

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**

**Профессиональная образовательная
автономная некоммерческая организация
«Международный гуманитарно-технический колледж»
ПОАНО «МГТК»**

Утверждаю
Директор ПО АНО «МГТК»
Алишева Х.Х.
«17» апреля 2024г.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине**

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(наименование, дисциплины (модуля/МДК), практики)

по специальности
34.02.01 Сестринское дело
(код, наименование специальности)

форма обучения очная

Махачкала

Одобен цикловой методической комиссией

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального Государственного стандарта по специальности среднего профессионального образования (ФГОС СПО) 34.02.01 Сестринское дело

Протокол № 1 от 25.05.23г.

Переутвержден на заседании педсовета
26 г, протокол № 9.
Допустить к использованию в
2023 учебном году
завуч Усарова Э.И.

Переутвержден на заседании педсовета
_____ г, протокол № _____.
Допустить к использованию в
20___/___ учебном году
завуч _____ Усарова Э.И.

Переутвержден на заседании педсовета
_____ г, протокол № _____.
Допустить к использованию в
20___/___ учебном году
завуч _____ Усарова Э.И.

Организация-разработчик: Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация «Международный Гуманитарно-Технический колледж» ПО АНО «МГТК»

Разработчик: Магомедова А.А. преподаватель МГТК.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке	4
3. Оценка освоения учебной дисциплины.....	6

I. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО специальность 34.02.01 Сестринское дело следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

уметь: использовать деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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

Общие компетенции

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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

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

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

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

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
Уметь: использовать деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Использование деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Применение в полном объеме деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	1. Задания, выполняемые на практике. 2. Тестовые задания. 3. Задания для устного и письменного контроля 4. Выполнение спортивных нормативов	ОК 1 - 13	1. Тестовый контроль. 2. Устный контроль. 3. Письменный контроль. 4. Выполнение спортивных нормативов	Дифференцированный зачет
Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Воспроизведение в полном объеме знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	1. Задания, выполняемые на практике. 2. Тестовые задания. 3. Задания для устного и письменного контроля 4. Выполнение спортивных нормативов	ОК 1 - 13	1. Тестовый контроль. 2. Устный контроль. 3. Письменный контроль. 4. Выполнение спортивных нормативов	Дифференцированный зачет

Информационная матрица для создания фонда оценочных средств (ФОС) по учебной дисциплине «Физическая культура»

Методы контроля	Формы, виды контроля	Устный контроль	Письменный контроль	Тестовый контроль	Программированный контроль	Комбинированный контроль	Взаимоконтроль	Самоконтроль	Наблюдение	Экспертная оценка
ПА	Дифференцированный зачет									
Виды контроля	Входной		+							
	Текущий	+	+	+		+	+	+	+	
	Срезовой									
	Тематический			+						
	Итоговый		+	+						+
Формы контроля	3.1 фронтальный	+	+				+			
	3.2 групповой		+	+						
	3.3 индивидуальный	+	+			+		+		
Выбор методов и форм контроля и оценки по УД.	На практических занятиях по большинству тем. Диф.зачет	На теоретических занятиях по отдельным темам. На практических занятиях по отдельным темам	На практических занятиях по большинству тем. Диф.зачет		Сочетание разных форм контроля на практических занятиях. Диф.зачет	На практических занятиях при работе малыми группами	При выполнении и анализе самостоятельной работы обучающихся	В ходе занятия за деятельностью обучающихся	В целом по освоению дисциплины.	

3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Основы физической культуры

Устный опрос

1. Рассказать об основах здорового образа жизни, значении физической культуры в обеспечении здоровья.
2. Привести основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Критерии оценивания устного ответа:

Оценка «5»- дан полный, развернутый ответ.

Оценка «4» - дан полный, но не достаточно развернутый ответ.

Оценка «3» - ответ неполный, с ошибками в деталях. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано.

Оценка «2» - ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу.

Раздел 2. Легкая атлетика

1. Физические упражнения

1. Техника высокого старта
2. Техника бега по пересечённой местности
3. Техника финиширования
4. Самоконтроль при беге на длинные дистанции

Критерии оценивания:

За правильное выполнение всех перечисленных упражнений студент получает оценку «5»;

За правильное выполнение любых трёх упражнений «4»;

За правильное выполнение любых двух оценка «3»;

За неправильное выполнение упражнений оценка «2».

2. Контрольные задания для оценки двигательных умений студентов. Легкая атлетика.

№п/п задания	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м	4.9	5.2	5.9	4.6	4.8	5.2
2	Бег 60м	9.4	10.0	10.5	8.4	9.2	10.0
3	Бег 100 м						
4	Бег 1000м	4.40	4.50	5.00	3.40	3.50	4.00
5	Прыжок в длину с разбега	390	370	330	440	400	380

ТЕСТ ПОТЕМЕ «Легкая атлетика»

1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?
а) Гимнастику; б) легкую атлетику; в) тяжелую атлетику.
2. Длина дистанции марафонского бега равна ...
а) 32 км 180 м; б) 40 км 190 м; в) 42 км 195 м.
3. Какая из дистанций не считается стаерской?
А) 1500 м; б) 5000 м; в) 10000 м.
4. Какая из дистанций является спринтерской?
А) 800 м; б) 1500 м; в) 100 м.
5. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции прежде всего ...
а) работой рук ;б) углом отталкивания ног от дорожки; в) наклоном головы.
6. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является ...
а) сильное выталкивание ногами; б) разноименная работа рук; в) быстрое выпрямление туловища.
7. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к
а) повышению скорости бега; б) скованности всех движений бегуна;
в) увеличению длины бегового шага; г) более сильному отталкиванию ногами.
8. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?
А) Сокращает длину бегового шага; б) увеличивает скорость бега; в) способствует выносу бедра вперед-вверх.
9. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной
а) 10 м; б) 20 м; в) 30 м.
10. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит
а) бег на короткие дистанции; б) бег на средние дистанции; в) бег на длинные дистанции.
11. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития
а) выносливости; б) быстроты; в) прыгучести; г) координации движений.
12. Различают стартовые команды:
а) «на старт!», «внимание!», «марш!»; б) «на старт!», «приготовиться!», «марш!»;
в) «марш!»
13. Наиболее частой травмой в легкой атлетике служит растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) сустава. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?
А) Наложение холода; б) наложение тугой повязки; в) согревание поврежденного места;
г) обращение к врачу.
14. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике
а) во второй половине дня; б) сразу после еды; в) через 1-2 часа после еды.
15. Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100 м?
а) Снимается с соревнований; б) предупреждается; в) ставится на 1 м позади всех стартующих.
16. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему
а) разрешается дополнительный бросок; б) попытка и результат засчитываются; в) попытка засчитывается, а результат – нет.
17. В прыжках в длину результат измеряется:
а) по пяткам; б) по носкам; в) от планки до ближайшей к ней точки приземления.
18. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой
а) по частоте дыхания; б) по частоте сердечных сокращений; в) по снижению скорости бега; г) по самочувствию.

19. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к

а) экономии сил; б) улучшению спортивного результата; в) травмам.

20. Нельзя проводить тренировку, если ...

а) плохая погода; б) плохое настроение; в) повышена температура тела.

Критерии оценивания

«5» -- 19-20 заданий

«4» -- 15-18 заданий

«3» -- 10-15 заданий

«2» -- меньше 10

Раздел 3. Баскетбол

Физические упражнения

1. Техника ведения и передачи мяча (на месте, в движении)
2. Техника броска по кольцу (штрафные, с точек, в движении)
3. Элементы тактики нападения в баскетболе (индивидуальное нападение при заслонах)
4. Элементы тактики защиты в баскетболе (расстановка при зонной защите)
5. Элементы техники индивидуальной защиты (прессинг)

Критерии оценивания:

За правильное выполнение всех перечисленных упражнений студент получает оценку «5»;

За правильное выполнение любых трёх упражнений «4»;

За правильное выполнение любых двух оценка «3»;

За неправильное выполнение упражнений оценка «2».

2. Практические задания

1) Ведение мяча «Змейкой» 30м(2 x 15м).

По команде «На старт!» обучающийся принимает положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» студент начинает бег с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3м друг от друга.

Критерии оценки:

А) Техника ведения мяча;

Б) смена рук при обводке ориентиров;

В) правильность выполнения поворота с мячом.

Фиксируется время, которое показывает студент, пересекая финишную линию.

2) Челночный бег с ведением мяча 3x10 м.

Старт тот же что и в первом упражнении. По команде «Марш!» учащийся устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом, не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует.

Критерии оценки:

А) Техника ведения мяча;

Б) правильность выполнения поворота с мячом.

Фиксируется время, которое учащийся показывает, пересекая финишную линию.

3) Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30сек. С обратным отскоком от пола.

Учащийся располагается в 3 метрах от стены и по сигналу учителя в течение 30сек. Выполняет передачу в стену двумя руками от груди с обратным отскоком от пола.

Критерии оценки:

А) Техника выполнения передач.

Фиксируется количество передач.

4) Бросок мяча в кольцо с места с расстояния 1 м от щита.

Выполняется 5 бросков.

Критерии оценки:

А) Техника выполнения броска.

Фиксируется количество попаданий.

5) Бросок мяча в кольцо в движении после ведения мяча «змейкой» на расстоянии 2 x 15

м.

Задание заключается в выполнении броска баскетбольного мяча в кольцо, после ведения «Змейкой» на дистанции 30м (2x15 м). Расстояние между стойками 3м. Ведение осуществляется по правилам баскетбола, с обязательной сменой рук при обводке стоек.

Выполнение задания начинается от лицевой линии баскетбольной площадки. По команде преподавателя учащийся устремляется вперед с ведением мяча. Обводит стойки и атакует баскетбольное кольцо с двух шагов разбега. Броски выполняются до попадания. Секундомер выключается после прохождения мяча через сетку.

Критерии оценки:

А) Техника ведения мяча;

Б) техника выполнения броска в движении.

Фиксируется время, которое показывает студент. За нарушение правил баскетбола (двойное ведение, пробежка, пронос мяча и т.д.) студент наказывается одной штрафной секундой.

б) Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга баскетбольной площадки.

Студент, стоя на лицевой линии баскетбольной площадки, справа от щита, по команде преподавателя устремляется вперед с ведением мяча. Обводит центральный круг баскетбольной площадки против часовой стрелки, и, продолжая ведение, атакует центральное баскетбольное кольцо с правой стороны с двух шагов разбега (выполняет броски до попадания). Подбирает забитый мяч и повторяет то же самое с атакой противоположного баскетбольного кольца. Секундомер выключается, когда мяч проходит через сетку.

Критерии оценки:

А) Техника ведения мяча;

Б) техника выполнения броска в движении.

Фиксируется время, которое показывает студент. За нарушение правил баскетбола наказывается 2 штрафными секундами.

Критерии оценивания

№п\п	Содержание	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Ведение мяча змейкой (сек.)	9.5	9.7	10.0	8.5	8.8	9.0
2	Челночный бег с ведением мяча (сек.)	8.5	8.7	9.0	8.1	8.4	8.7
3	Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек.	21	19	17	24	22	20
4	Бросок мяча в кольцо с расстояния 1м (кол-во попаданий)	4	3	2	4	3	2
5	Бросок мяча в кольцо после ведения «змейкой» (сек.)	18	16	14	16	14	12

6	Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга (сек.)	30	28	26	26	24	22
---	---	----	----	----	----	----	----

Тест по физической культуре по теме «Баскетбол»

1. В каком году появился баскетбол как игра:
а) 1888; б) 1805; в) 1891.
 2. В каком году баскетбол входит в программу Олимпийских игр:
а) 1936; б) 1991; в) 1997
 3. Какая страна стала Родиной баскетбола:
а) Россия; б) Франция; в) США
 4. Кто придумал баскетбол как игру:
а) Джордж Майкен; б) Д. Фрейзер; в) Д. Нейсмит.
 5. Что означает слово «баскетбол»:
а) корзина – мяч; б) корзина; в) мяч;
 6. Размеры баскетбольной площадки (м):
а) 27×15; б) 28×15; в) 26×16.
 7. Высота баскетбольной корзины (см):
а) 300; б) 305; в) 310.
 8. Вес мяча (г):
а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.
 9. Нарушение правил в баскетболе.
а) фол; б) касание рукой корзины; в) касание рукой пола.
 10. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:
а) 4; б) 5; в) 6.
 11. Матч состоит из:
а) двух таймов по 20 минут;
б) четырех таймов по 10 минут;
в) трех таймов по 15 минут.
 12. Как называется равный счёт по окончании основного времени матча: а) овертайм; б) фол; в) аут
 13. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):
а) 15; б) 20; в) 24.
 14. Какое максимальное количество времени дается игроку на выбрасывание мяча:
а) 3 сек б) 5 сек. в) 10 сек.
 15. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:
а) 3 шага; б) 2 шага; в) 1 шаг.
 16. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:
а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча; б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты; в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину.
 17. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону(с)?
а) 8; б) 10; в) 12.
 18. Сколько очков дается за забитый мяч со штрафной линии?
а) 2 очка; б) 1 очко; в) 3 очка.
 19. Советский баскетболист, включенный в баскетбольный зал славы НБА.
а) Белов С.; б) Морозов В.; в) Петров А.
 20. Чемпион Европы по баскетболу в 2009 году среди мужских команд:
а) Испания; б) Франция; в) Великобритания.
- Критерии оценивания**
- «5» -- 19-20 заданий
«4» -- 15-18 заданий
«3» -- 10-15 заданий

Раздел 4. Волейбол

1. Физические упражнения

2. Исходное положение (стойки), перемещения по площадке
3. Техника подачи- верхняя, нижняя прямая
4. Техника приёма мяча(снизу, сверху двумя руками)
5. Техника нападающего удара
6. Тактика нападения и защиты

Критерии оценивания:

За правильное выполнение всех перечисленных упражнений студент получает оценку «5»;

За правильное выполнение любых трёх упражнений «4»;

За правильное выполнение любых двух оценка «3»;

За неправильное выполнение упражнений оценка «2».

2. Практические задания

- 1) Передача мяча двумя руками сверху над собой.

Критерии оценки:

А) Высота передачи не ниже 1 метра;

Б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;

В) точность передач над собой.

Учитывается количество передач.

- 2) Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6.

Упражнение начинается из 1 зоны, на каждый шаг передача мяча сверху с перемещением вперед, в зоне 2 передача над собой поворот левым боком к сетке, перемещение в зону 3, из зоны 3 перемещения в зону 4; в зоне 4 передача над собой поворот спиной к сетке перемещения в зону 5, из зоны 5 перемещение в зону 6, из зоны 6 в зону 1. Все передачи выполняются только сверху двумя руками. Дается две попытки.

Критерии оценки:

А) Техника выполнения передач;

Б) точность выполнения передач из зоны в зону;

В) высота передач не ниже 1 м.

На каждый шаг передача двумя руками сверху с продвижением вперед

- 3) Передача мяча двумя руками снизу над собой

Критерии оценки:

А) Высота передачи не ниже 1 метра;

Б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;

В) отскок мяча под прямым углом.

Учитывается количество передач.

- 4) Передача мяча двумя руками снизу с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6.

Упражнения выполняется из 1 зоны на каждый шаг передача, в зоне 2 передача над собой, лицом к сетке перемещения в зону 3 выполняя передачи снизу в зону 4; в зоне 4 передача снизу над собой, поворот спиной к сетке выполняя передачи снизу перемещения в зону 5, из зоны 5 в зону 6, из зоны 6 в зону 1. Дается две попытки.

Критерии оценки:

А) техника выполнения передач

Б) Свободные перемещения по площадке с правильным выходом под мяч, точность выполнения передач;

В) высота передач не ниже 1 м.

5) Верхняя или нижняя прямая подача в обозначенную зону площадки.

Критерии оценки:

А) Техника выполнения подачи.

Учитывается количество попаданий в обозначенную зону площадки из 6 подач, обозначенных зон не меньше 2.

б) Нападающий удар с собственного набрасывания мяча, по выбору из любой зоны (2,3,4).

Критерий оценки:

А) Техника нападающего удара (техника разбега и отталкивания, активное движение руками, попадание кисти при ударе по мячу);

Б) координация движения в безопорном положении.

Учитывается попадания в площадку из 5 ударов.

Критерии оценивания

№п/п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во передач)	16	14	12	18	16	14
2	Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6	Без ошибок	1 - 2ошибки	3 - 4 ошибки	Без ошибок	1 - 2ошибки	3 - 4ошибки
3	Передача мяча двумя руками снизу над собой(кол-во)	15	13	11	15	13	11
4	Передача мяча двумя руками снизу с перемещением по зонам1-2-3-4-5-6	Без ошибок	1 - 2ошибки	3 - 4ошибки	Без ошибок	1 - 2ошибки	3 - 4ошибки
5	Подача верхняя или нижняя в обозначенную зону площадки	4	3	2	4	3	2
6	Нападающий удар с собственного набрасывания мяча	3	2	1	3	2	1

Тест по физической культуре по теме «Волейбол»

1. В каком веке появился волейбол как игра:

а) XX; б) XXI; в) XIX.

2. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:

а) 1964; б) 1991; в) 1997

3. Какая страна стала Родиной волейбола:

а) Россия; б) Франция; в) США

4. Кто придумал волейбол как игру:

а) Джордж Майкен; б) Д. Фрейзер; в) Уильям Дж. Морган.

5. Что означает слово «волейбол»:

а) удар с лёта и мяч; б) удар с лёта; в) мяч;

6. Размеры волейбольной площадки (м):
 а) 18×15; б) 18×9; в) 17×16.
7. Высота волейбольной сетки для женщин (см):
 а) 199; б) 2,24м; в) 200.
8. Вес волейбольного мяча (г):
 а) 280-300; б) 350; в) 260-280
9. Нарушение правил в волейболе.
 а) фол; б) касание рукой соперника; в) касание рукой пола.
10. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:
 а) 4; б) 6; в) 5.
11. Где выполняется подача мяча?
 а) с площадки;
 б) из-за лицевой линии;
 в) со штрафной линии.
12. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?
 а) 1; б) 2; в) 3.
13. Сколько времени дается на перерыв между партиями (мин.):
 а) 2; б) 5; в) 3.
14. Как выполняется переход команды на площадке?
 а) против часовой; б) по часовой; в) по горизонтали.
15. Либеро – это...
 а) судья; б) игрок; в) тренер.
16. Из 1 зоны игрок переходит в...
 а) 7; б) 4; в) 6.
17. Что такое «Пайп»?
 а) вариант атаки; б) подача мяча; в) замена игроков

Критерии оценивания

«5» -- 17 заданий

«4» -- 13-17 заданий

«3» -- 8-12 заданий

«2» -- меньше 7

Раздел 5. Лыжная подготовка

Технически правильно выполнить зачётные упражнения по теме «Лыжная подготовка».

Задание № 1

- техника поворотов на месте переступанием, махом, прыжком.

Задание № 2

- техника спусков и технику подъемов в гору: «лесенкой», «ёлочкой» и «полуёлочкой».

Задание № 3

передвижения на лыжах различными ходами: попеременный, одношажный, двухшажный, бесшажный.

Задание № 4

- технику торможения при спуске с горы: плугом, полуплугом.

Задание № 5

- технически правильно и учетом времени пройти дистанцию 3 км.

Критерии оценивания:

За правильное выполнение всех перечисленных упражнений студент получает оценку «5»;

За правильное выполнение любых трёх упражнений «4»;

За правильное выполнение любых двух оценка «3»;

За неправильное выполнение упражнений оценка «2».

Тест «Лыжная подготовка»

1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?

- а. Франция, Бельгия, Германия
- б. Швеция, Норвегия, Финляндия
- в. Англия, Италия, Испания

2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?

- а. 1956г, Италия
- б. 1924г, Франция
- в. 1952г, Норвегия

3. Самый распространенный лыжный ход:

- а. попеременный двухшажный
- б. попеременный четырехшажный
- в. одновременный бесшажный

4. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?

- а. Коньковый
- б. Классический
- в. Четырехшажный

5. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?

- а. Слалом, лыжные гонки
- б. Прыжки с трамплина, биатлон
- в. Фристайл, скоростной спуск
- г. Лыжные гонки, прыжки с трамплина

6. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?

- а. 70
- б. 50
- в. 40

7. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?

- а. 30
- б. 50
- в. 40

8. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

- а. ног
- б. туловища
- в. рук
- г. произвольно

9. При передвижении на лыжах применяют одновременный:

- а. двухшажный
- б. трехшажный
- в. четырехшажный

10. Обучение передвижению на лыжах начинают с:

- а. поворота на месте
- б. подъемов и спусков
- в. ступающего и скользящего шага

11. Самый удобный способ подъема наискось:

- а. «елочка»
- б. «лесенка»
- в. «полуелочка»

12. Выбор способа подъема в гору зависит от:

- а. крутизны склона
- б. длины палок

в.длины лыж

13. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:

а.«лесенкой»

б.«елочкой»

в. беговым шагом

14. Определить на рисунке торможение «плугом»:

а. V

б. \

в. =

15. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

а. армреслинг

б. биатлон

в. бобслей

16. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнивать возможности называют:

а. Голкипер

б. Гандикап

в. Предварительный старт

17. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

а. нет, обязан уступить в любом случае

б. можно

в. только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

18. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:

а. касанием рукой лыжника

б. касание палкой лыж соперника

в. наездом на пятки лыж соперника

г. голосом

19. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?

а. одиночным

б. парным

в. общим

20. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?

а. коньковый

б. классический

Критерии оценивания

«5» -- 19-20 заданий

«4» -- 15-18 заданий

«3» -- 10-15 заданий

«2» -- меньше 10

Раздел 6. Оценка уровня физического развития

Физические упражнения

1. Составить комплекс упражнений для профилактики определённого профессионального заболевания.

2. Составить и провести комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата

3. Составить и провести комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки.

Критерии оценивания

За правильное составление и проведение всех комплексов упражнений студент получает оценку «5»; за правильное составление и проведение двух комплексов упражнений «4»; за правильное выполнение всех комплексов упражнений оценка «3»; за неправильное выполнение упражнений оценка «2»

Критерии оценивания устного ответа:

Оценка «5»- дан полный, развернутый ответ.

Оценка «4» - дан полный, но не достаточно развернутый ответ.

Оценка «3» - ответ неполный, с ошибками в деталях. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано.

Оценка «2» - ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу.

Тема: «Физическое развитие человека»

1. Что лежит в основе оценки физического развития человека?
 - а. рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость;
 - б. быстрота, сила, выносливость;
 - в. рост, ЖЕЛ, выносливость, гибкость, ловкость.
2. В чем измеряется жизненная емкость легких (ЖЕЛ)?
 - а. в кубических сантиметрах;
 - б. в килограммах;
 - в. в литрах.
3. Укажите норму ЧСС у здорового нетренированного человека.
 - а. 70-80 уд/мин.;
 - б. 50-60 уд/мин.;
 - в. 90-100 уд/мин.
4. Что является объективным показателем состояния здоровья?
 - а. боль в правом боку;
 - б. трудное засыпание;
 - в. масса тела.
5. Всемирный день здоровья отмечается ежегодно...
 - а. 20 марта;
 - б. 7 апреля;
 - в. 1 июня.
6. Правильное дыхание характеризуется...
 - а. более продолжительным вдохом
 - б. более продолжительным выдохом;
 - в. равной продолжительностью вдоха и выдоха;
7. Как правильно дышать при длительной нагрузке высокой интенсивности?
 - а. через рот и нос попеременно
 - б. только через рот
 - в. через рот и нос одновременно
8. Чем характеризуется утомление?
 - а. отказом от работы;
 - б. повышенной ЧСС;
 - в. временным снижением работоспособности организма.
9. Наиболее информативным, объективным и широко используемым показателем реакции организма на физическую нагрузку является...
 - а. ЧСС;
 - б. артериальное давление;
 - в. потоотделение.

10. Физическая подготовленность характеризуется ...
- уровнем развития силы и выносливости;
 - уровнем развития физических качеств;
 - антропометрическими показателями.
11. Назовите основные физические качества:
- равновесие, сила, быстрота, выносливость;
 - выносливость, скорость, гибкость, координация;
 - сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость (координация).
12. Что такое сила?
- способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
 - способность преодолевать внешнее сопротивление;
 - способность выполнять движение с большой амплитудой.
13. Для определения быстроты используют тест ...
- бег на 200 м;
 - бег на 30 м;
 - бег на 800 м.
14. Для развития быстроты движений необходимо:
- двигательное действие выполнять с максимальной скоростью;
 - двигательное действие выполнять с минимальной скоростью;
 - двигательное действие выполнять с переменной скоростью.
15. При помощи какого тестового упражнения определяются скоростно-силовые качества?
- бег на 2000 м;
 - прыжок в длину с места;
 - наклон вперед, сидя на полу.
16. Для определения ловкости используют тест:
- челночный бег;
 - эстафетный бег;
 - бег на 100 м.
17. Наиболее распространенным средством развития выносливости является ...
- бег на короткие дистанции, гимнастические упражнения;
 - метание мяча, прыжки в длину,
 - продолжительный бег, передвижение на лыжах, плавание.
18. При каких условиях особенно хорошо развивается тактическое мышление?
- в спринтерском беге;
 - в спортивных и подвижных играх;
 - при показе отдельного упражнения.
19. Какие методические правила необходимо соблюдать, занимаясь самостоятельным изучением двигательных действий?
- от простого к сложному;
 - от сложного к простому;
 - от неизвестного к известному.
20. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть ...
- физическим развитием;
 - физическими упражнениями;
 - физическим трудом.
21. Смысл занятий физической культурой для школьников:
- укрепление здоровья и совершенствование физических качеств;
 - обучение двигательным действиям;
 - улучшение настроения.

Критерии оценивания

«5» -- 19-20 заданий

«4» -- 15-18 заданий

«3» --10-15 заданий

«2» -- меньше 10

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ ПО ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Количество заданий – 1, количество вариантов - 4

Максимальное время выполнения – по нормативам

Проверяемые компетенции: ОК 1-13

Оборудование – комплекты лыж, скакалки

Место выполнения – тренажерный зал, стадион, лесопарковая зона.

Литература для экзаменуемого:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования/ А.А. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.

Количество вариантов - 4

Проверяемые компетенции: ОК 1-13

Инструкция и условия выполнения задания

Внимательно прослушайте инструктаж преподавателя

Задания выполняются в тренажерном зале, стадионе, лесополосе

Для выполнения заданий по лыжной подготовке требуются лыжные комплекты, для выполнения подскоков - скакалки

Максимальное время выполнения -по нормативам

Зачет по дисциплине «Физическая культура» складывается из нормативов по нескольким видам подготовки и осуществляется за 4 занятия. Оценка суммируется и выводится средняя по дисциплине.

Варианты заданий для основной и подготовительной группы

1. Первое занятие включает в себя бег на 100 м. и прыжок с места в длину

Вариант 1:

1. Показать и рассказать технику бега с низкого старта и бег по дистанции;

2. Сдать нормативы в беге на 100 м (время в секундах)

Критерии оценивания

Девушки основная	Оценка «5» - 16,4 с Оценка «4» - 16,8 с Оценка «3» - 17,2 с	Юноши основная	Оценка «5» - 13,6 с Оценка «4» - 14,0 с Оценка «3» - 14,4 с
Девушки подготовит.	Оценка «5» - 17,0 с Оценка «4» - 17,4 с Оценка «3» - 17,8 с	Юноши подготовит.	Оценка «5» - 14,2 с Оценка «4» - 14,6 с Оценка «3» - 15,0 с

Вариант 2:

1. Прыжок с места в длину (измерения в сантиметрах и метрах)

Критерии оценивания

Девушки основная	Оценка «5» - 170 см Оценка «4» - 160 см Оценка «3» - 150 см	Юноши основная	Оценка «5» - 2,20 м Оценка «4» - 2,10 м Оценка «3» - 2,0 м
Девушки подготовит.	Оценка «5» - 145 см Оценка «4» - 135 см Оценка «3» - 120 см	Юноши подготовит.	Оценка «5» - 2,0 м Оценка «4» - 190 см Оценка «3» - 180 см

II. Второе занятие включает в себя кроссовый бег

Вариант 1:

1. Показать и рассказать технику бега с высокого старта и бега по дистанции
2. Сдать нормативы в беге на 2 километра (девушки) и 3 километра (юноши) без учета времени

времени

В критериях оценивания учитывается, пробежал ли студент расстояние без перехода на шаг.

III. Третье занятие включает в себя подскоки со скакалкой и подъемы туловища (девушки) с положения лежа и подтягивание на перекладине (юноши).

Вариант 1:

1. Осуществить подскоки со скакалкой без учета времени

Критерии оценивания

Девушки основная	Оценка «5» - 120 раз Оценка «4» - 110 раз Оценка «3» - 100 раз	Юноши основная	Оценка «5» - 130 раз Оценка «4» - 120 раз Оценка «3» - 110 раз
Девушки подготовит.	Оценка «5» - 110 раз Оценка «4» - 100 раз Оценка «3» - 90 раз	Юноши подготовит.	Оценка «5» - 115 раз Оценка «4» - 105 раз Оценка «3» - 100 раз

Вариант 2:

1. Осуществить подъем и опускание туловища из положения, лежа на спине (девушки)

Критерии оценивания

Девушки основная	Оценка «5» - 35 раз Оценка «4» - 30 раз Оценка «3» - 25 раз
Девушки подготовит.	Оценка «5» - 25 раз Оценка «4» - 20 раз Оценка «3» - 15 раз

Вариант 3:

1. Подтягивание на высокой перекладине (юноши)

Критерии оценивания

Юноши основная	Оценка «5» - 10 раз Оценка «4» - 8 раз Оценка «3» - 6 раз
-------------------	---

Юноши подготовит.	Оценка «5» - 8 раз
	Оценка «4» - 6 раз
	Оценка «3» - 5 раз

IV. Четвертое занятие включает в себя лыжную подготовку

Вариант 1:

1. Показать и рассказать об общеразвивающих упражнениях;
 2. Рассказать и показать технику:
 - одновременного двухшажного хода;
 - одновременного одношажного хода;
 - технику спусков в основной стойке;
 - технику спуска и подъема «ёлочкой» и переступание «боком»
- Критерии оценивания: индивидуально с учетом правильности техники

Вариант 2:

1. Пробежать на лыжах дистанцию 3 км (девушки) и 5 км (юноши)
- Критерии оценивания: индивидуально

Задания для зачета по спец.группе

1. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	Оценка «5» - 130 см Оценка «4» - 125 см Оценка «3» - 120 см
2. Наклоны вперед, глубина наклона	Критерии индивидуальны
3. Штрафной бросок баскетбольного мяча в кольцо	Оценка «5» - 10 раз Оценка «4» - 8 раз Оценка «3» - 6 раз
4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (девушки от скамейки, юноши от пола) в течение 30 секунд	Оценка «5» - 20 раз Оценка «4» - 15 раз Оценка «3» - 10 раз

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. . Стеблецов, Е. А. Основы биомеханики: биомеханика физических упражнений : учебник для спо / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 220 с. — ISBN 978-5-507-47493-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/382346>
2. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 212 с. — ISBN 978-5-507-47352-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/362339> (дата обращения: 26.04.2024).
3. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 68 с. — ISBN 978-5-507-

48942-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/366788>

4. Смелкова, Е. В. Физическая культура для девушек: оздоровительная гимнастика : учебное пособие для спо / Е. В. Смелкова, Г. Г. Шаламова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 100 с. — ISBN 978-5-507-48402-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/380666>

Дополнительная литература:

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.] ; Под ред.: Овчинников В. П. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144>

2. Ткачук, М. Г. Анатомия спортивной деятельности / М. Г. Ткачук, Е. А. Олейник, А. А. Дюсенова. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 224 с. — ISBN 978-5-507-45831-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/319376> (дата обращения: 26.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 144 с. — ISBN 978-5-507-47930-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/333308> (дата обращения: 26.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.