------	-------

п/п		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

### Матрица оценок образовательных достижений обучающихся по результатам промежуточной аттестации

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
<b>Знания:</b>	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях

	<p>по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
основ здорового образа жизни	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>

### **Перечень вопросов для самостоятельной работы по дисциплине физическая культура.**

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Организация и методика учебного занятия по видам спорта.
6. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях.
7. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9. Понятие об анатомии человека.
10. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
11. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
12. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
13. Гигиенические требования и средства восстановления.
14. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
15. Первая помощь при травмах.
16. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
17. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту
19. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
22. Коммерциализация физической культуры и спорта.
23. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.

## Тестовое задание № 1

### 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. 7 м
  - 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. зрения
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- а. плавание
  - б. бег в мешках
  - в. баскетбол
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
- а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

а. гимнастика

б. керлинг

в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

### **тестовое задание № 2**

#### **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. Лондоне
  - б. Солт-Лейк-Сити
  - в. Пекине
9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
- а. 30 км
  - б. 20 км
  - в. 12 км
10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
  - б. калориях
  - в. углеводах
11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
- а. 776 г. до н.э.
  - б. 876 г. до н.э.
  - в. 976 г. до н.э.
12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- а. бокс
  - б. гимнастика
  - в. керлинг
13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
- а. батут
  - б. гимнастика
  - в. керлинг
14. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
  - б. ведение здорового образа жизни
  - в. наличие спортивных сооружений

15. Кровь возвращается к сердцу по:
- а. артериям
  - б. капиллярам
  - в. венам
16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
- а. Хуан Антонио Самаранчу
  - б. Пьеру Де Кубертену
  - в. Зевсу
17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
18. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м
  - б. 600 м
  - в. 300 м
19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г
  - б. 700 г
  - в. 800 г
20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 см
  - б. 220 см
  - в. 263 см

### тестовое задание № 3

#### Общие рекомендации по выполнению тестового задания

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

1. Под физической культурой понимается:
  - а. выполнение физических упражнений
  - б. ведение здорового образа жизни
  - в. наличие спортивных сооружений
2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
  - а. от 40 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин

3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.
- а.красный
  - б.синий
  - в.белый
4. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.
- а.за 4 часа
  - б. за 30 мин
  - в. за 2 часа
5. Размер баскетбольной площадки составляет:
- а.20 x 12 м
  - б.28 x 15 м
  - в.26 x 14 м
6. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а.400 м
  - б.600 м
  - в.300 м
7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а.600 г
  - б.700 г
  - в.800 г
8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а.243 м
  - б.220 м
  - в.263 м
9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в ....году.
- а.1960 г
  - б.1980 г
  - в.1970 г
10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала ..... золотых медалей.
- а.22
  - б.5
  - в.30
11. В баскетболе играют ..... периодов и ....минут.
- а.2x15 мин
  - б.4x10 мин
  - в.3x30 мин
12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

- а.3-5 мин
- б.5-7 мин
- в.15-20 мин

13. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.

- а. нарушает
- б. стимулирует
- в. ускоряет

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

- а. затылком, ягодицами, пятками
- б. затылком, спиной, пятками
- в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а. двойной длине стадиона
- б. 200 м
- в. одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
- б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

- а. беге на 100 м
- б. беге на 1000м
- в. в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
- б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
- в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

- а.500-600г
- б.100-200г
- в.900-950г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

- а. звучит свисток, игра останавливается
- б. игра продолжается

в. игрок удаляется

#### **тестовое задание №4**

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

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

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

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

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

- а. сколиозу
- б. головной боли
- в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:

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

4. Быстрота необходима при:

- а. рывке штанги
- б. спринтерском беге
- в. гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:

- а. наложить шину
- б. наложить шину и повязку
- в. наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

- а. спринтерский бег
- б. стайерский бег
- в. плавание

7. В спортивной гимнастике применяется:

- а. булава
- б. скакалка
- в. кольцо

8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

9. Темный цвет крови бывает при ..... кровотоке.

- а. артериальном
- б. венозном
- в. капиллярном

10. Плоскостопие приводит к:

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

11. При переломе плеча шиной фиксируют:

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

12. Динамическая сила необходима при:

- 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. гимнастика
- в. керлинг

**10.2. Время на подготовку и выполнение:**

подготовка 5 мин.;  
 выполнение 20 мин.;  
 оформление и сдача 5 мин.;  
 всего 30 мин.

***Шкала оценки образовательных достижений***

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

**Задание для текущего контроля**

**Вариант 1**

**Инструкция**

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

**Задание**

Выполните спринтерский бег. Обоснуйте выбор техники бега на спринтерской дистанции. Определите и охарактеризуйте этапы спринтерского бега (устно).

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

### 1. Выполнение задания:

Организация бега на 100,400,1000м.		Баллы	Не выполнил
1	Старт.		
2	Стартовый разбег.		
3	Бег на дистанции.		
4	Бег на финише.		
Заключительный этап			
1	Финиширование.		
2	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

### 3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

### Задание для текущего контроля

#### Вариант 2

#### **Инструкция**

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

#### **Задание**

Выполните прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Обоснуйте выбор техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Определите и охарактеризуйте этапы прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (устно).

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

### 1. Выполнение задания:

Организация прыжка в длину с разбега.		Баллы	Не выполнил
1	Разбег.		
2	Отталкивание.		
3	Полёт.		
4	Приземление.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

### 3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

### Задание для текущего зачёта

#### Вариант 3

#### **Инструкция**

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

#### **Задание**

Выполните комплекс дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой. Обоснуйте выбор техники выполнения комплекса дыхательных упражнений по методике

А.В.Стрельниковой..

Определите направленность дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой. (устно).

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

#### 1. Выполнение задания:

Организация выполнения комплекса упражнений		Выполнил	Не выполнил
1	Поворачивать голову направо и налево. На каждый поворот делать шумный вдох носом.		
2	Захватить резко, из положения руки в стороны скрестно правой рукой –левое плечо, а левой рукой правое плечо, повторять в темпе прогулочного шага.		
3	Поворачивать туловище налево и направо, выполнять при повороте вдох		
4	Наклон вперед и назад ,при наклоне назад руками обхватить плечи.		
5	Полуприсед выдохом.		

#### 3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

#### Задание для текущего зачёта

##### Вариант 4

##### Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

##### Задание

Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

#### 1. Выполнение задания:

Организация подтягивания в висе на высокой перекладине .		Баллы	Не выполнил
1	Положение тела		
2	Различные позы		
3	Сокращение мышц		
4	Дыхание		
Заключительный этап			
1	Общая характеристика стретчинга		

#### 3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

#### Задание для текущего зачёта

##### Вариант 5

##### Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

##### Задание

Выполните верхнюю передачу мяча. Обоснуйте выбор техники верхней передачи мяча. Определите и охарактеризуйте технику верхней передачи мяча (устно).

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

### 1. Выполнение задания:

Организация верхней передаче мяча		Баллы	Не выполнил
1	Расположение кистей рук на мяче.		
2	Стойка при передаче мяча.		
3	Передача мяча.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

### 3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

### Задание для текущего зачёта

#### Вариант 6

#### Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 45мин

#### Задание

Выполните тестовые задания. Обоснуйте выбор ответов. Определите и охарактеризуйте физическую культуру и спорт как социальные явления, как явления культуры (устно).

#### Тесты для определения:

1. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?

- а) Физическая подготовка.
- б) Физическое совершенствование.
- в) Физическое развитие.
- г) Физическое упражнение.

2. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в ...

- а) Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.
- б) Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.
- в) Совершенствовании природных, физических свойств людей.
- г) Создании специфических духовных ценностей.

3. Основные направления использования физической культуры способствуют...

- а) Формированию базовой физической подготовленности.
- б) Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности.
- в) Восстановлению функций организма после травм и заболеваний.
- г) Всего выше перечисленного.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

### 1. Выполнение задания:

Организация тестового задания		Выполнил	Не выполнил
1	1 вопрос		
2	2 вопрос		
3	3 вопрос		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с ответами.		

## Задание для текущего зачёта

### Вариант 7

#### Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

#### Задание

Выполните переход с шага на месте на ходьбу. Обоснуйте выбор техники перехода с шага на месте на ходьбу. Определите и охарактеризуйте этапы перехода с шага на месте на ходьбу.

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

#### 1. Выполнение задания:

Организация перехода с шага на месте к передвижению		Выполнил	Не выполнил
1	Ходьба на месте.		
2	Выполнение техники перехода с шага на месте к передвижению.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с выполнением упражнения.		

#### 3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

## Задание для текущего зачёта

### Вариант 8

#### Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

#### Задание

Выполните передвижение по бревну по узкой опоре (на стадионе) на высоте 2 метра: ходьба руки вверх, соскок вниз с опоры. Обоснуйте выбор техники передвижения по бревну, по узкой опоре, руки вверх, соскок вниз с опоры. Определите и охарактеризуйте этапы перехода на высоте с соскоком вниз.

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

#### 1. Выполнение задания:

Организация перехода с шага на месте к передвижению		Выполнил	Не выполнил
1	Передвижение по опоре, руки вверх.		
2	Выполнение передвижения.		
3	Соскок с ограниченной опоры.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с выполнением упражнения.		

#### 3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка		
			Юноши		
			5	4	3
1	Скоростные	Бег 100 м (сек.)	13.2	13.8	14.4
		400м	55	1.02	1.12
		1000м	3.05	3.15.	3.25
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,2
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	240	225	210
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	1500	1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	15	12	5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши)	11	9	4

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка		
			Девушки		
			5	4	3
1	Скоростные	Бег 100 м (сек.)	15.4	16.6	17.4
		400м	65	1.17	1.30
		500м	1.50	2.00.	2.20
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	8.8	9.2	10.2
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	1400	1300	1000
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	19	16	7
6	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	11	9	4

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м в (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м в (мин, сек.)	12,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, сек.)	18,50	25,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	55,00	1.02,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см.)	190	175	160
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	6,5	5,5	4

7. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	8	7	5
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	7	5	3
9. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	9,3	9,6	10,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	6	4	2
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## 2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины.

Форма промежуточной аттестации	Организация контроля и оценивания
дифференцированный зачет	<p>проводится в форме демонстрации выполнения изучаемых упражнений по разделам учебной программы. Время выполнения зачетного задания - 40 минут, включая время на подготовку. Упражнения для зачета: демонстрация техники игровых видов и временных показателей при выполнении контрольных нормативов.</p> <p><b>Показатели:</b> соответствие нормативным требованиям.</p> <p><b>Критерии оценивания:</b> <b>Отметка «5»</b> - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.</p> <p><b>Отметка «4»</b> - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><b>Отметка «3»</b> - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.</p>

### **По уровню физической подготовленности:**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях учитель должен принимать во внимание

- исходный уровень достижений учащихся,
- особенности развития двигательных способностей,
- динамику их изменений у учащихся определенного возраста и пола.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно.

Задания учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми.

Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Учитель опирается на нормы уровня физической подготовленности в соответствии с возрастом и полом учащихся и на основе этого прогнозирует нормативы в зависимости от реального уровня и возможностей учащихся.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие:

- знания,
- двигательные умения и навыки,
- умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность,
- сдвиги в показателях физической подготовленности.

При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность и собственно двигательную.

### 3. Критерии по уровням деятельности с учетом всех формируемых компетенций на процедуре дифференцированный зачет

<b>Уровни деятельности</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Оцениваемые компетенции</b>
<b>Эмоционально-психологический</b>	Правильный порядок упражнений при написании комплекса общеразвивающих упражнений.	ОК 2, ОК 3
	Оформляет комплекс упражнений аккуратно.	ОК 2, ОК 3
<b>Регулятивный</b>	Демонстрирует знания при ответе на теоретический вопрос.	ОК 2,
	Владеет методами проведения комплекса общеразвивающих упражнений.	
<b>Социальный</b>	Соблюдает правила делового этикета при проведении процедуры	ОК 2,
<b>Аналитический</b>	Анализирует последствия своих возможных ошибок и недочетов в ответе.	ОК 2
<b>Творческий</b>	Составляет комплекс общеразвивающих упражнений, демонстрирует упражнения по выбору.	ОК 2
<b>Самосовершенствования</b>	Адекватно оценивает свой ответ	ОК 2, ОК 3
	Определяет свои ошибки и недочеты, предлагая варианты их исправления	