**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЧУКОТСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА**

**« ЧУКОТСКИЙ СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ТЕХНИКУМ ПОСЁЛКА ПРОВИДЕНИЯ »**

|  |  |
| --- | --- |
| «С О Г Л А С О В А Н О»  Заместитель директора по УМР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Р.Бархударян  «07» июля 2022г. | «У Т В Е Р Ж Д А Ю»  И.о. директора ГАПОУ ЧАО «Чукотский северо-восточный техникум поселка Провидения»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В.Кравченко  «07» июля 2022г. |

**Комплект контрольно-оценочных средств**

по дисциплине

ОП.05 **Физическая культура** по программе

подготовки квалифицированных рабочих, служащих по

профессии среднего профессионального

образования

**08.01.29 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем**

**жилищно-коммунального хозяйства**



2022г.

1. **Общие положения**

Контрольные измерительные материалы по учебной дисциплине разработаны на основе Примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.29 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно - коммунального хозяйства

Контрольно-измерительные материалы (КИМ) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины физическая культура.

КИМ включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета.

КИМ разработаны на основании положений:

основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки профессий СПО: программы учебной дисциплины физическая культура

# Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации

|  |  |
| --- | --- |
| **Код и наименование элемента** | **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** |
| **31**  **32**  **33** | **знать/понимать**:   * влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; * способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; * правила и способы планирования системы индивидуальныхзанятий физическими упражнениями различной направленности; |
| **У1 У2 У3 У4** | **уметь**:   * выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; * выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; * проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; |
| **У5 У6 У7** | * преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; * выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; * осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; * выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего   организма. |

1. **Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование элемента умений или знаний** | **Виды аттестации** | |
| *Текущий контроль* | *Промежу- точная аттестация* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *У1* Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и  аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики | Комплексы упражнений | зачет (тестовое задание) |
| *У2* Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации | Фронтальный опрос Комплексы упражнений Практические задания |
| *У3* Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | Комплексы упражнений Практические  задания |
| *У4* Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения | Комплексы упражнений Практические  задания |
| *У5* Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки | Комплексы упражнений Практические  задания |
| *У6* Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой | Практические задания |
| *У7* Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по | Контрольные нормативы |
| легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма |  |  |
| *З1* Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни | Задания в тестовой форме |
| *З2* Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | Задания в тестовой форме |
| *З3* Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | Задания в тестовой форме |

# Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала по**  **программе УД** | **Тип контрольного задания** | | | | | | | | | |
| **З1** | **З2** | **З3** | **У1** | **У2** | **У3** | **У4** | **У5** | **У6** | **У7** |
| Раздел 1.  Легкая атлетика | ТЗ | ТЗ | ТЗ | КУ | ПЗ | КУ ПЗ | КУ ПЗ | КУ ПЗ | ПЗ | КН |
| Раздел 2. Спортивные игры (футбол, волейбол) | ТЗ | ТЗ | ТЗ | КУ | ПЗ |  | КУ ПЗ | КУ ПЗ | ПЗ | КН |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел 3. Теоретическая часть | ФО | ФО | ФО |  | ФО | ФО |  |  |  |  |
| Раздел  4.  Гимнас тика.  Атлетическая гимнастика | ТЗ | ТЗ | ТЗ | КУ | ПЗ | КУ ПЗ | КУ ПЗ | КУ ПЗ | ПЗ | КН |
| Раздел 5.  Лыжная подготовка | ТЗ | ТЗ | ТЗ | КУ | ПЗ | КУ ПЗ | КУ ПЗ | КУ ПЗ | ПЗ | КН |
| Раздел 6. Спортивные игры (футбол, волейбол) | ТЗ | ТЗ | ТЗ | КУ | ПЗ |  | КУ ПЗ | КУ ПЗ | ПЗ | КН |
| Раздел 7  Теоретическая часть | ФО | ФО | ФО |  | ФО | ФО |  |  |  |  |
| Раздел  8  Гимнас тика.  Атлетическая гимнастика | ТЗ | ТЗ | ТЗ | КУ | ПЗ | КУ ПЗ | КУ ПЗ | КУ ПЗ | ПЗ | КН |
| Раздел 9  Легкая атлетика | ТЗ | ТЗ | ТЗ | КУ | ПЗ | КУ ПЗ | ПЗ | КУ ПЗ | ПЗ | КН |

ТЗ – тестовое задание

ПЗ – практическое задание ФО –

фронтальный опрос

КН – контрольный норматив КУ –

комплекс упражнений

# Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной аттестации.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала по программе**  **УД** | **Тип контрольного задания** | | | | | | | | | |
| *З1* | *З2* | *З3* | *У1* | *У2* | *У3* | *У4* | *У5* | *У6* | *У7* |
| *Раздел 1. Легкая атлетика* |  |  |  | ДЗ  №1  ДЗ  №3 | ДЗ  №1  ДЗ  №3 | ДЗ  №1  ДЗ  №3 | ДЗ  №1  ДЗ  №3 |  |  | ДЗ  №1  ДЗ  №3 |
| *Раздел 2. Спортивные игры (футбол, волейбол)* |  |  |  | ДЗ  №1  ДЗ  №3 | ДЗ  №1  ДЗ  №3 | ДЗ  №1  ДЗ  №3 |  | ДЗ  №1  ДЗ  №3 | ДЗ  №1  ДЗ  №3 |  |
| *Раздел 3. Теоретическая часть* | ДЗ  №1  ДЗ  №3 | ДЗ  №1  ДЗ  №3 | ДЗ  №1  ДЗ  №3 |  |  |  |  |  |  |  |
| *Раздел 4. Гимнастика.* |  |  |  | ДЗ  №1  ДЗ  №3 | ДЗ  №1  ДЗ  №3 | ДЗ  №1  ДЗ  №3 |  | ДЗ  №1  ДЗ  №3 |  | ДЗ  №1  ДЗ  №3 |
| *Атлетическая* |
| *гимнастика* |
| *Раздел 5. Лыжная подготовка* |  |  |  | ДЗ  №1  ДЗ  №3 | ДЗ  №1  ДЗ  №3 | ДЗ  №1  ДЗ  №3 | ДЗ  №1  ДЗ  №3 |  |  | ДЗ  №1  ДЗ  №3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Раздел 6. Спортивные игры (футбол, волейбол)* |  |  |  |  | ДЗ  №2  ДЗ  №3 | ДЗ  №2  ДЗ  №3 |  | ДЗ  №2  ДЗ  №3 | ДЗ  №2  ДЗ  №3 |  |
| *Раздел 7 Теоретическая часть* | ДЗ  №2  ДЗ  №4 | ДЗ  №2  ДЗ  №4 | ДЗ  №2  ДЗ  №4 |  |  |  |  |  |  |  |
| *Раздел 8 Гимнастика.* |  |  |  | ДЗ  №2  ДЗ  №4 | ДЗ  №2  ДЗ  №4 | ДЗ  №2  ДЗ  №4 |  | ДЗ  №2  ДЗ  №4 |  | ДЗ  №2  ДЗ  №4 |
| *Атлетическая* |
| *гимнастика* |
| *Раздел 9 Легкая атлетика* |  |  |  | ДЗ  №2  ДЗ  №4 | ДЗ  №2  ДЗ  №4 | ДЗ  №2  ДЗ  №4 | ДЗ  №2  ДЗ  №4 |  |  | ДЗ  №2  ДЗ  №4 |

1. **Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной аттестации.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала по**  **программе УД** | **Тип контрольного задания** | | | | | | | | | |
| *З1* | *З2* | *З3* | *У1* | *У2* | *У3* | *У4* | *У5* | *У6* | *У7* |
| *Раздел 1. Легкая атлетика* |  |  |  | ДЗ  №1  ДЗ  №3 | ДЗ  №1  ДЗ  №3 | ДЗ  №1  ДЗ  №3 | ДЗ  №1  ДЗ  №3 |  |  | ДЗ  №1  ДЗ  №3 |
| *Раздел 2. Спортивные игры (футбол, волейбол)* |  |  |  | ДЗ  №1  ДЗ  №3 | ДЗ  №1  ДЗ  №3 | ДЗ  №1  ДЗ  №3 |  | ДЗ  №1  ДЗ  №3 | ДЗ  №1  ДЗ  №3 |  |
| *Раздел 3. Теоретическая часть* | ДЗ  №1  ДЗ  №3 | ДЗ  №1  ДЗ  №3 | ДЗ  №1  ДЗ  №3 |  |  |  |  |  |  |  |
| *Раздел 4. Гимнастика.* |  |  |  | ДЗ  №1  ДЗ  №3 | ДЗ  №1  ДЗ  №3 | ДЗ  №1  ДЗ  №3 |  | ДЗ  №1  ДЗ  №3 |  | ДЗ  №1  ДЗ  №3 |
| *Атлетическая* |
| *гимнастика* |
| *Раздел 5. Лыжная подготовка* |  |  |  | ДЗ  №1  ДЗ  №3 | ДЗ  №1  ДЗ  №3 | ДЗ  №1  ДЗ  №3 | ДЗ  №1  ДЗ  №3 |  |  | ДЗ  №1  ДЗ  №3 |
| *Раздел 6. Спортивные игры (футбол, волейбол)* |  |  |  |  | ДЗ  №2  ДЗ  №3 | ДЗ  №2  ДЗ  №3 |  | ДЗ  №2  ДЗ  №3 | ДЗ  №2  ДЗ  №3 |  |
| *Раздел 7 Теоретическая часть* | ДЗ  №2  ДЗ  №4 | ДЗ  №2  ДЗ  №4 | ДЗ  №2  ДЗ  №4 |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Раздел 8 Гимнастика.* |  |  |  | ДЗ  №2  ДЗ  №4 | ДЗ  №2  ДЗ  №4 | ДЗ  №2  ДЗ  №4 |  | ДЗ  №2  ДЗ  №4 |  | ДЗ  №2  ДЗ  №4 |
| *Атлетическая* |
| *гимнастика* |
| *Раздел 9 Легкая атлетика* |  |  |  | ДЗ  №2  ДЗ  №4 | ДЗ  №2  ДЗ  №4 | ДЗ  №2  ДЗ  №4 | ДЗ  №2  ДЗ  №4 |  |  | ДЗ  №2  ДЗ  №4 |

# Структура контрольного задания Текст задания

**Зачет №1 Выполните тестовое задание Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

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

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется: а. ловкостью

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

1. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

1. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке: а. трех игроков

б. четырех игроков в. пяти игроков

1. При переломе плеча шиной фиксируют: а. локтевой, лучезапястный суставы б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

1. К спортивным играм относится: а. гандбол

б. лапта

в. салочки

1. Динамическая сила необходима при: а. толкании ядра

б. гимнастике в. беге

Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет: а. 5 м

б. 7м

в. 6,25 м

1. Наиболее опасным для жизни является перелом. а. открытый

б. закрытый с вывихом в. закрытый

1. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать: а. пятнадцати дней

б. десяти дней в. пяти дней

1. Основным строительным материалом для клеток организма являются: а. углеводы

б. жиры в. белки

1. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является: а. Древний Египет

б. Древний Рим

в. Древняя Греция

1. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает: а. стрельба

б. баскетбол в. бег

1. Мужчины не принимают участие в: а. керлинге

б. художественной гимнастике в. спортивной гимнастике

1. Самым опасным кровотечением является: а. артериальное

б. венозное

в. капиллярное

1. Вид спорта, который не является олимпийским – это: а. хоккей с мячом

б. сноуборд в. керлинг

1. Нарушение осанки приводит к расстройству: а. сердца, легких

б. памяти в. зрение

1. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм: а. плавание

б. бег в мешках в. баскетбол

1. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он: а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

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

а. гимнастика б. керлинг

в. бокс

1. Энергия для существования организма измеряется в: а. ваттах

б. калориях в. Углеводах

# Выполните тестовое задание Общие рекомендации по выполнению тестового задания

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

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

а. быстротой б. гибкостью

в. силовой выносливостью

1. Нарушение осанки приводит к расстройству: а. сердца, легких

б. памяти в. зрения

1. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то: а. мяч засчитан

б. мяч не засчитан

в. переподача мяча

1. При переломе голени шину фиксируют на: а. голеностопе, коленном суставе

б. бедре, стопе, голени в. голени

1. К подвижным играм относятся: а. плавание

б. бег в мешках в. баскетбол

1. Скоростная выносливость необходима занятиях: а. боксом

б. стайерским бегом в. Баскетболом

1. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо: а. окунуть пострадавшего в холодную воду

б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце в. поместить пострадавшего в холод

1. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в: а. Лейк-Плесиде

б. Солт-Лейк-Сити в. Пекине

1. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более: а. 30 км

б. 20км в. 12 км

1. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в: а. ваттах

б. калориях в. углеводах

1. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с: а. 776 г.до н.э.

б. 876 г..до н.э.

в. 976 г. до н.э.

1. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это: а. бокс

б. гимнастика в. керлинг

1. Для опорного прыжка в гимнастике применяется: а. батут б. гимнастика в.

керлинг

1. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физических упражнений б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

1. Кровь возвращается к сердцу по: а. артериям

б. капиллярам в. венам

1. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит: а. Хуан Антонио Самаранчу

б. Пьеру Де Кубертену в. Зевсу

1. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет: а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

1. Длина круговой беговой дорожки составляет: а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

1. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет: а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

1. Высота сетки в мужском волейболе составляет: а. 243 см

б. 220 см

в. 263 см

# Выполните тестовое задание Общие рекомендации по выполнению тестового задания

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

1. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физических упражнений б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

1. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет: а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

1. Олимпийский флаг имеет. Цвет. а. красный

б. синий в. белый

1. Следует прекратить прием пищи за . до тренировки. а. за 4 часа

б. за 30 мин в. за 2 часа

1. Размер баскетбольной площадки составляет: а. 20 х 12 м

б. 28 х 15 м

в. 26 х 14 м

1. Длина круговой беговой дорожки составляет: а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

1. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет: а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

1. Высота сетки в мужском волейболе составляет: а. 243 м

б. 220 м

в. 263 м

1. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году. а. 1960 г

б. 1980 г

в. 1970 г

1. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала. золотых медалей. а. 22

б. 5

в. 30

1. В баскетболе играют периодов и минут. а. 2х15 мин

б. 4х10 мин в. 3х30 мин

1. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на: а. 3-5 мин

б. 5-7 мин

в. 15-20 мин

1. Прием анаболитических препаратов естественное развитие организма. а. нарушает

б. стимулирует в. ускоряет

1. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее: а. затылком, ягодицами, пятками

б. затылком, спиной, пятками

в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

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

а. двойной длине стадиона б. 200 м

в. одной стадии

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

а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамкой работоспособности занимающихся

1. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в: а. беге на 100 м

б. беге на 1000 м в. в хоккее

1. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке: а. красный, синий, желтый, зеленый, черный

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

1. Вес баскетбольного мяча составляет: а. 500-600 г

б. 100-200 г

в. 900-950 г

1. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то: а. звучит свисток, игра останавливается

б. игра продолжается в. игрок удаляется

# Выполните тестовое задание Общие рекомендации по выполнению тестового задания

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

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

а. быстрота б. гибкость

в. силовая выносливость

1. Снижения нагрузок на стопу ведет к: а. сколиозу

б. головной боли в. плоскостопию

1. При переломе предплечья фиксируется: а. локтевой, лучезапястный сустав б. плечевой, локтевой сустав

в. лучезапястный, плечевой сустав

1. Быстрота необходима при: а. рывке штанги

б. спринтерском беге в. гимнастике

1. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы: а. наложить шину

б. наложить шину и повязку в. наложить повязку

1. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает: а. спринтерский бег

б. стайерский бег в. плавание

1. В спортивной гимнастике применяется: а. булава

б. скакалка в. кольцо

1. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет: а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

1. Темный цвет крови бывает при … кровотечении. а. артериальном

б. венозном

в. капиллярном

1. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

1. При переломе плеча шиной фиксируют: а. локтевой, лучезапястный суставы б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

1. Динамическая сила необходима при: а. беге

б. толкании ядра в. гимнастике

1. Наиболее опасным для жизни переломом является…перелом. а. закрытый

б. открытый

в. закрытый с вывихом

1. Основным строительным материалом для клеток организма являются: а. белки

б. жиры

в. углеводы

1. Мужчины не принимают участие в: а. спортивной гимнастике

б. керлинге

в. художественной гимнастике

1. Нарушение осанки приводит к расстройству: а. сердца, легких

б. памяти в. зрения

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера

– это:

а. быстрота

б. гибкость

в. силовая выносливость

1. Скоростная выносливость необходима в: а. боксе

б. стайерском беге в. баскетболе

1. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это: а. бокс

б. гимнастика в. керлинг

1. В гимнастике для опорного прыжка применяется: а. батут

б. гимнастика в. Керлинг

# Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;

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

# Перечень объектов контроля и оценки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование объектов контроля и оценки**  *У1* Выполнять индивидуально подобранные комплексы   оздоровительной и адаптивной (лечебной) | **Основные показатели**  **оценки результата**  демонстрация правильного выполнения комплексов | **Оценка** |
| физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений  атлетической гимнастики   *У2* Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации | упражнений оздоровительной физической культуры демонстрация правильного выполнения комплексов  упражнений атлетической гимнастики |  |
|  | демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа |
|  | демонстрация правильного  выполнения приемов релаксации |  |
| *У3* Проводить самоконтроль при занятиях  демон физическими упражнениями  *У4* Преодолевать искусственные и естественные | страция правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями   * демонстрация правильного |
| препятствия с  использованием разнообразных способов передвижения | преодоления искусственных препятствий   * демонстрация правильного   преодоления естественных |  |
| *У5* Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки | препятствий   * демонстрация правильного выполнения приемов защиты * демонстрация правильного выполнения приемов самообороны * демонстрация правильного |  |
| *У6* Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой  *У7* Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, | выполнения приемов страховки   * демонстрация правильного выполнения приемов самостраховки * демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах   занятий физической культурой   * выполнение контрольных нормативов по легкой |  |
|  | атлетике |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | * выполнение контрольных нормативов по гимнастике |  |
| *З1* Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни | * обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья * обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний * обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек * обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни |  |
| *З2* Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | * демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального   физического развития и физической подготовленности |  |
| *З3* Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий  физическими упражнениями различной направленности | * демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |  |

балл. баллов.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0

*Шкала оценки образовательных достижений*

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

# 7. Система оценки образовательных достижений, обучающихся:

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

# Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений,

**развитию двигательных качеств для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид упражнения | Пол | **Год обучения и оценка** | | | | | |
| **I год обучения** | | | **II год обучения** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 100 м. (сек.) | Ю | 14,0 | 14,4 | 15,0 | 13,6 | 14,0 | 14,4 |
| Д | 16,5 | 17,5 | 18,0 | 16,0 | 16,5 | 17,5 |
| Бег 1000 м., 500 м. (мин.  сек.) | Ю | 3,40 | 3,50 | 4,0 | 3,30 | 3,40 | 3,50 |
| Д | 1,55 | 2,0 | 2,15 | 1,48 | 1,55 | 2,0 |
| Бег 3000 м. 2000 м. (мин.  сек.) | Ю | 13,5 | 14,3 | 15,0 | 13,30 | 13,5 | 14,3 |
| Д | 11,15 | 12,0 | 12,5 | 10,50 | 11,15 | 12,0 |
| Прыжок в длину с места  ( м. см.) | Ю | 2,15 | 2,0 | 1,90 | 2,25 | 2,15 | 2,0 |
| Д | 1,75 | 1,60 | 1,50 | 1,85 | 1,75 | 1,60 |
| Прыжок в длину с разбега  «согнув ноги» ( м. см.) | Ю | 4,30 | 4,0 | 3,80 | 4,50 | 4,30 | 4,0 |
| Д | 3,40 | 3,20 | 3,0 | 3,60 | 3,40 | 3,20 |
| Прыжок в высоту  ( м. см.) | Ю | 1,26 | 1,20 | 1,15 | 1,35 | 1,30 | 1,26 |
| Д | 1,05 | 1,0 | 90 | 1,15 | 1,10 | 1,05 |
| Метание гранаты 700г., 500 г.  ( м. см.) | Ю | 29 | 25 | 23 | 32 | 28 | 25 |
| Д | 18 | 13 | 11 | 21 | 18 | 15 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине,  руки за головой (раз) | Д | 30 | 25 | 20 | 40 | 30 | 25 |
| Подтягивание на высокой  перекладине (раз) | Ю | 11 | 9 | 7 | 13 | 11 | 9 |
| Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа (раз) | Ю | 30 | 25 | 20 | 40 | 35 | 30 |
| Д | 10 | 8 | 6 | 15 | 11 | 8 |
| Приседание на одной ноге без  опоры | Ю | 10/10 | 8/8 | 6/6 | 12/1  2 | 10/1  0 | 8/8 |
| Д | 8/8 | 6/6 | 5/5 | 10/1  0 | 8/8 | 6/6 |
| В висе поднимание прямых  ног до касания  перекладины | Ю | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 |
| Челночный бег 3Х10 сек. | Ю | 8,0 | 8,4 | 8,7 | 7,5 | 8,0 | 8,4 |
| Д | 8,7 | 9,3 | 9,7 | 8,4 | 8,7 | 9,3 |
| Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии  (из 10 попыток) | Ю | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 |
| Д | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| Ведение б/б мяча с броском в  корзину от щита (7  попыток) | Ю | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| Д | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| Передача и ловля отскочившего  баскетбольного мяча с  расстояния 3 м за 30 сек | Д | 25 | 20 | 15 | 30 | 25 | 20 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток) | Ю | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Д | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета  мяча не менее 1 м) | Д | 13 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 |
| Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам  (попадание обязательно) | Ю | 5 | 4 | 3 | 7 | 5 | 4 |
| Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из  5 попыток | Ю | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Прохождение дистанции  на | Ю | 27 | 30 | 32 | 25 | 27 | 30 |
| лыжах 5000м., 3000м. | Д | 21 | 21,5 | 23 | 20 | 21 | 21,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Д | 2,0 | 2,15 | 2,30 | 1,55 | 2,0 | 2,15 |
| Бег 3000 м. 2000 м. (мин.  сек.) | Ю | 14,3 | 15,0 | 15,20 | 13,5 | 14,3 | 15,10 |
| Д | 12,0 | 12,5 | 13,0 | 11,15 | 12,0 | 12,5 |
| Прыжок в длину с места  ( м. см.) | Ю | 2,0 | 1,90 | 1,70 | 2,15 | 2,0 | 1,90 |
| Д | 1,60 | 1,50 | 1,30 | 1,75 | 1,60 | 1,50 |
| Прыжок в длину с разбега  «согнув ноги» ( м. см.) | Ю | 4,0 | 3,80 | 3,60 | 4,30 | 4,0 | 3,80 |
| Д | 3,20 | 3,0 | 2,80 | 3,40 | 3,20 | 3,0 |
| Прыжок в высоту  ( м. см.) | Ю | 1,20 | 1,15 | 1,05 | 1,25 | 1,20 | 1,10 |
| Д | 1,0 | 90 | 80 | 1,10 | 1,05 | 90 |
| Метание гранаты 700г., 500 г.  ( м. см.) | Ю | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
| Д | 13 | 11 | 10 | 18 | 15 | 13 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине,  руки за головой (раз) | Д | 25 | 20 | 17 | 30 | 25 | 20 |
| Подтягивание на высокой  перекладине (раз) | Ю | 9 | 7 | 6 | 11 | 9 | 7 |
| Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа (раз) | Ю | 25 | 20 | 17 | 35 | 30 | 20 |
| Д | 8 | 6 | 5 | 11 | 8 | 6 |
| Приседание на одной ноге без  опоры | Ю | 8/8 | 6/6 | 5/5 | 10/10 | 8/8 | 6/6 |
| Д | 6/6 | 5/5 | 4/4 | 8/8 | 6/6 | 5/5 |
| В висе поднимание прямых  ног до касания перекладины | Ю | 6 | 4 | 3 | 7 | 6 | 5 |
| Челночный бег 3Х10 сек. | Ю | 8,4 | 8,7 | 8,9 | 8,0 | 8,4 | 8,7 |
| Д | 9,3 | 9,7 | 9,9 | 8,7 | 9,3 | 9,7 |
| Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии  (из 10 попыток) | Ю | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| Д | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Ведение б/б мяча с броском в  корзину от щита (7  попыток) | Ю | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Д | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Передача и ловля отскочившего  баскетбольного мяча с  расстояния 3 м за 30 сек | Д | 20 | 15 | 13 | 25 | 20 | 15 |
| Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы  площадки (5 попыток) | Ю | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Д | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета  мяча не менее 1 м) | Д | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 |
| Ведение ф/б мяча с обводкой  4 стоек и удар по воротам  (попадание обязательно) | Ю | 5 | 4 | 3 | 6 | 4 | 3 |
| Удары ф/б мяча на точность в  ворота с расстояния 16,5м,  из 5 попыток | Ю | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 |
| Прохождение дистанции на  лыжах 5000м., 3000м. | Ю | 30 | 32 | 35 | 27 | 30 | 32 |
| Д | 21,5 | 23 | 25 | 21 | 21,5 | 23 |

# Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся и студентов подготовительной медицинской группы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид упражнения | Пол | **Год обучения и оценка** | | | | | |
| **I год обучения** | | | **II год обучения** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 100 м. (сек.) | Ю | 14,4 | 15,0 | 15,5 | 14,0 | 14,4 | 15,0 |
| Д | 17,5 | 18,0 | 18,5 | 16,5 | 17,5 | 18,0 |
| Бег 1000 м., 500 м. (мин.  сек.) | Ю | 3,50 | 4,0 | 4,10 | 3,40 | 3,50 | 4,0 |

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения контрольных работ, лабораторно- практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.