Министерство здравоохранение Удмуртской Республики
автономное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики
«Республиканский медицинский колледж имени Героя Советского Союза Ф.А. Пушиной
Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»
(АПОУ УР «РМК МЗ УР»)

УТВЕРЖДЕНО
директором Республиканского
медицинского колледжа
Приказ № 491-02
от «01» 03 2023 г.

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика
(очная форма обучения)

Ижевск
2023

Рекомендовано к утверждению
на заседании МС
Протокол № 7 от 17.02.2023 г.
Зам. директора по УР _____
Мясникова С.Л.

Рассмотрено
на заседании ЦМК преподавателей
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 5 от 06.02.2023 г.
Председатель _____ *Скобкарева О.И.*

Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине СГ.04 «Физическая культура» разработан на основе требований ФГОС СПО по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, положения о формировании контрольно-оценочных средств АПОУ УР «РМК МЗ УР», в соответствии с рабочей программой дисциплины СГ.04 «Физическая культура».

Организация-разработчик: АПОУ УР «РМК МЗ УР»

Разработчик: Иванов И.И., преподаватель АПОУ УР «РМК МЗ УР» высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИХ ОЦЕНИВАНИЮ	5
4. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	6
5. СТРУКТУРА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	11
6. ПРИЛОЖЕНИЯ	16

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Контрольно-оценочные средства предназначены для контроля и оценки результата освоения дисциплины СГ.04 «Физическая культура».

Формой аттестации по дисциплине является: дифференцированный зачет. Итогом дифференцированного зачета является оценка знаний и умений студента по пятибалльной шкале: «5» (отлично), «4» (хорошо), «3» (удовлетворительно), «2» (неудовлетворительно).

В результате освоения дисциплины СГ.04 «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональные и общие компетенции:

Умения:

У1. Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

У2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

У3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

У4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

У5. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

У6. 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 «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Знания:

З1. Основ здорового образа жизни;

З2. Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З3. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;

З4. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З5. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Общие компетенции:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе, команде.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Личностные результаты реализации программы воспитания:

ЛР 1. Сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

ЛР 2. Осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

ЛР 6. Умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

ЛР 8. Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
ЛР 9. Ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;
ЛР 13. Способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
ЛР 16. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
ЛР 20. Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
ЛР 21. Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР 22. Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
ЛР 26. Готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
ЛР 32. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире.

2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	**Формы контроля и оценки**		
	Текущий контроль	**Рубежный контроль**	**Промежуточная аттестация**
СГ.04 «Физическая культура»	ФО, ТЗ, ПЗ, ИО, СР, ПН.	КН, КУ	IV семестр – ДЗ VI семестр – ДЗ
В период сложной санитарно-эпидемиологической обстановки или других ситуациях невозможности очного обучения и проведения аттестации студентов колледж реализует образовательные программы или их части с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в предусмотренных законодательством формах обучения или при их сочетании, при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной, итоговой и (или) государственной итоговой аттестации обучающихся.			

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИХ ОЦЕНИВАНИЮ

В результате аттестации по дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний.

Таблица 1

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умения:	- оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля; - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):
У1. Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	
У2. Владение современными технологиями	

укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	- выполнение нормативов общей физической подготовки - оценка выполнения заданий на дифференцированном зачете.
У3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	
У4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	
У5. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	
У6. 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 «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
Знания:	Текущий контроль: - опрос; - тестирование; - контроль выполнения заданий самостоятельной работы; - контроль выполнения заданий на практических занятиях. Рубежный контроль: - выполнение контрольных нормативов. Итоговый контроль – дифференцированный зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения знаний и практических умений
З1. Основ здорового образа жизни;	
З2. Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	
З3. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;	
З4. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	
З5. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	

4. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Формы и методы контроля

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС СПО по дисциплине СГ.04 «Физическая культура», направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Таблица 2

Элемент учебной дисциплины	Формы контроля			Проверяемые умения и знания	Формируемые ОК, ПК, ЛР
	Текущий	Рубежный	Промежуточный		
СГ.04 Физическая культура			IV семестр – ДЗ; VI семестр – ДЗ	У1-У6; З1-З5	ОК 04, ОК 06, ОК 08; ЛР 1, ЛР 2, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 32.
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	ФО, СР			У1-У6; З1-З5	ОК 04, ОК 06, ОК 08; ЛР 1, ЛР 2, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 32.
Тема 2.1; 3.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	ПЗ, ПН, ФО, СР	КН		У1-У6; З1-З5	ОК 04, ОК 06, ОК 08; ЛР 1, ЛР 2, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 32.
Тема 2.2; 3.2. Спортивные игры. Волейбол	ПН, ПЗ, ФО, СР	КН		У1-У6; З1-З5	ОК 04, ОК 06, ОК 08; ЛР 1, ЛР 2, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 32.
Тема 2.3; 3.3. Лыжная подготовка	ПН, ПЗ, ФО, СР	КН		У1-У6; З1-З5	ОК 04, ОК 06, ОК 08; ЛР 1, ЛР 2, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 32.
Тема 2.4; 3.4. Спортивные игры. Баскетбол	ПН, ПЗ, ФО, СР	КН		У1-У6; З1-З5	ОК 04, ОК 06, ОК 08; ЛР 1, ЛР 2, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 32.

Кодификатор оценочных средств

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Код оценочного средства
Фронтальный опрос	ФО
Дифференцированный зачет	ДЗ
Практическое задание	ПЗ
Контрольные нормативы	КН
Контрольные упражнения	КУ
Тестовое задание	ТЗ
Задания для самостоятельной работы	СР
Педагогическое наблюдение	ПН

4.2. Оценка освоения теоретического курса дисциплины

4.2.1. Контрольные вопросы для освоения знаний

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

2. Цель и задачи физического воспитания.
3. Основные положения организации физического воспитания в СПО
4. Краткое содержание программы теоретических знаний по физическому воспитанию.
5. Физическая культура и спорт, ценности физической культуры.
6. Краткое содержание программы практических занятий по физическому воспитанию на учебных занятиях.
7. Физическая и функциональная подготовленность.
8. Краткая характеристика ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт.
9. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания.
10. Деятельная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
11. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
12. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
13. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения здоровья людей, их физического совершенствования.
14. Понятие "спорт". Его принципиальное отличие от других видов занятий.
15. Студенческие спортивные соревнования.
16. Физическое развитие.
17. Влияние алкоголя на функционирование организма.
18. Астенический, гиперстенический и нормостенический тип телосложения.
19. Влияние курения на физическую и умственную работоспособность.
20. Сколиоз, лордоз.
21. Ангропометрические стандарты
22. Проба Ромберга (статическая координация).
23. Изменение артериального давления при физической нагрузке
24. Проба Летунова.
25. Физиологическое обоснование улучшения умственной деятельности под воздействием физических упражнений.
26. Ортостатическая проба.
27. Жизненная емкость легких.
28. Функциональные пробы в диагностике физической работоспособности.
29. Правила гигиены в повседневной жизни.
30. Гигиена питания.
31. Правила гигиены при занятиях спортом.
32. Самоконтроль при занятиях спортом.
33. Правильный выбор одежды при занятиях спортом.
34. Методы развития силы.
35. Методы развития выносливости.
36. Физиологическое обоснование быстроты.
37. Понятие качества "выносливость"
38. Методы развития быстроты
39. Методы развития ловкости.
40. Гибкость как физическое качество.
41. Ловкость как физическое качество.
42. Методы развития гибкости.
43. Основные правила игры в волейбол.
44. Двигательный режим и его оптимальная величина в недельном цикле.
Основные правила игры в баскетбол.
45. Понятие о пульсовых зонах или зонах мощности физической нагрузки.

46. Характеристика этапов развития физической культуры и спорта в первобытном обществе.
47. История физической культуры и спорта в государствах древнего мира
48. История физической культуры и спорта в средние века
49. Олимпийское движение второй половины 20-го века

4.2.2. Типовые задания для оценки освоенных умений

Тема 1.

1. Дайте определение - физическая культура- это…
2. Общефизическая подготовка (ОФП).
3. Дайте определение понятию «здоровье».
4. Основные элементы ЗОЖ.
5. Режим дня студента.

Тема 2. Легкая атлетика.

1. Перечислите беговые виды легкой атлетики.
2. На каких дистанциях используют низкий старт.
3. Как называется бег по пересеченной местности?
4. Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка?

Тема 3. Волейбол.

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
3. Перечислите основные приёмы игры в волейбол.
4. Может ли в волейболе быть ничейный результат?

Тема 4. Баскетбол.

1. Что такое тайм-аут?
2. Что такое «фол»?
3. Что такое «заслон»?
4. Какие физические качества развивает игра?
5. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»

Тема 5. Лыжная подготовка.

1. Инвентарь и снаряжение по лыжной подготовке, одежда лыжника.
2. Классификация способов передвижения на лыжах.
3. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.
4. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.

Физические упражнения

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

4.2.3. Оценка достижения обучающимися личностных результатов

Оценка личностных результатов проводится в рамках контрольных и оценочных процедур, предусмотренных настоящей программой.

Комплекс критериев оценки личностных результатов обучающихся:

– оценка собственного продвижения, личностного развития;

– положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов;

– соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями;

– конструктивное взаимодействие в учебном коллективе;

– демонстрация навыков межличностного общения в рамках спортивной деятельности;

– проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;
– проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;
– отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;
– проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве;
– проявление ответственного отношения к своему здоровью, неприятие алкоголя, наркотиков;
– демонстрация потребности в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.

5. СТРУКТУРА КОНТРОЛЬНО – ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

I. ПАСПОРТ

Назначение:

КОС предназначены для контроля и оценки результатов освоения дисциплины СГ.04 «Физическая культура» по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

Освоенные умения:

У1. Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

У2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

У3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

У4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

У5. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

У6. 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 «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Усвоенные знания:

З1. Основ здорового образа жизни;

З2. Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З3. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;

З4. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З5. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

II. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Приложения 3-8

III. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ

Приложения 3-8

IV. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

IV СЕМЕСТР

4.1. ЗАДАНИЕ ДЛЯ АТТЕСТУЮЩЕГОСЯ

Инструкция

Уважаемый студент,

Вам предлагается ответить на 20 вопросов в тестовой форме и выполнить практическое задание по легкой атлетике и ОФП. Перед выполнением практического задания в течение 20 минут проводим подготовку организма к сдаче зачетов, по средствам различных физических упражнений, специально-беговых упражнений и подводящих упражнений. Затем приступаем

к сдаче зачетов. По полученным результатам теста и выполнения нормативов выставляются оценки и подводится общий итог – оценка за ДЗ.

Время выполнения всех заданий – 2 академических часа.

Оборудование: спортивная форма для занятий легкой атлетикой, вариант задания, бланк ответов, ручка, секундомер.

Тестовые задания – Приложение 1

Практическое задание и критерии оценки: Приложение 3, 6, 7.

4.2. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

4.2.1. УСЛОВИЯ

Промежуточная аттестация проводится на последнем учебном занятии за счет времени, отведенного на изучение дисциплины. Оценки, полученные в ходе дифференцированного зачета, заносятся преподавателем в зачетную книжку студента (кроме неудовлетворительных) и зачетную ведомость (в том числе и неудовлетворительные).

Время выполнения всех заданий – 2 академических часа.

Оборудование: спортивная форма для занятий легкой атлетикой, вариант задания, бланк ответов, ручка.

Тестовые задания – Приложение 1

Практическое задание и критерии оценки: Приложение 3, 6, 7.

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

Прыжок в длину с места. Выполняется по горизонтальной плоскости на полу, на резиновой дорожке или в яму с песком. Прыжок выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук (старт пловца). Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предлагается три попытки. Засчитывается лучшая.

Подтягивание на высокой перекладине. Подтягивание (м) выполняется на перекладине из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола. При подтягивании нужно подбородком перейти линию перекладины, при опускании туловища руки выпрямляются полностью. Во время подтягивания не допускается раскачивание или движение ногами, облегчающие сгибание рук.

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

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

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных пониманий туловища. Для выполнения теста создаются пары, один из партнеров выполняет тест, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

4.2.2. ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ

Приложение 1

4.2.3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Тестовые задания

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл	Вербальный аналог
90-100	5	отлично
80-89	4	хорошо
70-79	3	удовлетворительно
Менее 70	2	неудовлетворительно

Практическое задание - Приложение № 1, 4, 5.

4.2.4. ЗАЧЕТНАЯ ВЕДОМОСТЬ

Дифференцированный зачет оформляется ведомостью, которая сдается заведующей отделением. Результаты ДЗ выставляются в журнал и считаются итоговыми независимо от текущей успеваемости студента.

VI СЕМЕСТР

4.3. ЗАДАНИЕ ДЛЯ АТТЕСТУЮЩЕГОСЯ

Инструкция

Уважаемый студент,

Вам предлагается ответить на 20 вопросов в тестовой форме и выполнить практическое задание по легкой атлетике и ОФП. Перед выполнением практического задания в течение 20 минут проводим подготовку организма к сдаче зачетов, по средствам различных физических упражнений, специально-беговых упражнений и подводящих упражнений. Затем приступаем к сдаче зачетов. По полученным результатам теста и выполнения нормативов выставляются оценки и подводится общий итог – оценка за ДЗ.

Время выполнения всех заданий –2 академических часа.

Оборудование: спортивная форма для занятий легкой атлетикой, вариант задания, бланк ответов, ручка, секундомер.

Тестовые задания – Приложение 2.

Практическое задание и критерии оценки: Приложения 3, 6, 7.

4.4. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

4.4.1. УСЛОВИЯ

Промежуточная аттестация проводится на последнем учебном занятии за счет времени, отведенного на изучение дисциплины. Оценки, полученные в ходе дифференцированного зачета, заносятся преподавателем в зачетную книжку студента (кроме неудовлетворительных) и зачетную ведомость (в том числе и неудовлетворительные).

Время выполнения всех заданий –2 академических часа.

Оборудование: спортивная форма для занятий легкой атлетикой, вариант задания, бланк ответов, ручка.

Тестовые задания – Приложение 2

Практическое задание и критерии оценки: Приложение 3, 6, 7.

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

Прыжок в длину с места. Выполняется по горизонтальной плоскости на полу, на резиновой дорожке или в яму с песком. Прыжок выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук (старт пловца). Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предлагается три попытки. Засчитывается лучшая.

Подтягивание на высокой перекладине. Подтягивание (м) выполняется на перекладине из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола. При подтягивании нужно подбородком перейти линию перекладины, при опускании туловища руки выпрямляются полностью. Во время подтягивания не допускается раскачивание или движение ногами, облегчающие сгибание рук.

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

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

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных пониманий туловища. Для выполнения теста создаются пары, один из партнеров выполняет тест, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

4.4.2. ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ

Приложение 2

4.4.3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Тестовые задания

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл	Вербальный аналог
90-100	5	отлично
80-89	4	хорошо
70-79	3	удовлетворительно
Менее 70	2	неудовлетворительно

Практическое задание - Приложения № 3, 6, 7.

4.4.4. ЗАЧЕТНАЯ ВЕДОМОСТЬ

Дифференцированный зачет оформляется ведомостью, которая сдается заведующей отделением. Результаты ДЗ выставляются в журнал и считаются итоговыми независимо от текущей успеваемости студента.

Приложение 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

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. зрение

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

ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ

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

Приложение 2

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

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. переподача мяча

4. ПРИ ПЕРЕЛОМЕ ГОЛЕНИ ШИНУ ФИКСИРУЮТ НА:
а. голеностопе, коленном суставе
б. бедре, стопе, голени
в. голени

5. К ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ ОТНОСЯТСЯ:
а. плавание
б. бег в мешках
в. баскетбол

6. СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ НЕОБХОДИМА ЗАНЯТИЯХ:
а. боксом
б. стайерским бегом
в. баскетболом

7. 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

8. ПОСЛЕДНИЕ ЛЕТНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ СОВРЕМЕННОСТИ СОСТОЯЛИСЬ В:
а. Рио-де-Жанейро
б. Солт-Лейк-Сити
в. Пекине

9. В ОДНОДНЕВНОМ ПОХОДЕ ДЕТИ 16-17 ЛЕТ ДОЛЖНЫ ПРОЙТИ НЕ БОЛЕЕ:
а. 30 км
б. 20км
в. 12 км

10. ЭНЕРГИЯ, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ СУЩЕСТВОВАНИЯ ОРГАНИЗМА ИЗМЕРЯЕТСЯ В:
а. ваттах
б. калориях
в. углеводах

11. 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.

12. ВИД СПОРТА, КОТОРЫЙ ОБЕСПЕЧИВАЕТ НАИБОЛЬШИЙ ЭФФЕКТ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ – ЭТО:
а. бокс
б. гимнастика
в. керлинг

13. ДЛЯ ОПОРНОГО ПРЫЖКА В ГИМНАСТИКЕ ПРИМЕНЯЕТСЯ:
а. батут
б. гимнастика
в. керлинг

14. ПОД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПОНИМАЕТСЯ:
а. выполнение физических упражнений
б. ведение здорового образа жизни
в. наличие спортивных сооружений

15. КРОВЬ ВОЗВРАЩАЕТСЯ К СЕРДЦУ ПО:
а. артериям
б. капиллярам
в. венам

16. ИДЕЯ И ИНИЦИАТИВА ВОЗРОЖДЕНИЮ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР ПРИНАДЛЕЖИТ:
а. Хуан Антонио Самаранчу
б. Пьеру Де Кубертену
в .Зевсу

17. 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

18. ДЛИНА КРУГОВОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ СОСТАВЛЯЕТ:
а. 400 м
б. 600 м
в.300 м

19. ВЕС МУЖСКОЙ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ ГРАНАТЫ СОСТАВЛЯЕТ:
а. 600 г
б. 700 г
в.800 г

20. ВЫСОТА СЕТКИ В МУЖСКОМ ВОЛЕЙБОЛЕ СОСТАВЛЯЕТ:
а. 243 см
б. 220 см
в.263 см

ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ

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

Приложение 3

Легкая атлетика

Физические способности	Контр.упражнения	Оценка	1 (2) курс		2 (3) курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5	13,8	16,2
		4	14,5	17,5	14,0	16,5
		3	15,0	18,0	14,5	17,5
Выносливость	Бег 3000 м (юноши) Бег 2000 м (девушки)	5	13,30	11,30	12,30	11,00
		4	14,00	12,00	13,30	12,00
		3	15,00	13,00	14,30	12,30

Приложение 4

Волейбол

	Девушки		Юноши	
	1 (2) курс	2 (3) курс	1 (2) курс	2 (3) курс
Передача над собой	5; 10; 15	15; 20; 25	10; 15; 20	20; 25; 30
Прием мяча снизу	5; 10; 15	15; 20; 25	10; 15; 20	20; 25; 30
Передача в парах через сетку	10; 12; 15	20; 25; 30	15; 18; 20	30; 35;40
Подача мяча (любым способом)	5; 6; 8	6; 7; 8	5; 6; 8	6; 7; 8

Приложение 5

Баскетбол

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

Приложение 6

Тесты
для оценки уровня ОФП – юноши

№ п/п	Вид упражнений	Курс	Оценка		
			5	4	3
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1 (2) 2 (3)	210 220	200 210	190 200
2	Подскоки со скалкой (раз/мин)	1 (2) 2 (3)	140 150	130 140	120 130
3	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	1 (2) 2 (3)	11 12	9 10	7 8
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 30 сек.)	1 (2) 2 (3)	30 35	25 27	20 22

Приложение 7

Тесты
для оценки уровня ОФП – девушки

№ п/п	Вид упражнений	Курс	Оценка		
			5	4	3
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1 (2) 2 (3)	165 170	155 160	145 150
2	Подскоки со скалкой (раз/мин)	1 (2) 2 (3)	135 140	125 130	115 120
3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа(раз)	1 (2) 2 (3)	13 14	10 11	7 8
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 сек.)	1 (2) 2 (3)	30 35	25 27	20 22

Приложение 8

Лыжная подготовка

Контрольное упражнение	единица измерения	юноши оценка "5"	юноши оценка "4"	юноши оценка "3"	девушки оценка "5"	девушки оценка "4"	девушки оценка "3"
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	-	-	-	18:00	19:00	20:00
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	25:00	26:00	28:00	-	-	-