


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЧЕРЕМХОВСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ. М.И. ШАДОВА»**

Утверждаю
Заместитель директора по УР
ГБПОУ «ЧГТК им. М.И. Шадова»
 Шаманова Н.А.
« 23 » 06 2020 г.

**Комплект контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине
ОУД.05 Физическая культура
общеобразовательного цикла
основной профессиональной образовательной
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности СПО
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

Черемхово, 2020

Комплект контрольно-оценочных средств разработан в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины Физическая культура, разработчик В.П.Малых с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и Федерального государственного образовательного стандарта профессионального образования по специальности СПО08.02.01 **Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

Разработчик(и): Малых Василий Прокопьевич, преподаватель

Одобрено на заседании цикловой комиссии

Физической культуры и спортивно-оздоровительной деятельности

Протокол № 10 от « 02 » 06 20 20 г.

Председатель ЦК Миссова Е.В. 

Одобрено Методическим советом колледжа

Протокол № 5 от « 23 » 06 20 20 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
I. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств	4
II. Результаты освоения учебной дисциплины	8
III. Формы и методы оценивания.....	12
IV. Контрольно-оценочные средства для текущего контроля.....	12
V. Контрольно-оценочные средства для промежуточной аттестации.....	22
Приложение 1. Ключи к Контрольно-оценочным средствам для текущего контроля	
Приложение 2. Ключи к Контрольно-оценочным средствам для промежуточной аттестации.....	
Лист изменения и дополнения к комплекту контрольно-оценочных средств.	23



I. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Освоение содержания учебной дисциплины физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления, алкоголя, наркотиков
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной
 - готовность к служению Отечеству, его защите

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
умение использовать средства□ информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники

предметных

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими□ приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций, безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

1. планировать систему индивидуальных занятий физическими упражнениями различно целевой направленности.
2. оценивать работоспособность, усталость, утомление и применять средства физической культуры для их направленной коррекции.
3. с максимальной скоростью пробегать 100м из положения низкого старта.
4. пройти дистанцию на лыжах девушки 3000м, юноши 5000м
5. владеть техническими приемами игры в волейбол, баскетбол и футбол.
6. осуществлять судейство колледжных соревнований по одному из видов спорта.
7. применять командно-технические действия в спортивных играх.
8. сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывая позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
9. пробегать кросс девушки 2000м, юноши 3000м
10. оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью

Результаты направлены на формирование у студентов **компетенций** предусмотренных ФГОС по специальности СПО **09.02.04 Информационные системы**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость физической культуры в профессиональной деятельности, проявлять к ней устойчивый интерес.

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

ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами,

руководством, потребителями.

ОК7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно пла

ОК9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является: зачет, дифференцированный зачет.

Способ оценки: оценка объема и уровня усвоения информации, выполнение нормативов

Метод оценки: уровень усвоения (теоретические вопросы), практическое выполнение

II. Результаты освоения учебной дисциплины

Комплексная проверка результатов освоения учебной дисциплины физическая культура и динамики формирования общих компетенций осуществляется посредством текущего контроля и промежуточной аттестации.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины и формирования компетенций по темам, разделам.

Результаты обучения личностные (Л), метапредметные (М), предметные (П), компетенции (ОК, ПК ие компетенции	Виды деятельности студентов	Формы, методы, контроля и оценивания	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Раздел1. Введение.			
Л. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Устный опрос	

<p>самоопределению М.готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; П. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; ОК1, ОК2, ОК5</p>	<p>Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс ГТО</p>		
<p>Раздел 2. Легкая атлетика.</p>			
<p>Л. потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья М. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, обж ОК4, ОК5 П. планировать систему индивидуальных занятий физическими упражнениями различно целевой направленности.</p>	<p>Кроссовая подготовка Равномерный бег на дистанцию 2000м девушки, 3000м юноши Освоение прыжков в длину Прыжки в высоту Метание гранаты Толкание ядра</p>	<p>Тестирование</p>	
<p>Раздел 3. Гимнастика</p>			

<p>Л. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.</p> <p>М. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике</p> <p>П. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности – ОК1, ОК2 ОК9....</p>	<p>Общеразвивающая гимнастика</p> <p>Упражнения в паре с партнером.</p> <p>Упражнения с гантелями.</p> <p>Упражнения с набивными мячами, мячом и обручем.</p> <p>Развитие верхнего плечевого пояса.</p> <p>Работа с отягощениями. Жим, приседания, тяга</p>	<p>Тестирование</p>	<p>Зачет по окончании I семестра</p>
<p>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.</p>			
<p>Л. формирования навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности,</p>	<p>История игры в волейбол.</p> <p>Исходное положение и перемещения.</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками</p> <p>Прием мяча одной рукой с последующим скольжением на груди. Блокирование</p>	<p>Тестирование</p>	

<p>учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>М. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>П. владеть техническими приемами игры в волейбол, баскетбол и футбол</p> <p>ОК1, ОК2, ОК5, ОК9</p>	<p>мяча.</p> <p>Тактика нападения.</p> <p>Тактика защиты</p> <p>Техника безопасности игры в волейбол. Игра по правилам волейбола.</p>		
<p>Раздел 5. Баскетбол. Сдача норм ГТО.</p>			
<p>Л. Умение формирования навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p> <p>М. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>П. владеть техническими приемами игры в волейбол, баскетбол и футбол</p> <p>ОК1, ОК2, ОК4</p>	<p>Бросок мяча в корзину. Тактика нападения. Защита</p> <p>Игра по правилам баскетбола</p> <p>Сдача нормативов ГТО</p>	<p>Тестирование,</p>	<p>дифференцированный зачет по окончании 2 семестра</p>

III. Формы и методы оценивания

Формы **текущего контроля** соответствуют рабочей программе дисциплины физическая культура и планам (технологическим картам) учебных занятий по указанному разделу, теме. Одной из форм текущего контроля является устный опрос по изученным теоретическим темам и тестирование.

Формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет.

IV. Контрольно-оценочные средства для текущего контроля

Раздел 1.

Теоретическая часть

Вариант №1

Выполните задание.

Общие рекомендации по выполнению задания:

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

- а. ловкостью
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

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

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

- а. трех игроков
- б. четырех игроков
- в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

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

5. К спортивным играм относится:

- а. гандбол
- б. лапта
- в. салочки

6. Динамическая сила необходима при:

- а. толкании ядра
- б. гимнастике
- в. беге

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

- а. 5 м
- б. 7 м
- в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является перелом.

- а. открытый
- б. закрытый с вывихом
- в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

- а. пятнадцати дней
- б. десяти дней
- в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. углеводы
- б. жиры
- в. белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

- а. Древний Египет
- б. Древний Рим
- в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

- а. стрельба
- б. баскетбол
- в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

- а. керлинге
- б. художественной гимнастике
- в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

- а. артериальное
- б. венозное
- в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

- а. хоккей с мячом
- б. сноуборд
- в. керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

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

- а. засчитывается
- б. не засчитывается
- в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

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

- а. гимнастика
- б. керлинг
- в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

ТЕМА 1.2. Легкая атлетика

Вариант №2

Общие рекомендации по выполнению задания:

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

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

- а. быстротой
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

- а. мяч засчитан
- б. мяч не засчитан
- в. пере подача мяча

3. При переломе голени шину фиксируют на:

- а. голеностопе, коленном суставе
- б. бедре, стопе, голени
- в. голени

4. К подвижным играм относятся:

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

5. Скоростная выносливость необходима занятиях:

- а. боксом
- б. стайерским бегом
- в. баскетболом

6. 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

7. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

- а. Лейк-Плэсиде
- б. Солт-Лейк-Сити
- в. Риодежанейро

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

- а. 30 км
- б. 20км
- в. 12 км

8. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

9. 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.

10. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- а. бокс
- б. гимнастика

- в. керлинг
11. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
- а. батут
 - б. гимнастика
 - в. керлинг
12. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
 - б. ведение здорового образа жизни
 - в. наличие спортивных сооружений
13. Кровь возвращается к сердцу по:
- а. артериям
 - б. капиллярам
 - в. венам
14. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
- а. Хуан Антонио Самаранчу
 - б. Пьеру Де Кубертену
 - в. Зевсу
15. 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
16. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м
 - б. 600 м
 - в. 300 м
17. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г
 - б. 700 г
 - в. 800 г
18. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 см
 - б. 220 см
 - в. 263 см

Тема 1.3 Гимнастика Вариант №3

Выполните задание.

Общие рекомендации по выполнению задания:

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
 - б. ведение здорового образа жизни
 - в. наличие спортивных сооружений
2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.
- а. красный
 - б. синий
 - в. белый
4. Следует прекратить прием пищи за до тренировки.
- а. за 4 часа

б. за 30 мин

в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

а. 20 x 12 м

б. 28 x 15 м

в. 26 x 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243 м

б. 220 м

в. 263 м

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году.

а. 1960 г

б. 1980 г

в. 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей.

а. 22

б. 5

в. 30

11. В баскетболе играют периодов и минут.

а. 2x15 мин

б. 4x10 мин

в. 3x30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

а. 3-5 мин

б. 5-7 мин

в. 15-20 мин

13. Прием анаболических препаратов естественное развитие организма.

а. нарушает

б. стимулирует

в. ускоряет

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

а. затылком, ягодицами, пятками

б. затылком, спиной, пятками

в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

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

а. двойной длине стадиона

б. 200 м

в. одной стадии

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

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

б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

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

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

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

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

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

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

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

- а. звучит свисток, игра останавливается
- б. игра продолжается
- в. игрок удаляется

Тема 1.4 Волейбол

Вариант №4

Выполните задание.

Общие рекомендации по выполнению задания:

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

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

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

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

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

3. Скоростная выносливость необходима

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

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

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

5. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

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

6. В спортивной гимнастике применяется:

- а. булава
- б. скакалка
- в. кольцо

7. 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

8. Темный цвет крови бывает при кровотоке.
- а. артериальном
 - б. венозном
 - в. капиллярном
9. Плоскостопие приводит к:
- а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
10. Динамическая сила необходима при:
- а. беге
 - б. толкании ядра
 - в. гимнастике
11. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.
- а. закрытый
 - б. открытый
 - в. закрытый с вывихом
12. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. белки
 - б. жиры
 - в. углеводы
13. Мужчины не принимают участие в:
- а. спортивной гимнастике
 - б. керлинге
 - в. художественной гимнастике
14. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрения
15. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:
- а. быстрота
 - б. гибкость
 - в. силовая выносливость
16. Скоростная выносливость необходима в:
- а. боксе
 - б. стайерском беге
 - в. баскетболе
17. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- а. бокс
 - б. гимнастика
 - в. керлинг
18. В гимнастике для опорного прыжка применяется:
- а. батут
 - б. гимнастика
 - в. Керлинг

Тема 1.5 Баскетбол **Вариант №5**

Выполните задание.

Общие рекомендации по выполнению задания:

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
 - а. ловкостью
 - б. гибкостью
 - в. силовой выносливостью
2. Плоскостопие приводит к:
 - а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
 - а. трех игроков
 - б. четырех игроков
 - в. пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
 - а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, локтевой суставы
5. К спортивным играм относится:
 - а. гандбол
 - б. лапта
 - в. салочки
6. Динамическая сила необходима при:
 - а. толкании ядра
 - б. гимнастике
 - в. беге
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
 - а. 5 м
 - б. 7 м
 - в. 6,25 м
8. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
 - а. углеводы
 - б. жиры
 - в. белки
9. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
 - а. Древний Египет
 - б. Древний Рим
 - в. Древняя Греция
10. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
 - а. стрельба
 - б. баскетбол
 - в. бег
11. Мужчины не принимают участие в:
 - а. керлинге
 - б. художественной гимнастике
 - в. спортивной гимнастике
12. Самым опасным кровотечением является:
 - а. артериальное
 - б. венозное
 - в. капиллярное
13. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

- а. хоккей с мячом
 - б. сноуборд
 - в. керлинг
14. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрение
15. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- а. плавание
 - б. бег в мешках
 - в. баскетбол
15. 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
16. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
- а. гимнастика
 - б. керлинг
 - в. бокс
17. Энергия для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
 - б. калориях
 - в. углеводах

Время на подготовку и выполнение:

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

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.
 За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Шкала оценки выполнения тестовых заданий

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки
90 ÷ 100 (19-20 баллов)	5 (отлично)
89 ÷ 78 (18-16 баллов)	4 (хорошо)
77 ÷ 60 (15-13 баллов)	3 (удовлетворительно)
менее 60 (менее 12 баллов)	2 (неудовлетворительно)

V. Контрольно-оценочные средства для промежуточной аттестации

Задания для дифференцированного зачета.

1. Шестиминутный бег по горизонтальной поверхности
2. Наклоны вперед из положения стоя
3. Челночный бег 3*10
4. Бег на 30м
5. Прыжки в длину с места

6. Прыжки в высоту способом «перешагивания»
7. Бросок набивного мяча из-за головы массой 1 кг на дальность
8. Приседание на одной ноге с опорой о стену раз, на каждой ноге
9. Гимнастические комплексы упражнений
 - утренней гимнастики
 - производственной гимнастики
 - релаксационной гимнастики
10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
11. Подтягивание на высокой перекладине
12. Поднимание ног в висе до касания перекладины
13. Поддача волейбольного мяча в разные зоны волейбольной площадки
14. Падение на грудь с приемом мяча одной рукой
15. Жонглирование волейбольным мячом
16. Верхний прием в паре с партнером
17. Нижний прием в паре с партнером
18. Бросок теннисного мяча через волейбольную сетку
19. Приседание с грифом от штанги
20. Жим грифа штанги лежа
21. Тяга грифа штанги
22. Бросок баскетбольного мяча в корзину с линии штрафного броска
23. Ведение баскетбольного мяча одной рукой
24. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной системы оценивания в соответствии с рабочей программой по физической культуре, а также в зависимости от рейтингового балла. Студент может быть освобожден при сдаче зачетных нормативов той или иной части практических упражнений.

Лист изменения и дополнения к комплекту контрольно-оценочных средств

Дополнения изменения к комплекту КОС на _____ учебный год по дисциплине

В комплект КОС внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в комплекте КОС обсуждены на заседании ПЦК

«_____» _____ 20____ г. (протокол № _____).

Председатель ПЦК _____ / _____ /