

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краснодарский политехнический техникум»
Краснодарского края

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

по учебной дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура

Рассмотрено
Цикловой методической комиссией

Протокол № 9
«29» «05» 2022 г.

Председатель
 Шутов Э. А.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУ КК «КПТ»

«05» «05» 2022 г.
И.В. Остапенко



Рассмотрено
На заседании педагогического совета
Протокол № 5 «03» «05» 2022г

Комплект оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОГСЭ. 05 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности: 43.02.15 Поварское и кондитерское дело (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 года № 1565 зарегистрирован в Министерстве юстиции России от 20 декабря 2016 г. № 44828), с учётом рекомендаций примерной основной образовательной программы Федерального учебно-методического объединения в системе среднего профессионального образования по укрупненной группе специальностей 43.02.15 Поварское и кондитерское 43.00.00 Сервис и туризм, социально-экономического профиля.

Разработчик:

Виктория Юрьевна Суринец, преподаватель

ГБПОУ КК КПТ

 (подпись)

Рецензенты:



Квалификация по диплому:

(подпись)

Квалификация по диплому:

РЕЦЕНЗИЯ

на комплект контрольно - оценочных средств ОГСЭ.05 Физическая культура для профессии 43.02.15 Поварское и кондитерское дело разработанный преподавателем ГБПОУ КК «КПТ» Суринец Виктория Юрьевна.

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе рабочей программы ОГСЭ.05 Физическая культура.

Представленный на рецензию комплект оценочных средств для данного направления подготовки разработан соответствии нормативными документами, представленными программе. КОС по дисциплине предназначен для текущей промежуточной аттестации представляет собой совокупность разработанных материалов для установления уровня качества достижения обучающимися результатов обучения.

КОС по Физической культуре представлен: Заданием для проведения текущего контроля успеваемости заданиями для промежуточной аттестации виде дифференцированного зачета, включающие себя теоретические задания практические. Которые полной мере охватывают знания учащихся их навыки умения.

КОСе также представлены критерии оценки уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группе девушек основной медицинской группы.

В паспорте определены виды аттестации для оценки результатов подготовки по ОГСЭ. 05 Физическая культура

В паспорт включены: оценка освоения теоретического курса ОГСЭ.05 Физическая культура.

Контрольно-оценочные материалы для зачета, дифференцированного зачета представленные КОС предназначены для контроля оценки результатов освоения ОГСЭ.05 Физическая культура.

Таким образом, комплект оценочных средств для проведения промежуточной аттестации форме дифференцированного зачета по ОГСЭ.05 Физическая культура 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, соответствует требованиям документам такого рода может быть рекомендован использованию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ РЕЦЕНЗЕНТА:

Комплект контрольно-оценочных средств составлена методически грамотно, соответствует федеральному государственному образовательному стандарту, может быть использована для проверки уровня знаний при подготовке квалифицированных рабочих служащих по профессии 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Рецензент:

Суринец Виктория Юрьевна
ГБПОУ КК «КПТ» №3 КК



РЕЦЕНЗИЯ

на комплект контрольно - оценочных средств ОГСЭ.05 Физическая культура для профессии 43.02.15 Поварское и кондитерское дело разработанный преподавателем ГБПОУ КК «КПТ» Суринец Виктория Юрьевна.

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе рабочей программы ОГСЭ.05 Физическая культура.

Представленный на рецензию комплект оценочных средств для данного направления подготовки разработан соответствии нормативными документами, представленными программе. КОС по дисциплине предназначен для текущей промежуточной аттестации представляет собой совокупность разработанных материалов для установления уровня качества достижения обучающимися результатов обучения.

КОС по Физической культуре представлен: Заданием для проведения текущего контроля успеваемости заданиями для промежуточной аттестации виде дифференцированного зачета, включающие себя теоретические задания практические. Которые полной мере охватывают знания учащихся их навыки умения.

КОСе также представлены критерии оценки уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группе девушек основной медицинской группы.

В паспорте определены виды аттестации для оценки результатов подготовки по ОГСЭ. 05 Физическая культура

В паспорт включены: оценка освоения теоретического курса ОГСЭ.05 Физическая культура.

Контрольно-оценочные материалы для зачета, дифференцированного зачета представленные КОС предназначены для контроля оценки результатов освоения ОГСЭ.05 Физическая культура.

Таким образом, комплект оценочных средств для проведения промежуточной аттестации форме дифференцированного зачета по ОГСЭ.05 Физическая культура 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, соответствует требованиям документам такого рода может быть рекомендован использованию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ РЕЦЕНЗЕНТА:

Комплект контрольно-оценочных средств составлена методически грамотно, соответствует федеральному государственному образовательному стандарту, может быть использована для проверки уровня знаний при подготовке квалифицированных рабочих служащих по профессии 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Рецензент:



Препод. высшей к.п.п. Суринец В.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта оценочных средств.
2. Структура контрольного задания
 - 2.1 Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины (текущий контроль)
3. Контрольные упражнения и тесты.
 - 3.1. Типовые задания для оценки знаний и умений (итоговый контроль)
4. Критерии оценки образовательных достижений.
5. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации
6. Приложение

1. Паспорт комплекта оценочных средств

1. Область применения комплекта оценочных средств

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения ОГСЭ. 05 Физическая культура.

Общие положения

Результатом освоения учебной дисциплины являются освоенные **умения** и усвоенные **знания**, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по Физической культуре.

Формой аттестации по учебной дисциплине является (*зачет, дифференцированный зачет*).

Оценивание образовательных результатов по учебной дисциплине осуществляется по 5-ти балльной системе.

Комплект оценочных средств раскрывает содержание и требования к итоговому контролю по ОГСЭ в процессе промежуточной аттестации.

Раздел 1. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

ОК	Умения	Знания
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности

	помощью наставника)	
ОК 02	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

2. Структура контрольного задания

1.1 Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины (текущий контроль)

Общая физическая, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных предметно-цикловой комиссией на основании рекомендуемых требований ФГОС к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и методико-практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и контрольные упражнения обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

Студенты, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

1) Темы творческой работы (по выбору).

1. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
3. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
4. Культура межличностных отношений.
5. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

2) Вопросы устного фронтального и индивидуального опроса.

Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

1. Дайте определение - физическая культура- это...
2. Гиподинамия.
3. Средства физической культуры.
4. Общефизическая подготовка (ОФП).
5. Самоконтроль при занятиях физической культуры.
6. Современные виды спорта.
7. История Олимпийских игр.
8. Первые Олимпийские игры современности.
9. Какие основные разделы включает в себя программа по дисциплине
10. «Физическая культура»?
11. Перечислите формы занятий физической культурой.
12. Дайте определение понятию «здоровье».
13. Факторы, влияющие на здоровье.
14. Основные элементы ЗОЖ.
15. Режим дня студента.
16. Каким должно быть правильное питание?
17. Эффективные средства восстановления работоспособности.
18. Что включает в себя личная гигиена?
19. Оптимальный режим занятий физической культурой.
19. Вредные привычки.
20. Средства закаливания.

Легкая атлетика.

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.
5. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
6. Перечислите виды легкоатлетических метаний.
7. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
8. Стайерские дистанции.
9. Легкая атлетика-королева спорта.

Кроссовая подготовка.

1. Как называется бег по пересеченной местности?
2. Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка?
3. Перечислите кроссовые дистанции.
4. Способы преодоления вертикальных препятствий.
5. Способы преодоления горизонтальных препятствий.

Спортивные игры.

Волейбол.

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?

Баскетбол.

1. Размеры баскетбольной площадки?
2. Сколько игроков находится во время игры на площадке?
3. Сколько длится баскетбольный матч?
4. Что такое тайм-аут?
5. Что такое «фол»?
6. Что такое «заслон»?
7. Что такое «дриблинг»?
8. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.
9. Какие физические качества развивает игра?
10. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»

Настольный теннис

1. Какие способы держания ракетки вы знаете?
2. Перечислите основные технические приемы игры в настольный теннис?
3. С чего начинается игра?
4. Сколько партий в игре?
5. До какого счета играется одна партия?
6. Сколько подач подряд выполняет один игрок?
7. Какие физические качества развивает игра?
8. Что такое «подрезка»?
9. Что такое «накат»?
10. Что такое «топ-спин»?

Атлетическая гимнастика.

1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Оборудование и инвентарь для тренажерных залов.
 2. Атлетизм, атлетическая гимнастика, атлетическая тренировка.
 3. Какие физические качества развиваются при занятиях атлетической гимнастикой?
 4. Специальные упражнения в атлетической гимнастике.
 5. С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения?
 6. Как избежать травм при занятиях атлетической гимнастикой?
 7. Атлетизм и питание.
 8. Базовые упражнения. Жим штанги из положения лёжа
 9. Базовые упражнения. Приседания со штангой.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

1. Дайте определение ППФП?

2. Основная цель ППФП.
3. Перечислите средства ППФП.
4. Перечислите формы занятий ППФП.
5. Что влияет на содержание ППФП?
6. Дайте определение профессиограмма?
7. Какие профессионально - важные физические качества необходимы избранной профессии?
8. Что называется «работоспособностью»?
9. Что является целью военно-прикладной физической подготовки?
10. Каковы критерии эффективности занятий ППФП?

3. Контрольные упражнения и тесты.

Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. Таблица 4

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	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
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	230	165	240	180	245	185
		4	220	145	230	165	230	170
		3	210	140	215	145	220	150
Выносливость	Бег 500 метров	5		2.00		1.58		1.55
		4		2.05		2.03		2.01
		3		2.15		2.10		2.08
	Бег 1000 метров	5	3.30		3.25		3.20	
		4	3.40		3.35		3.30	
		3	4.00		3.45		3.40	
Скоростно-силовые	Метание мяча(вес 150г)	5	45	28	48	30	50	32
		4	40	23	46	28	48	30
		3	31	18	44	25	46	28
Выносливость	Бег 3000 м (юноши)	5	13,30	11,30	12,30	11,00	11,30	11,00
	Бег 2000 м(девушки)	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

Спортивные игры. Баскетбол

Таблица 5.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2курс						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
4. Двухсторонняя игра.						
3 курс						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3
3. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0
3. Двухсторонняя игра.						
4 курс						
1. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,0	8,2	8,8	9,0	9,2	9,8
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	6	5	3	5	4	3
4. Двухсторонняя игра.						

Спортивные игры. Волейбол
Таблица 6.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
3. Двухсторонняя игра.						
3 курс						
Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
2. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						
4 курс						
1. Верхняя прямая подача : из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5	4	3	5	4	3
2. . Чередование верхней и нижней передачи –10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						

Бадминтон

Перечень контрольных упражнений:

- выполнение высоко-далекого удара (20 раз);
- выполнение высоко-далекой подачи по 5 ударов по диагонали;
- выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов по диагонали;
- выполнение атакующего удара «смеш» 10 ударов.

Спортивные игры. Настольный теннис.
Таблица 7.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
3 курс						
Подача, выполняется любым способом: 6 подач	5	4	3	5	4	3
2. Учебная игра						
4 курс						
1. подача выполняется любым способом, поочередно в правую и левую часть стола: 6 подач	5	4	3	5	4	3
2. Учебная игра						

Атлетическая гимнастика

1. Правильное выполнение обучающимися базовых и специальных упражнений для различных групп мышц.
2. Оценивание методико-практической деятельности обучающегося.

Профессионально-прикладная физическая подготовка
Таблица 8

Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Поднимание туловища за 1 мин.	5	45	35	50	40	55	45
	4	40	30	45	35	50	40
	3	35	25	40	30	45	35
Приседание за 1 минуту	5	60	50	65	55	70	50
	4	55	45	60	50	65	45
	3	50	40	55	45	60	40
Проба Штанге (задержка дыхания), с	5			45	40	50	45
	4			40	35	45	40
	3			35	30	35	35
Вис на согнутых руках, с.	5	38	30	40	35	45	38
	4	30	23	32	28	37	30
	3	15	12	18	15	30	18
Прыжки на скакалке за 1 минуту	5	130	135	135	140	140	145
	4	120	125	125	130	130	135
	3	100	115	105	120	125	125

3.1. Типовые задания для оценки знаний и умений (итоговый контроль)

Итоговая аттестация после завершения обучения обучающимися дисциплины «Физическая культура» в восьмом семестре проводится в форме дифференцированного зачета. К аттестации допускаются обучающиеся при условии выполнения предусмотренных контрольных тестов по профессионально-прикладной физической подготовке с оценкой не менее «удовлетворительно». Итоговая отметка складывается из оценки практических умений и навыков и теоретических знаний. Итоговая отметка выставляется в пользу студента.

1) Текст задания для дифференцированного зачета

Для контроля качества знаний предлагаются задания с выбором правильного ответа.

Вариант-1

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

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*

3. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?

- а) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;
- г) функциональную.

4. 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.

5. 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.

6. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) *выносливость.*

7. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) *выносливость*
- г) *гибкость.*

8. Формами производственной гимнастики являются:

- а) *вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;*
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры

9. Основными признаками физического развития являются:

- а) *антропометрические показатели;*
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура..

Вариант №2

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

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; б) 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.

10. 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.

2) Практические умения и навыки оцениваются по результатам выполнения контрольных тестов.

Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности.

Таблица 9

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	13,2	13,6	14,2	14,4	14,8
Тест на общую выносливость- бег 3000м (мин,сек)	11,30	12,00	13,30	14,00	14,30
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	13	11	8	6

Таблица 10

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	16,4	16,8	17,5	18,0	18,5
Тест на общую выносливость- бег 2000м (мин, сек)	11,00	12,00	12,20	12,30	12,40
Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	16	14	12	10

3) Критерии оценки заданий

Все задания оцениваются одинаково:

- правильный ответ - 1 балл;
- отсутствие ответа или неправильный ответ - 0 баллов.

Всего 10 заданий, можно набрать - 10 баллов.

Шкала оценки образовательных достижений.

Таблица 11

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
75-100 (8-10)	5	отлично
50-74 (5-7)	4	хорошо
25 -49 (3-5)	3	удовлетворительно
менее 25 (0-3)	2	неудовлетворительно

Обучающийся, выполняя обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности, максимально может набрать 15 очков.

Шкала оценки физической подготовленности студентов.

Таблица 12

Процент результативности (набранных баллов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85-100 (13-15)	5	отлично
70-84 (10-12)	4	хорошо
50-69 (7-9)	3	удовлетворительно
Менее 50% (0-6)	2	неудовлетворительно

4. Критерии оценки образовательных достижений.

Критерии оценки качества выполнения методико-практического задания:

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

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 и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

Оценивание уровня физической подготовленности.

Проводится по двум показателям:

- исходный уровень развития физических качеств студента;
- реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за определенный период.

Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «4» - средний уровень

Оценке «3» - низкий уровень

Критерии оценки творческой работы.

Творческая работа оценивается по следующим критериям:

- умение видеть проблему, разбираться в ее сути;
- научной эрудиции (в первую очередь, важна степень знакомства с литературой по выбранной теме);
- умению критически оценивать используемый материал;
- свободе и логичности изложения;
- соответствию требованиям к внешнему оформлению .

В соответствии с этими критериями возможны следующие варианты оценок:

«отлично» - все требования выполнены;

«хорошо» - требования выполнены, но допущены незначительные ошибки, существуют пробелы или недостаточна самостоятельность в раскрытии темы;

«удовлетворительно» - допущены серьезные ошибки, нарушена последовательность в изложении, есть серьезные пробелы, хотя продемонстрировано знакомство с литературой по теме в рамках необходимого минимума, основные моменты темы раскрыты (хотя самостоятельность в их оценке мала);

«неудовлетворительно» - тема не раскрыта.

5. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
5. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
6. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
7. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

Интернет ресурсы:

1. Физическая культура, Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., учебник. КноРус 2018 г. <https://www.book.ru/book/1926242>
2. Физическая культура, учебное пособие, Виленский М.Я., Горшков А.Т. КноРус 2018 г. <https://www.book.ru/book/919382>

8. Приложения

Приложение

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ТЕСТОВ

Бег 100 м. Бег выполняется из положения низкого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу и по команде «Марш!» начинают движение. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

Бег 200, 300, 400, 500 м. Бег на этих дистанциях проводится на беговой дорожке из положения высокого старта. Команды подаются те же, что и на дистанции 100 м. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

Бег 1000, 2000, 3000 м. Бег на этой дистанции проводится на беговой дорожке стадиона. Время определяется с точностью до 1 сек.

Кросс 3 км (девушки), 5 км (юноши). Бег на этой дистанции проводится на пересеченной местности. Время определяется с точностью до 1 сек.

Прыжок в длину с места. Выполняется по горизонтальной плоскости на полу, на резиновой дорожке или в яму с песком. 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.

Нижняя передача над собой (волейбол). Игрок с мячом в руках располагается на половине волейбольной площадки. Подбрасывает себе мяч и начинает многократно выполнять нижние передачи над собой. Высота передачи не менее 1 м. Дается две попытки на выполнение упражнения. Если с первой попытки упражнение выполнено на «отлично», то вторая попытка не выполняется. Попытка прекращается, если допущены следующие ошибки:

- мяч упал на площадку;
- мяч коснулся любого предмета, стены, человека и т.д.;
- игрок заменил нижнюю передачу любой другой;
- игрок допустил двойное касание мяча;

Засчитывается количество правильно выполненных передач.

Верхняя передача мяча в волейболе над собой. Упражнение выполняется аналогично нижним передачам, с учетом лишь особенностей техники верхних передач.

Верхняя и нижняя передача мяча в парах выполняется на расстоянии 4-6 м. друг от друга.

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.

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

Бросок мяча после ведения в два шага. 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.

Штрафной бросок выполняется с линии штрафного броска. Попадание засчитывается, если игрок не наступал на линию штрафного броска. Засчитывается количество попаданий в кольцо из 10 попыток.

Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине из виса лёжа (д).

Подтягивание (м) выполняется на перекладине из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола (грунта). При подтягивании нужно подбородком перейти линию перекладины, при опускании туловища руки выпрямляются полностью. Во время подтягивания не допускается раскачивание или движение ногами, облегчающие сгибание рук. Для выполнения подтягивания из виса лёжа (девочки), перекладина устанавливается на уровне 90 сантиметров и ниже в зависимости от роста девочек. В висе лёжа и при подтягивании туловище держать прямо и подбородком перейти линию перекладины.

Прыжки через скакалку за одну минуту. Исходное положение: скакалка сзади. По сигналу (свистку или команде) включается секундомер, участник начинает прыжки через скакалку одновременно толчком обеих ног. За каждым участником закрепляются 1 – 2 человека, которые считают количество прыжков. Для правильного подсчёта счёт вести десятками, сгибая пальцы на руках. Через 1 минуту по сигналу время останавливается, счёт и прыжки прекращаются. После определения количества прыжков участники в группах меняются местами.

Челночный бег 3 x 10 метров. Данный вид удобно проводить в спортивном зале. Желательно проводить парами, примерно одинаковыми по скоростным качествам, чтобы чувствовался дух соперничества. Для безопасного выполнения необходимо 2 - 3 метра от

линии старта. Участники становятся перед стартовой линией и по команде «Марш!» начинают бег с высокого старта. Преодолев 10 метров, касаются линии рукой, разворачиваются и возвращаются к линии старта, так же касаются линии, после двигаются к финишу. Время останавливается, когда пересечена линия финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

Наклон вперед из положения сидя. На полу обозначается центровая и перпендикулярные линии. Участник, сидя на полу, ступни находятся рядом с линией пересечения разметки, но не касаются ее, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикально, расстояние между ними 20 – 30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4-м фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании ее кончиками пальцев. Время фиксации этого результата не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускается. Результат выше нулевой отметки засчитывается со знаком «+», ниже со знаком «-». Желательно, в качестве опоры для ног использовать неподвижную рейку.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Исходное положение: упор лёжа на полу (юноши), упор лёжа на гимнастической скамейке (девушки). Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета (книги) высотой не более 10 см., не нарушая прямой линии тела. Разгибание производится до полного выпрямления рук. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд. Фиксируются количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. Тест выполняется в парах. Один выполняет, а другой считает.

Вис на согнутых руках. Испытуемый становится на стул (табурет) и хватом сверху берется за перекладину, руки полностью согнуты, подбородок над перекладиной. По команде «Можно» убирается стул (табурет), включается секундомер и учащийся повисает на согнутых руках. Как только подбородок коснется перекладины, тест прекращается, секундомер выключается.

Подача мяча (настольный теннис). подача выполняется из стойки теннисиста у стола. Мяч подбрасывается на высоту не менее 16 см. вверх, а затем любым удобным движением выполняется удар ракеткой по мячу так, чтобы он сначала ударился на своей половине, а затем перелетел на половину соперника. Засчитываются правильные подачи.

Бег 6 минут. Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Скорость бега обучающийся выбирает самостоятельно. На ходьбу переходить нельзя. По ходу бега можно сообщать текущее время для ориентировки. В упражнении определяется расстояние, которое обучающийся смог пробежать за 6 минут. Результат фиксируется с точностью до 10 метров.