

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
«ЧЕРЕМХОВСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ. М.И. ШАДОВА»**

Утверждаю
Заместитель директора по УР
ГБПОУ «ЧГТК им. М.И. Шадова»
 Шаманова Н.А.
« 16 » 09 2021 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
09.02.07 Информационные системы и программирование**

Черемхово, 2021 г.

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 СПО **09.02.07 Информационные системы и программирование**

Разработчик(и): Малых Василий Прокопьевич, преподаватель

Одобрено на заседании цикловой комиссии

Образовательных и спортивных дисциплин

Протокол № 9 от « 25 » 08 2021г.

Председатель ЦК _____ /Е.В. Моисеенко/

Одобрено Методическим советом колледжа

Протокол № 5 от « 16 » 06 2021г.

Председатель МС _____ /Т.В. Власова/

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) и компетенции | Виды деятельности студентов | Формы, методы, контроля и оценивания | |
|---|--|--------------------------------------|--------------------------|
| | | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| Раздел 1. Введение. | | | |
| Л. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению М. готовность учебно-сотрудничества с | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Всероссийский | Устный опрос | |

| | | | |
|--|--|---------------------|--------------------------------------|
| <p>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>физкультурно - спортивный комплекс ГТО</p> | | |
| <p>Раздел2. 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>Раздел3. Гимнастика</p> | | | |
| <p>Л. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры. М. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике</p> | <p>Общеразвивающая гимнастика Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами, мячом и обручем. Развитие верхнего плечевого пояса. Работа с отягощениями. Жим, приседания, тяга</p> | <p>Тестирование</p> | <p>Зачет по окончании 1 семестра</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, ОК2ОК9....</p> | | | |
| <p>Раздел4. Спортивные игры.Волейбол.</p> | | | |
| <p>Л.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; М.формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; П.владеть техническими приемами игры в волейбол, баскетбол и футбол ОК1,ОК2, ОК5, ОК9</p> | <p>История игры в волейбол. Исходное положение и перемещения. Прием мяча снизу двумя руками Прием мяча одной рукой с последующим скольжением на груди.Блокированиемяча. Тактика нападения. Тактика защиты Техника безопасности игры в волейбол. Игра по правилам волейбола.</p> | <p>Тестирование</p> | |
| <p>Раздел5. 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</p> | <p>Бросок мяча в корзину. Тактика нападения. Защита Игра по правилам баскетбола Сдача нормативов ГТО</p> | <p>Тестирование,</p> | <p>дифференцированный зачет по окончании2семестра</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>разрешать конфликты. 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> | | | |
|---|--|--|--|

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. 7м
 - 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

ТЕМА1.2. 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:
- керлинге
 - художественной гимнастике
 - спортивной гимнастике
12. Самым опасным кровотечением является:
- артериальное
 - венозное
 - капиллярное
13. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- хоккей с мячом
 - сноуборд
 - керлинг
14. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- сердца, легких
 - памяти
 - зрение
15. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- плавание
 - бег в мешках
 - баскетбол
15. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
- засчитывается
 - не засчитывается
 - засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
16. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
- гимнастика
 - керлинг
 - бокс
17. Энергия для существования организма измеряется в:
- ваттах
 - калориях
 - 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) |

Приложение 1. Ключи к Контрольно-оценочным средствам для текущего контроля

Вариант1

1а,2а,3в,4б,5а,6а.7а.8б.9б.10в.11в.12б.13б.14а.15а.16а.17в.18б.19а.20в

Вариант2

1в.2а.3а.4в.5б.6б.7в.8б.9а.10б.11а.12а.13а.14б.15а.16а.17б.18а

Вариант3

1а.2а.3в.4в.5в.6а.7б.8а.9б.10а.11б.13а.14в.15в.16а.17а.18в.19а.20в

Вариант4

1б.2в.3б.4а.5а.6в.7а.8б.9а.10а.11в.12а.13в.14а.15в.16б.17б.18а

Вариант5

1а.2а.3в.4б.5а.6в.7а.8б.9в.10б.11в.12а.13а.14а.15в.16а.17б

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 1кг 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 _____ / _____ /