Министерство образования и науки Российской Федерации

Новосибирской области

ГАПОУ «Болотнинский педагогический колледж»

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель специальности

Гончарова Е.В.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

**Комплект контрольно-измерительных материалов**

**Для оценки результатов освоения**

**УД ОГСЭ 05 «Физическая культура»**

**По специальности СПО**

**44.02.03, педагогика дополнительного образования**

Болотное,2017

1. **Паспорт контрольно-измерительных материалов**

Комплект контрольно-измерительных материалов предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ 05 «Физическая культура»

В результате оценки осуществляется проверка следующих объектов:

Таблица-1.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Объекты оценивания** | **Показатели** | **Критерии** | **Тип задания;**  **№ задания** | **Формируемые ОК и ПК,**  **заданные ФГОС** | **Формы и методы контроля и оценки ( в соответствии с РП УД и РУП)** | |
| **Текущий контроль** | **Промежуточная аттестация** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Знать:**  - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | Обосновать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | - Обоснована важность физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека  -Раскрыта роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | ФО  ТЗ | **OК 1**. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;  **ОК 2.** Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; **ОК 3.** Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. **ОК 4.** Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития; **ОК5.**Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности; **ОК6.**Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.; **ОК 7.** Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса; **ОК 8.**Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации; **ОК9.**Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий; **ОК 10.** Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей; **ОК11.**Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм; **ПК1.1.**Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие; **ПК 1.3.** Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима;  **ПК 3.2.** Проводить занятия с детьми дошкольного возраста; | Фронтальный и индивидуальный опрос, тестовые задания | Зачет, дифференцированный зачет. |
| - Основы здорового образа жизни | 1.Изложить физиологические основы здоровья и факторы, определяющие здоровье;  2.Представление о сущности здоровья как о важнейшей ценности человека; | -Изучен теоретический материал по основным вопросам здоровья;  -Изучен теоретический материал по факторам риска здоровья;  -Раскрывает понятие, здоровье  -Описывает резервные возможности организма человека;  - Оценивает физические способности и функциональное состояние своего организма.  -Перечислены средства оценивания функциональное состояние своего организма. | ТР, ТЗ, ФО | Выполнение и защита обучающимися продукта творческой деятельности (реферата, презентации,проекта) по данной теме. Фронтальный и индивидуальный опрос, тестовые задания. | Зачет, дифференцированный зачет. |
| **Уметь:**  - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | 1.Соблюдать правила техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;  3.Выполненять практические задания, контрольных упражнений и тестов. | -Перечислено не менее 5 правил техники безопасности при выполнении физических упражнений.  -Описаны правила поведения при проведении занятий на стадионе  -Соблюдены правила техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью  -Выполнены практические задания контрольных упражнений в соответствии с нормативами. | ПЗ, | Фронтальный опрос,  тестовые задания,  выполнение  практических заданий,  контрольных тестов и упражнений | Зачет, дифференцированный зачет. |

ТЗ – тестовое задание; ФО – фронтальный опрос;

КТ – контрольный тест; ПЗ – практическое задание;

1. **Комплект контрольно-измерительных средств**
   1. Теоретическое задание

Теоретическое задание №1

1.Дайте определение - физическая культура- это…

2. Гиподинамия.

3. Средства физической культуры.

4.Общефизическая подготовка (ОФП)

5. Самоконтроль при занятиях физической культуры

6.Какие основные разделы включает в себя программа по дисциплине «Физическая культура»?

7.Перечислите формы занятий физической культурой.

8.Дайте определение понятию «здоровье».

9.Факторы, влияющие на здоровье.

10.Основные элементы ЗОЖ.

11.Режим дня дошкольника.

12.Каким должно быть правильное питание?

13. Что включает в себя личная гигиена?

14.Вредные привычки.

15. Средства закаливания.

**Критерии оценивания:**Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

**Система оценивания:** Бальная система оценивания

**Условия выполнения задания**:

1.Место(время выполнения задания *( на учебной /производственной практике, в цеху организации(предприятия), мастерской ОУ (ресурсного центра), на полигоне, в учебной фирме и т.п.)*: В течении занятия фронтальный и индивидуальный опрос.

2.Максимальное время выполнения задания 5-10 мин./час.

**Эталон ответа:**

1. Физическая культура -область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.
2. Гиподинамия- патологическое состояние, которое характеризуется нарушением практически всех функций человеческого организма (дыхательной, пищеварительной, функции кроветворения и кровообращения). Все это происходит по одной причине – снижение двигательной активности.
3. Средства ФК- физические упражнения; естественные силы природы; факторы личной и общественной гигиены.
4. Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех [физических качеств](http://fizrazvitie.ru/2011/02/fizicheskoe-razvitie.html) (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.
5. Самоконтроль при занятиях физической культуры- это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития и их изменений под влиянием занятий физкультурой и спортом. Самоконтроль не может заменить врачебного контроля, он является лишь дополнением к нему.Самоконтроль позволяет оценивать эффективность занятий физкультурой, соблюдать правила личной гигиены, режим дня, закаливания и т.п. Регулярно проводимый самоконтроль помогает анализировать влияние физических нагрузок на организм, что дает возможность правильно планировать и проводить физкультурные занятие. Самоконтроль включает в себя простые общедоступные наблюдения, учет субъективных показателей (сон, аппетит, настроение, потливость, желание тренироваться и др.) и данные объективных исследований (ЧСС, масса тела, ЧД, кистевая и становая динамометрия и др.)
6. Какие основные разделы включает в себя программа по дисциплине «Физическая культура»Легкая атлетика, волейбол, баскетбол, подвижные игры, гимнастика, лыжная подготовка.
7. Формы занятий физической культурой- урок, самостоятельные занятия, соревнования, походы
8. Здоровье- состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов
9. .Факторы, влияющие на здоровье. биологические (наследственность, тип высшей нервной деятельности, конституция, темперамент и т. п.)природные (климат, ландшафт, флора, фауна и т. д.);состояние окружающей среды; социально-экономические; уровень развития здравоохранения.
10. Основные элементы ЗОЖ. Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков. Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье. Отказ от [курения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5), [наркотиков](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8) и употребления [алкоголя](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%BA%D0%B8). [Здоровое питание](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5): количественно умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов, режим питания (употребление пищи в определенное, одно и то же время дня).Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, [фитнес](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81)), с учётом возрастных и физиологических особенностей.Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.
11. Режим дня дошкольника:

В 8 часов – подъём ; С 8 до 8.30 – гимнастика, умывание, обтирание; С 8.30 до 9 часов – завтрак; С 9 до 10 часов – игры и занятия дома; С 10 до 13 часов – прогулка и игры на воздухе; С 13 до 13.30 – обед; С 13.30 до 15 часов – дневной сон; С 15 до 15.30 – полдник; С 15.30 до 18.30 – прогулка и игры на воздухе; С 18.30 до 19 часов – ужин; С 19 до 20 часов – спокойные занятия, вечерний туалет и подготовка ко сну.

1. Каким должно быть правильное питание: Питание должно быть разнообразным; Питаться надо дробно, 5-6- раз в день небольшими порциями ; Надо выбирать нерафинированную пищу без промышленной обработки; Исключать продукты, содержащие искусственные красители, ароматизаторы, консерванты; Тщательно пережевывать  пищу; Последний прием пищи должен быть минимум за 3 часа до сна; Оптимальная температура пищи должна соответствовать температуре тела; Потреблять достаточно продуктов  богатых сложными углеводами; Уменьшить потребление жира, особенно животного; Исключить  потребление приправ и острых соусов(кетчупы, майонезы); Употреблять пищу с достаточным содержанием белка, отдавать предпочтение нежирному мясу, рыбе, бобовым продуктам; Упразднить потребление продуктов, содержащих простые углеводы; Ограничить поваренную соль; Свести до минимума потребление алкоголя;
2. Что включает в себя личная гигиена?  это поведение человека, направленное на гигиеническое содержание тела (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви и одежды, жилища, закаливание организма. Является неотъемлемой частью здорового образа жизни.
3. Вредные привычки. Ненормативная лексика, недосып,переедание,курение,алкоголизм,кофемания,диеты,безконтрольное использование лекарств, интернет-зависимость, игромания, беспорядочная половая жизнь, наркотики.
4. Средства закаливания. Солнце, вода, воздух.

**Разработчик: Екимова К.В.**

Теоретическое задание №2

1.Какие виды спорта  включает в себя легкая атлетика?

2.Перечислите беговые виды легкой атлетики.

3.Спринтерские дистанции.

4.На каких дистанциях используют низкий старт..

6.Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.

7.Перечислите виды легкоатлетических метаний.

8. Специальные беговые упражнения легкоатлета.

9. Стайерские дистанции.

10.Марафон,дистанции.

**Критерии оценивания:**

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

**Система оценивания:** Применяется бальная система оценивания

**Условия выполнения задания**:

1.Фронтальный или индивидуальный опрос во время занятия.

2.Максимальное время выполнения задания 5-10 мин./час.

**Эталон ответа:**

1. Бег, ходьбу, прыжки и метания.

2.Бег на короткие дистанции (спринт) — длина дистанции в спринте не превышает 400 метров.бег на средние дистанции  — дистанции от 600 до 3000 метров (в том числе бег на 3000 метров с препятствиями); бег на длинные дистанции (стайерский) — дистанции, от 5000 метров.барьерный бег — бег на дистанции 100 метров и 400 метров.эстафетный бег — совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции (4×100 м, 4×200 м, 4×400 м, 4×800 м, 4×1500 м).марафон — забег на дистанцию 42 км 195 метров. Крупнейшие и наиболее авторитетные соревнования проводятся на шоссе, но также известны марафонские старты на пересечённой местности и в экстремальных условиях. Половина марафонской дистанции, полумарафон — 21 км 97,5 м также является популярной дистанцией в шоссейном беге, на которой проводятся отдельные забеги.

3. Относится бег на 30, 50, 60, 100, 200, 400 м. Соревнования на 60 м обычно проводятся зимой в закрытых помещениях на прямой дорожке. Бег на 200 м устраивается на дорожке с поворотом, а на 400 м проходит по замкнутой дорожке с двумя поворотами.

4. Короткие дистанции до 400м.

6. Вертикальные прыжки - прыжок в высоту, прыжок с шестом;

горизонтальные прыжки - прыжок в длину, тройной прыжок

7. Три вида: 1) толчком (ядро); 2) броском из-за головы (копье, граната); 3) с поворотом (диск, молот).

8. Захлест голенью, с высоким подниманием бедра, многоскок, с отталкиванием на одну ногу, спиной вперед.

9. Стайерские дистанции. от [3000 метров](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_3000_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2) и длиннее

10. Бег на длинную дистанцию в 42,195 километров

**Разработчик: Екимова К.В.**

Теоретическое задание №3

1. Как называется бег по пересеченной местности?

2.Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка?

3.Перечислите кроссовые дистанции.

**Критерии оценивания:** Бальная система оценивания**;**

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

**Условия выполнения задания**:

1.Место(время выполнения задания *( на учебной /производственной практике, в цеху организации(предприятия), мастерской ОУ (ресурсного центра), на полигоне, в учебной фирме и т.п.)*: В течении занятия фронтальный и индивидуальный опрос.

2.Максимальное время выполнения задания 5-10 мин./час.

**Эталон ответа:** 1. Легкоатлетический кросс; 2. Выносливость; 3.от 3 до 12 километров.

**Разработчик: Екимова К.В.**

Теоретическое задание №4

1.Размеры волейбольной площадки.

2.Сколько волейболистов  находится во время игры на площадке?

3.Как осуществляется переход?

4.Перечислите  основные приёмы игры в волейбол.

5. Сколько партий играется в волейболе?

6.Может ли в волейболе быть ничейный результат?

7.Сколько времени даётся игроку на подачу?

8. До какого счета ведётся игра в одной партии?

9. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?

10. Какие физические качества развивает игра?

**Критерии оценивания:**

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

.

**Система оценивания:** Применяется бальная система оценивания

**Условия выполнения задания**:

1.Место(время выполнения задания *( на учебной /производственной практике, в цеху организации(предприятия), мастерской ОУ (ресурсного центра), на полигоне, в учебной фирме и т.п.)*: В течении занятия фронтальный или индивидуальный опрос.

**Эталон ответа:**

1. Размер площадки в [длину](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0) 18 [метров](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D1%80) и 9 метров в [ширину](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B8%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0). Площадка разделена на две части размером 9×9 метров с помощью сетки метровой ширины.

2. Каждая команда может заявить на матч 14 игроков (еще недавно было 12). Но одновременно на площадке могут находиться лишь шестеро игроков.

3. Когда принимающая команда получает право подавать, ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т.д.

4.Перечислите  основные приёмы игры в волейбол. Прием мяча, прием подачи, подача мяча, блокирование, атакующий удар,передача мяча.

5. В волейболе всего от 3 до 5 сетов (или партий).

6. При напряженной игре со счетом по партиям 2:2 проводится решающий 5-й сет, который длится до 15 очков. Такой сет еще называют тайм-брейком. Для тайм-брейка распространяется то же условие, что и для обычной партии: игра длится до разрыва в 2 очка.

7. 8 секунд,

8. Каждая партия длится до 25 очков, при этом обязателен отрыв от команды соперника минимум в 2 очка. Поэтому при счете, например, 24:24 партия будет длится до тех пор, пока разрыв не будет минимум в два очка. Счет может составлять и 30:30, и 31:30, но игра закончится только при разрыве в 2 очка.

9. Высота сетки для мужчин: 2,43 м. Для женщин: 2,24 м

10. Общие — сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость- в значительной мере определяют всесторонность физичсского развития и здоровье спортсменов. На высокоразвитой базе выше перечисленных физических качеств развиваются специальные физические качества, необходимые для игры в волейбол: «взрывная» сила, быстрота переме­щения и прыгучесть, скоростная, прыжковая и игровая выносливость, акробатическая и прыжковая ловкость.

**Разработчик: Екимова К.В.**

Теоретическое задание №5

1.Размер баскетбольной площадкки

2.Сколько игроков находится во время игры на площадке?

3.Сколько длится баскетбольный матч?

4.Что такое тайм-аут?

5.Что такое «фол»?

6.Какие физические качества развивает игра?

7.Правило «24 секунд», «3 секунд», «8 секунд»

**Критерии оценивания:**Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

.

**Система оценивания:** Применяется бальная система оценивания

**Оценка:**

**Условия выполнения задания**:

1.Место(время выполнения задания *( на учебной /производственной практике, в цеху организации(предприятия), мастерской ОУ (ресурсного центра), на полигоне, в учебной фирме и т.п.)*:Фронтальный или индивидуальный опрос в течении занятия

2.Максимальное время выполнения задания 5-10 мин./час.

**Эталон ответа:**

1. 28 метров в длину и 15 метров в ширину
2. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены)
3. Игра состоит из двух (2) половин по двадцать минут каждая, или четырех (4) периодов (четвертей) по двенадцать (12) минут, каждый с перерывами по две (2) минуты между первым и вторым периодами и между третьим и четвертым периодами.Перерыва посредине игры, который должен быть десять (10) или пятнадцать(15) минут.
4. Тайм-аут – это остановка игры по просьбе тренера или помощника тренера. Каждый тайм-аут должен продолжаться 1 минуту. каждой команде могут быть предоставлены:2 тайм-аута во время первой половины, 3 тайм-аута во время второй половины, при этом не более 2 из этих тайм-аутов в последние 2 минуты второй половины,1 тайм-аут во время каждого дополнительного периода.
5. Это несоблюдение правил вследствие персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения. Правилами баскетбола запрещается бить соперника по рукам, толкать его, держать руками, наступать на ноги, встречать ногой (и прямой, и согнутой в колене)
6. Быстрота, сила и выносливость.
7. 3 сек. - нельзя находиться в обведенной трапеции соперника под кольцом более 3-х секунд, так как это также является нарушением правил и при этом мяч уйдет к сопернику.
8. 24 сек. - команде, владеющей мячом отводится на атаку ровно 24 секунды. За это время должен быть произведен бросок по кольцу, и в случае, если мяч заденет при броске душку кольца и мяч при этом останется у атакующей команды, то счетчик времени сбрасывается и у команды появится время на атаку еще на 24 секунды.

8 сек. - это правило редко встречается во время игровой практики. Но все же не знание правила не освобождает от ответственности игрока. В случае, если игрок владеет мячом более 8 секунд и мяч так и не прошел до зоны защищающейся команды, судья тотчас поднимет вверх 8 пальцев вверх, что означает ваш лимит времени владения мячом исчерпан.

**Разработчик: Екимова К.В.**

Теоретическое задание №6

1.Дайте определениепрофессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?

2.Основная  цель ППФП.

3.Перечислите средства ППФП.

**Критерии оценивания:**Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

**Система оценивания:** Применяется бальная система оценивания

**Условия выполнения задания**:

1.Место(время выполнения задания *( на учебной /производственной практике, в цеху организации(предприятия), мастерской ОУ (ресурсного центра), на полигоне, в учебной фирме и т.п.)*: В течении занятия фронтальный или индивидуальный опрос.

2.Максимальное время выполнения задания 5-10 мин./час.

**Эталон ответа:**

1.Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

2.Основная  цель ППФП- психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. Чтобы достичь эту цель, необходимо создать у будущих специалистов психофизические предпосылки и готовность:к ускорению профессионального обучения;к достижению высокопроизводительного труда в избранной Профессии;к предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия;к использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;к выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.3. Средства ППФП студента специфичны и достаточно разнообразны. К ним следует отнести:- прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;- прикладные виды спорта (их целостное применение);- оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;- вспомогательные средства.

**Разработчик: Екимова К.В.**

Теоретическое задание №7

**1.Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение**

а)        физической культуры;

б)        физического воспитания;

в)        физического совершенства;

г)        видов спорта.

**2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что…**

а)        во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;

б)        достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

в)        в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

г)        человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

**3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

а) растяжкой

б) стретчингом

в) гибкостью

г) акробатикой

**4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?**

а) ортостатическую;

б) антропометрическую;

в) физическую;

г) функциональную.

**5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на……..**

а) развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности людей;

в) сохранение и улучшение здоровья людей;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

**6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:**

а) повышать:

б) снижать:

в) оставить на старом уровне;

г) прекратить.

**7. Бег на длинные дистанции развивает**:

а) гибкость;

б) ловкость;

в) быстроту;

г) выносливость.

**8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на**

а) координацию;

б) быстроту;

в) выносливость

г) гибкость.

**9. Формами производственной гимнастики являются:**

а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;

б) упражнения на снарядах;

в) игра в настольный теннис;

г) подвижные игры.

**10. Основными признаками физического развития являются:**

а) антропометрические показатели;

б) социальные особенности человека;

в) особенности интенсивности работы;

г) хорошо развитая мускулатура.

**Критерии оценивания:**правильный ответ - 1 балл;отсутствие ответа или неправильный ответ - 0 баллов

**Система оценивания:** Применяется дихотомическая система оценивания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Процент результативности (правильных ответов)** | **Качественная оценка уровня подготовки** | |
| **Балл (отметка)** | **Вербальный аналог** |
| 90: 100 | 5 | Отлично |
| 70-89 | 4 | Хорошо |
| 50-69 | 3 | Удовлетворительно |
| Менее 50 | 2 | Не удовлетворительно |

**Условия выполнения задания**:

1.Место,время выполнения задания:Компьютерный кабинет, в урочное время.

2.Максимальное время выполнения задания 30 мин./час.

**Эталон ответа:**1.А; 2.Г; 3.В; 4.Г; 5.В; 6.Б;7.Г; 8.Г; 9.А; 10.А;

**Разработчик: Екимова К.В.**

Теоретическое задание №8

**1.         Дайте определение физической культуры:**

а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;

б) Физическая культура – средство отдыха;

в) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;

г) Физическая культура – средство физической подготовки.

**2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:**

а) частота сердечных сокращений;

б) результаты выполнения тестов;

в) тренировочные нагрузки;

г) все вместе.

**3. Что такое закаливание?**

а). Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.

б). Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

в). Перечень процедур для воздействия на организм холода

г). Купание в зимнее время

**4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:**

а) 60–90 уд./мин.;

б) 90–150 уд./мин.;

в) 150–170 уд./мин.;

г) 170–200 уд./мин.

**5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:**

а) бокс;

б) ходьба и бег;

в) спортивная гимнастика;

г) единоборства.

**6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).**

1.        ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.

2.        упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.

3.        упражнения «на выносливость».

4.        упражнения «на быстроту и гибкость».

5.        упражнения «на силу».

6.        дыхательные упражнения.

а) 1,2,5,4,3,6; 6) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1;  г) 2,1,3,4,5,6  ;

**7. Что такое здоровый образ жизни?**

а). Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья

б). Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс

в). Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

г) Отсутствие болезней.

**8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:**

а) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;

б) всестороннего развития личности;

в) оздоровительной направленности;

г) здорового образа жизни.

**9. Что такое личная гигиена?**

а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.

б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.

в) правила ухода за телом, кожей, зубами.

г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

**10.Назовите основные двигательные качества?**

а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.

б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.

в) гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.

г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

**Критерии оценивания:** правильный ответ - 1 балл; отсутствие ответа или неправильный ответ - 0 баллов

**Система оценивания:** Применяется дихотомическая система оценивания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Процент результативности (правильных ответов)** | **Качественная оценка уровня подготовки** | |
| **Балл (отметка)** | **Вербальный аналог** |
| 90: 100 | 5 | Отлично |
| 70-89 | 4 | Хорошо |
| 50-69 | 3 | Удовлетворительно |
| Менее 50 | 2 | Не удовлетворительно |

**Условия выполнения задания**:

1.Место,время выполнения задания: Компьютерный кабинет, в урочное время.

2.Максимальное время выполнения задания 30 мин./час.

**Эталон ответа:**1.В; 2.Г; 3.А; 4.А; 5.Б; 6.Г; 7.В; 8.А; 9.Б; 10.В;

**Разработчик: Екимова К.В.**

Теоретическое задание № 9

**1.Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:**

а) профессиональная подготовка;

б) профессионально-прикладная подготовка;

в) профессионально-прикладная физическая подготовка;

г) спортивно – техническая подготовка.

**2.Целью ППФП является:**

а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий

труда;

б) содействие формированию физической культуры личности;

в) достижение психофизической готовности человека к успешной

профессиональной деятельности;

г) все вышеперечисленное.

**3. Что такое двигательная активность?**

а) количество движений, необходимых для работы организма.

б) занятие физической культурой и спортом.

в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.

г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

4. **Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:**

а) самонаблюдение;

б) самоконтроль;

в) самочувствие;

г) все вышеперечисленное.

**5. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).**

1.        Ходьба и бег

2.        Потягивания.

3.        ОРУ для мышц ног

4.        ОРУ для мышц туловища

5.        ОРУ для мышц рук и плечевого пояса

6.        Дыхательные упражнения, спокойная ходьба

а) 1,2,3,4,5,6, ; б)3,5,1,4,2,6; в)1,5,4,3,2 ,6**;**г)6,4,1,3,2,5.

**6. Недостаток двигательной активности людей называется:**

а) гипертонией

б) гипердинамией

в) гиподинамией

г) гипотонией

**7. Под гибкостью как физическим качеством понимается…**

а)        комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б)        способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;

в)        комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.

г)        эластичность мышц и связок.

**8. Под выносливостью как физическим качеством понимается…**

а)        комплекс психофизических свойств человека, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б)        комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;

в)        способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;

г)        способность сохранять заданные параметры работы.

**9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка…**

а)        мала и ее следует увеличить;

б)        переносится организмом относительно легко;

в)        достаточно большая, но ее можно повторить;

г)        чрезмерная и ее надо уменьшить.

**10.Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?**

а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.

б) режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.

в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

**Критерии оценивания:** правильный ответ - 1 балл; отсутствие ответа или неправильный ответ - 0 баллов

**Система оценивания:** Применяется дихотомическая система оценивания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Процент результативности (правильных ответов)** | **Качественная оценка уровня подготовки** | |
| **Балл (отметка)** | **Вербальный аналог** |
| 90: 100 | 5 | Отлично |
| 70-89 | 4 | Хорошо |
| 50-69 | 3 | Удовлетворительно |
| Менее 50 | 2 | Не удовлетворительно |

**Условия выполнения задания**:

1.Место,время выполнения задания: Компьютерный кабинет, в урочное время.

2.Максимальное время выполнения задания 30 мин./час.

**Эталон ответа:**1.В; 2.Г; 3.Б; 4.Б; 5.Г; 6.В; 7.Б; 8.В; 9.А; 10.Б;

**Разработчик: Екимова К.В.**

**2.2. Практические задания**

Практическое задание( ПЗ) № 1

**Текст задания**: Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 100м.

**Критерии оценивания**:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | 2 курс | | 3 курс | | 4 курс | |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| 5 | 14,0 | 16,5 | 13,8 | 16,2 | 13,2 | 16,0 |
| 4 | 14,5 | 17,5 | 14,0 | 16,5 | 14,0 | 16,5 |
| 3 | 15,0 | 18,0 | 14,5 | 17,5 | 14,3 | 17,0 |

**Система оценивания:** Применяется бальная система оценивания

**Условия выполнения задания**:

1.Задание выполняется на стадионе в урочное время.

2.Бег выполняется из положения низкого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» поднимают таз, смотрят прямо и по команде «Марш!» начинают движение. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

**Эталон ответа:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 курс | | 3 курс | | 4 курс | |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| 14,0 | 16,5 | 13,8 | 16,2 | 13,2 | 16,0 |

**Разработчик:** Екимова К.В.

Практическое задание( ПЗ) № 2

**Текст задания**: Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.

**Критерии оценивания**:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | 2 курс | | 3 курс | | 4 курс | |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| 5 | 230 | 165 | 240 | 180 | 245 | 185 |
| 4 | 220 | 145 | 230 | 165 | 230 | 170 |
| 3 | 210 | 140 | 215 | 145 | 220 | 150 |

**Система оценивания:** Применяется бальная система оценивания

**Условия выполнения задания**:

1.Задание выполняется на стадионе или в спортивном зале в урочное время.

2.Прыжок выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук (старт пловца). Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предлагается три попытки. Засчитывается лучшая.

**Эталон ответа:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | 2 курс | | 3 курс | | 4 курс | |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| 5 | 230 | 165 | 240 | 180 | 245 | 185 |

**Разработчик:** Екимова К.В.

Практическое задание( ПЗ) № 3

**Текст задания**: Легкая атлетика. Метание мяча(150 г.)

**Критерии оценивания**:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | 2 курс | | 3 курс | | 4 курс | |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| 5 | 45 | 28 | 48 | 30 | 50 | 32 |
| 4 | 40 | 23 | 46 | 28 | 48 | 30 |
| 3 | 31 | 18 | 44 | 25 | 46 | 28 |

**Система оценивания:** Применяется бальная система оценивания

**Условия выполнения задания**:

1.Задание выполняется на стадионе или в спортивном зале в урочное время.

2.Студент выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча. На подготовку и выполнение попытки в метании дается - 1 мин.

**Ошибки (попытка не засчитывается):**

* заступ за линию метания;
* снаряд не попал в сектор;
* попытка выполнена без команды;
* просрочил время, выделенное на попытку

**Эталон ответа:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 курс | | 3 курс | | 4 курс | |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| 45 | 28 | 48 | 30 | 50 | 32 |

**Разработчик:** Екимова К.В.

Практическое задание( ПЗ) № 4

**Текст задания**: Легкая атлетика. Бег 3000 м (юноши) ;Бег 2000 м (девушки)

**Критерии оценивания**:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Оценка | 2 курс | | 3 курс | | 4 курс | |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| Бег 3000 м (юноши)  Бег 2000 м (девушки) | 5 | 13,30 | 11,30 | 12,30 | 11,00 | 11,30 | 11,00 |
| 4 | 14,00 | 12,00 | 13,30 | 12,00 | 12,00 | 12,00 |
| 3 | 15,00 | 13,00 | 14,30 | 12,30 | 13,30 | 12,20 |

**Система оценивания:** Применяется бальная система оценивания

**Условия выполнения задания**:

1.Задание выполняется на стадионе,в урочное время.

2.Время определяется с точностью до 0,1 сек.

**Эталон ответа:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 курс | | 3 курс | | 4 курс | |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| 13,30 | 11,30 | 12,30 | 11,00 | 11,30 | 11,00 |

**Разработчик:** Екимова К.В.

Практическое задание( ПЗ) № 5

**Текст задания**: Баскетбол. Ведение мяча 20 метров.

**Критерии оценивания**:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Курс | | | Оценка | | | | | | | | | | |
| Юноши | | | | Девушки | | | | | | |
| 5 | 4 | | 3 | | | 5 | | 4 | | 3 |
| 2 | 8,2 | 8,6 | | | 9,0 | | | 9,2 | | 9,6 | | 10,2 | |
| 3 | 12 | 14 | | | 16 | | | 12 | | 14 | | 16 | |
| 4 | 8,0 | 8,2 | | | 8,8 | | | 9,0 | | 9.2 | | 9,8 | |

**Система оценивания:** Применяется бальная система оценивания

**Условия выполнения задания**:

1.Задание выполняется в спортивном зале,в урочное время.

2.Ведение выполняется толчками мяча кистью. Ведение выполняется по прямой на расстояние 20 метров на время.

**Эталон ответа:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Юноши | Девушки |
| 2 | 8,2 | 9,2 |
| 3 | 8,1 | 9,1 |
| 4 | 8,0 | 9,0 |

**Разработчик:** Екимова К.В.

Практическое задание( ПЗ) № 6

**Текст задания**: Баскетбол. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.

**Критерии оценивания**:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Курс | Оценка | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2 | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| 3 | 12 | 14 | 16 | 12 | 14 | 16 |
| 4 | 12 | 14 | 16 | 12 | 14 | 16 |

**Система оценивания:** Применяется бальная система оценивания

**Оценка:**

**Условия выполнения задания**:

1.Задание выполняется в спортивном зале,в урочное время.

2.Если бросок выполняется правой рукой, то игрок ловит мяч с шагом одноименной ноги, затем делает шаг левой и, оттолкнувшись ею, прыгает вверх. Во время второго шага и прыжка мяч выносится вверх и перекладывается на бросающую руку, которая продолжает полностью выпрямляться. В высшей точке подъема в работу включается кисть руки, направляющая мяч в корзину. Первый шаг делается широким, второй стопорящим, прыжок выполняется точно вверх.

**Эталон ответа:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Курс | Оценка | |
| Юноши | Девушки |
| 5 | 5 |
| 2 | 15 | 15 |
| 3 | 12 | 12 |
| 4 | 12 | 12 |

**Разработчик:** Екимова К.В.

Практическое задание( ПЗ) № 7

**Текст задания**: Баскетбол. Штрафные броски: 10 бросков

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Курс | Оценка | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2 | 5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 3 | 6 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 4 | 6 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 |

**Критерии оценивания**:

**Система оценивания:** Применяется бальная система оценивания

**Условия выполнения задания**:

1. Выполняется с линии штрафного броска. Попадание засчитывается, если игрок не наступал на линию штрафного броска. Засчитывается количество попаданий в кольцо из 10 попыток.2.Задание выполняется в спортивном зале, в урочное время.

**Эталон ответа:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Курс | Оценка | |
| Юноши | Девушки |
| 5 | 5 |
| 2 | 5 | 4 |
| 3 | 6 | 5 |
| 4 | 6 | 5 |

**Разработчик:** Екимова К.В.

Практическое задание( ПЗ) № 8

**Текст задания**: Волейбол. Подача мяча из 10 раз

**Критерии оценивания**:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Курс | Оценка | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2-Подача, выполняется любым способом | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 3- Подача: – верхняя прямая (юноши),нижняя прямая (девушки): 10 подач | 6 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 4-Верхняя прямая подача : из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию) | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |

**Система оценивания:** Применяется бальная система.

**Условия выполнения задания**:

1.Верхняя прямая подача. Игрок с мячом располагается в зоне подачи. Он последовательно выполняет подачи, стараясь попасть в пределы площадки. Выполняя подачи, игрок не должен нарушать правила(подавать с руки, наступать на площадку) и выполнять подачу другим приёмом. Попадание засчитывается, если игрок попал в площадку и при этом не нарушил правила.

Нижняя подача мяча в волейболе. Упражнение выполняется аналогично верхней прямой подачи, с учетом лишь особенностей техники нижней прямой подачи.

2.Задание выполняется в спортивном зале, в урочное время.

**Эталон ответа:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Курс | Оценка | |
| Юноши | Девушки |
| 5 | 5 |
| 2 | 5 | 5 |
| 3 | 6 | 5 |
| 4 | 5 | 5 |

**Разработчик:** Екимова К.В.

Практическое задание( ПЗ) № 9

**Текст задания**: Поднимание туловища за 1 мин.

**Критерии оценивания**:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | 2 курс | | 3 курс | | 4 курс | |
|  | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| 5 | 45 | 35 | 50 | 40 | 55 | 45 |
| 4 | 40 | 30 | 45 | 35 | 50 | 40 |
| 3 | 35 | 25 | 40 | 30 | 45 | 35 |

**Система оценивания:**

**Оценка:**

**Условия выполнения задания**:1.Выполняем в положении лежа. Во время поднимания туловища, касаемся локтями коленей,во время возвращения в положение лежа, локти «раскрываем».

2.Задание выполняется в спортивном зале, в урочное время.

**Эталон ответа:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | 2 курс | | 3 курс | | | 4 курс | |
|  | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | | Юноши | Девушки |
| 5 | 45 | 35 | 50 | | 40 | 55 | 45 |

**Разработчик:** Екимова К.В.

Практическое задание( ПЗ) № 10

**Текст задания**: Прыжки на скакалке за 1 мин.

**Критерии оценивания**:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | 2 курс | | 3 курс | | 4 курс | |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| 5 | 130 | 135 | 135 | 140 | 140 | 145 |
| 4 | 120 | 125 | 125 | 130 | 130 | 135 |
| 3 | 100 | 115 | 105 | 120 | 125 | 125 |

**Система оценивания:**

**Оценка:**

**Условия выполнения задания**:1.Выполняем прыжки на двух ногах, если сбились, продолжаем дальше прыгать.

2.Задание выполняется в спортивном зале, в урочное время.

**Эталон ответа:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | 2 курс | | 3 курс | | 4 курс | |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| 5 | 130 | 135 | 135 | 140 | 140 | 145 |

**Разработчик:** Екимова К.В.

Практическое задание ( ПЗ) № 11

**Текст задания**: Лыжные гонки, юноши 5 км, девушки 3 км.

**Критерии оценивания**:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Курс | Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2 | 27 | 28 | 30 | 20 | 21 | 23 |
| 3 | 26 | 27 | 28 | 19 | 20 | 21 |
| 4 | 25 | 26 | 27 | 18 | 19 | 20 |

**Система оценивания:**

**Оценка:**

**Условия выполнения задания**: Лыжные гонки проводятся на стадионе. Бежать можно разным стилем. Время на выполнение задания 90 минут.

**Эталон ответа:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Курс | Юноши | Девушки |
| 5 | 5 |
| 2 | 27 | 20 |
| 3 | 26 | 19 |
| 4 | 25 | 18 |

**Разработчик:** Екимова К.В.

Практическое задание( ПЗ) № 12

**Текст задания**: Лыжные гонки: юноши 5км,девушки 3км.

**Критерии оценивания**:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Курс | Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2 | 27 | 28 | 30 | 20 | 21 | 23 |
| 3 | 26 | 27 | 28 | 19 | 20 | 21 |
| 4 | 25 | 26 | 27 | 18 | 19 | 20 |

**Система оценивания:**

**Оценка:**

**Условия выполнения задания**: Лыжные гонки проводятся на стадионе. Бежать можно разным стилем. Время на выполнение задания 90 минут.

**Эталон ответа:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Курс | Юноши | Девушки |
| 5 | 5 |
| 2 | 27 | 20 |
| 3 | 26 | 19 |
| 4 | 25 | 18 |

**Разработчик:** Екимова К.В

**3.Организация контроля и оценки уровня освоения программы УД.**

Теоретические задания применяются в учебное время, на протяжении всего учебного года. ТЗ№ 2; №3, применяется в разделе, легкая атлетика. ТЗ 4 применяется в разделе волейбол.ТЗ№5 применяется в разделе баскетбол.ТЗ №7;№8;№9 применяются в конце семестра для дифференцированного зачета, зачета. Практические задания применяются в течении учебного года, соответствующие разделу физической культуры.

**4.Пакет экзаменатора (экзамена,зачета, диф.зачета)**

**Теоретическое задание 7-9, ; Практическое задание 3-12;**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Объекты оценки** | **Критерии оценки результата** | **Оценка** | |
| **ДА** | **НЕТ** |
| **Знать:**  - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | - Обоснована важность физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека  -Раскрыта роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; |  |  |
| - Основы здорового образа жизни | -Изучен теоретический материал по основным вопросам здоровья;  -Изучен теоретический материал по факторам риска здоровья;  -Раскрывает понятие, здоровье  -Описывает резервные возможности организма человека;  - Оценивает физические способности и функциональное состояние своего организма.  -Перечислены средства оценивания функциональное состояние своего организма. |  |  |
| **Уметь:**  - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | -Перечислено не менее 5 правил техники безопасности при выполнении физических упражнений.  -Описаны правила поведения при проведении занятий на стадионе  -Соблюдены правила техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью  -Выполнены практические задания контрольных упражнений в соответствии с нормативами. |  |  |

Применяется дихотомическая система критерием оценки выступает правило: за правильное решение (соответствующие эталонному показателю) выставляется 1 балл, за неправильное решение (несоответствующее эталонному- показателю) выставляется 0 баллов.

**Универсальная шкала оценки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Процент результативности (правильных ответов)** | **Качественная оценка уровня подготовки** | |
| **Балл (отметка)** | **Вербальный аналог** |
| 90: 100 | 5 | Отлично |
| 70-89 | 4 | Хорошо |
| 50-69 | 3 | Удовлетворительно |
| Менее 50 | 2 | Не удовлетворительно |

Оценка «Отлично» проставляется при90-100% правильных ответов.

Оценка «Хорошо» проставляется при70-89% правильных ответов.

Оценка «Удовлетворительно» проставляется при50-69% правильных ответов.

Оценка «Неудовлетворительно» проставляется при50% или при отсутствии правильных ответов.

Время выполнения теоретического задания 30 минут, практического задания в течении занятия.

Екимова К.В.