ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Адрес: РД. г. Махачкала ул. Аскерханова 13 «А» /; Тел: 8-(988)-784-51-56;
Сайт: www.gpk-college.ru /; E-mail: gpk-college@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор ПОЧУ «ГПК»
_____ Аскеров А.С.
«_____»_____2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 44.02.02 Преподавание в начальных классах
Квалификация выпускника: учитель начальных классов

ПОЧУ "ГПК"
Подписан: ПОЧУ "ГПК"
DN: ИНН ЮЛ=0562062661, СНИЛС=08766546526, ОГРН=1060562004788, ИНН=054702249781, C=RU, S=05 Республика Дагестан, L="ГОРОД МАХАЧКАЛА Г.О. ЛЕНИНСКИЙ РАЙОН ВН.Р-Н, МАХАЧКАЛА Г.", STREET="АМЕТ-ХАНА СУЛТАНА ПР-КТ, 3Д, 91", O="ПОЧУ ""ГПК""", CN="ПОЧУ ""ГПК""", T=ДИРЕКТОР, G=МУРАД МАГОМЕДОВИЧ, SN=ШАФИЕВ
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2025.12.09 16:09:21+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.4

Махачкала -2025 г.

Фонд оценочных средств по дисциплине разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего общего образования и рекомендована для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 17 августа 2022 г. № 742.

Рассмотрено на заседании педагогического совета ПОЧУ «ГПК»
Протокол №1 от 29.08.2025 года

СОДЕРЖАНИЕ

1.Паспорт фонда оценочных средств
1.1.Область применения фонда оценочных средств
1.2.Перечень результатов
2.Результаты и критерии освоения учебного предмета
3.Фонд оценочных средств
3.1. Структура фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
3.2. Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования по видам оценочных средств
3.3. Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине при зачете/дифференцированном зачете
3.4. Типовые контрольные задания для текущего контроля успеваемости обучающихся
3.5. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации обучающихся

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины **Физическая культура** программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ.

Учебный дисциплина, в соответствии с учебным планом, изучается на 2-4 курса и завершается дифференцированным зачетом

Фонд оценочных средств включает в себя контрольно-оценочные материалы, позволяющие оценить уровень достижения результатов.

1.2.Перечень результатов

Содержание учебной дисциплины СГ.03 «Физическая культура» направлено на достижение следующих умений и знаний, которые формируют следующие компетенции, регламентированные ФГОС СПО.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются общие компетенции и личностные результаты программы воспитания.

Общие компетенции:

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

Личностные результаты:

ЛР 7. Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.

ЛР 9. Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к

физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

ЛР 20. Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2.Результаты и критерии освоения учебного предмета

Раздел/ тема	Результаты обучения (предметные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата
Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных технологий физкультурно-спортивной деятельности. **Тема 1.** Легкая атлетика.	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.	Бег 100 метров. Кросс: 2000 м. (девушки); 3000 м. (юноши).
Тема 2. Общая физическая подготовка.	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Подтягивание на перекладине. Сгибание туловища в положении лежа без фиксации ног (пресс). Прыжки на скакалке(девушки), Рывок гири(юноши).

Тема 3. Баскетбол.	Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.	Броски мяча в корзину сбоку. Штрафные броски.
Зачет.	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.	Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).
Тема 4. Настольный теннис.	Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.	Набивания теннисного мяча. Игра в парах.

Тема 5. Футбол.	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.	Удары на точность. Отбор мяча. Учебная игра. Челночный бег 10х10м. (мин.сек.) Удары по мячу внешней стороны стопы. Удары по катающемуся мячу. Удары по прыгающему мячу. Удары по летящему мячу. Удары по мячу носком, пяткой и головой. Жонглирование. Подтягивание на перекладине.
Тема 6. Волейбол.	Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.	Передача мяча сверху и снизу. Подача мяча снизу.
Зачет.	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.	Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).

Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных видов спорта. **Этап разучивания и совершенствования.**		
Тема 7. Легкая атлетика.	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.	Бег: 100 метров. Кросс: 2000 м. –(девушки); 3000 м. -(юноши).
Тема 8. Общая физическая подготовка.	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Подтягивание на перекладине. Сгибание туловища в положении лежа без фиксации ног (пресс). Прыжки на скакалке(девушки), Рывок гири(юноши).
Тема 9. Баскетбол.	Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.	Броски мяча в корзину сбоку. Штрафные броски.

Зачет.	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.	Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).
Тема 10. Настольный теннис.	Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.	Набивания теннисного мяча. Игра в парах.
Тема 11. Футбол.	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.	Удары на точность. Отбор мяча. Учебная игра. Челночный бег 10х10м. (мин.сек.) Удары по мячу внешней стороны стопы. Удары по катающемуся мячу. Удары по прыгающему мячу. Удары по летящему мячу. Удары по мячу носком, пяткой и головой. Жонглирование. Подтягивание на перекладине.

Тема 12. Волейбол.	Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.	Подача мяча снизу. Подача мяча сверху.
Зачет.	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.	Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).
Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных видов спорта. **Этап разучивания и совершенствования.**		
Тема 13. Легкая атлетика.	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.	Бег: 100 метров. Кросс: 2000 м. –(девушки); 3000 м. -(юноши). Прыжок в длину с места.

Тема 14. Общая физическая подготовка.	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Подтягивание на перекладине. Сгибание туловища в положении лежа без фиксации ног (пресс). Прыжки на скакалке(девушки); Рывок гири(юноши). Челночный бег 10х10м.(м./сек.)
Тема 15. Баскетбол.	Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.	Броски мяча в корзину сбоку. Штрафные броски.
Дифзачет.	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.	Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).

Предметом оценки при освоении учебной дисциплины являются требования к умениям и знаниям, обязательным при реализации программы учебной дисциплины и направленные на
достижение обучающимися личностных, предметных и метапредметных результатов обучения.

Текущий контроль проводится с целью оценки систематичности учебной работы обучающегося, включает в себя ряд контрольных мероприятий, реализуемых в рамках аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося.

Дифференцированный зачет проводится в виде сдачи контрольных нормативов.

Для проведения дифференцированного зачета сформирован фонд оценочных средств.

Оценочные средства составлены на основе рабочей программы учебной дисциплины и охватывают наиболее актуальные разделы и темы Физической культуры.

3.Фонд оценочных средств

3.1. Структура фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

№ п/п	контролируемые разделы, темы дисциплины	Код контролируемой компетенции или её части	Планируемые результаты обучения	Наименование оценочного средства	
				Текущий контроль	Промежуточный контроль
1	Легкая атлетика	**ОК-8**	**ОК -8:** Знать:З1, З2, З3 Уметь:У1, У2, *имеет* ПО-1	Выполнение упражнений	Контрольные нормативы, тестирование
2	Гимнастика	**ОК-8**	**ОК -8:** Знать:З1, З2, З3 Уметь:У1, У2, *имеет* ПО-1	Выполнение упражнений	Контрольные нормативы, тестирование
3	Волейбол	**ОК-8**	**ОК -8:** Знать:З1, З2, З3 Уметь:У1, У2, *имеет* ПО-1	Выполнение упражнений	Контрольные нормативы, тестирование
4	Баскетбол	**ОК-8**	**ОК -8:** Знать:З1, З2, З3 Уметь:У1, У2, *имеет* ПО-1	Выполнение упражнений	Контрольные нормативы, тестирование
5	Футбол	**ОК-8**	**ОК -8:** Знать:З1, З2, З3	Выполнение упражнений	Контрольные нормативы, тестирование

			Уметь:У1, У2, *имеет* ПО-1		
6	Настольный теннис	**ОК-8**	**ОК -8:** Знать:З1, З2, З3 Уметь:У1, У2, *имеет* ПО-1	Выполнение упражнений	Контрольные нормативы, тестирование

3.2. Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования по видам оценочных средств

Балльно-рейтинговая система является базовой системой оценивания сформированности компетенций обучающихся.

Итоговая оценка сформированности компетенции обучающихся в рамках балльно-рейтинговой системы осуществляется в ходе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и определяется как сумма баллов, полученных обучающимися в результате прохождения всех форм контроля.

Оценка сформированности компетенции по дисциплине складывается из двух составляющих:

первая составляющая – оценка преподавателем сформированности компетенции в течение семестра в ходе текущего контроля успеваемости (максимум 100 баллов). Структура первой составляющей определяется технологической картой дисциплины, которая в начале семестра доводится до сведения обучающихся;

вторая составляющая – оценка сформированности компетенции обучающихся на зачете (максимум – 20 баллов)

4 – балльная шкала	***«отлично»***	***«хорошо»***	***«удовлетворительно»***	***«неудовлетворительно»***
100-балльная шкала	85 и ≥	70 – 84	51 – 69	0 – 50
Бинарная шкала	Зачтено			Не зачтено

Перечень оценочных средств

№ п/п	наименование оценочного средства	характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Письменные оценочные средства			

1.	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебноисследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
	Практические оценочные средства		
2.	Лёгкая атлетика	Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, в высоту, метания. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.	комплект контрольных нормативов
	Спортивные игры	Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.	комплект контрольных нормативов
	Гимнастика	Оценка техники обязательных элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты. Оценка техники выполнения упражнений на снарядах.	комплект контрольных нормативов

А) Критерии и шкала оценивания рефератов

№	*Критерии оценивания*	*Шкала оценок*

п/п		*Количество баллов*	*Оценка*
1.	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её	9-10	Отлично (высокий
	актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.		уровень сформированности компетенции)
2.	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.	7-8	Хорошо (достаточный уровень сформированности компетенции)
3.	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы.	4-6	Удовлетворительно (приемлемый уровень сформированности компетенции)
4.	Тема освоена лишь частично; допущены грубые ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.	1-3	
5.	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.	0	Неудовлетворительно (недостаточный уровень сформированности компетенции)

Б) Критерии и шкала оценивания практических заданий

№ п/п	*Критерии оценивания*	*Шкала оценок*	
		Количество баллов	*Оценка*
1.	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.	10-20	Зачтено (достаточный уровень сформированнос

	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.		ти компетенции)
	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.		
2.	двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.	0-9	Не зачтено (недостаточный уровень сформированности компетенции)

В) Критерии и шкала оценивания на зачете

№ п/п	***Критерии оценивания***	***Шкала оценок***	
		Количество баллов	***Оценка***

3.	Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где обучающийся продемонстрировал знание дисциплины в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок. Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями. Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.	***10-20***	Зачтено (достаточный уровень сформированности компетенции)
4.	допущены грубые ошибки, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания. Не справляется с заданием	0-9	Не зачтено (недостаточный уровень сформированности компетенции)

Г) Критерии и шкала оценивания на дифференцированном зачете

№ п/п	***Критерии оценивания***	***Шкала оценок***	
		Количество баллов	***Оценка***

1.	- обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его; - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; - демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.	10-20	Отлично (зачтено) (высокий уровень сформированности компетенции)
2.	- имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности; - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений; - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки в ответах; - отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.		Хорошо (зачтено) (достаточный уровень сформированности компетенции)
3.	- допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности; - испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; - удовлетворительно контролирует ход и итоги задания; - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.		Удовлетворительно (зачтено) (приемлемый уровень сформированности компетенции)

4.	- учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность; - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко; - непонимание материала программы.	0-9	Неудовлетворительно (не зачтено) (недостаточный уровень сформированности компетенции)

3.3. Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине при зачете/дифференцированном зачете

При зачете

№ п/п	***Критерии оценивания***	***Шкала оценок***	
		Сумма баллов по дисциплине	***Оценка***
1.	Обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с заданиями, причем не затрудняется с выполнением при видоизменении заданий, обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических заданий по формированию компетенций. Обучающийся твердо знает материал, демонстрирует правильные действия, не допуская существенных неточностей, правильно применяет теоретические положения при решении практических заданий, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине. Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильное выполнение, испытывает сложности при выполнении практических работ.	51 и выше	Зачтено (достаточный уровень сформированности компетенции)
2.	Обучающийся не знает значительной части программного материала, неуверенно выполняет, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практических заданий, не может продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.	менее 51	Не зачтено (недостаточный уровень сформированности компетенции)

При дифференцированном зачете:

№	***Критерии оценивания***	***Шкала оценок***

n/n		*Сумма баллов по дисципли не*	*Оценка*
1.	Обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с заданиями, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с выполнением при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических заданий по формированию компетенций.	51 и выше	Отлично (зачтено) (высокий уровень сформированности компетенции)
2.	Обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу представляет его, не допуская существенных неточностей в выполнении, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения,		Хорошо (зачтено) (достаточный уровень
	а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине.		сформированности компетенции)
3.	Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные двигательные действия, испытывает сложности при выполнении практических заданий и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.		Удовлетворительно (зачтено) (приемлемый уровень сформированности компетенции)
4.	Обучающийся не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы, не может продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.	менее 51	Неудовлетворительно (не зачтено) (недостаточный уровень сформированности компетенции)

3.4. Типовые контрольные задания для текущего контроля успеваемости обучающихся

Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100 м (с) Бег 100 м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подают команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег.

Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврике). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний. Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

Бег 2000, 3000м (мин) Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднепересеченной местности.

Прыжок в длину с места (см)

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) Принять исходное положение упора на брусьях. Сгибаем руки в локтевых суставах до угла 90 градусов и, разгибая руки, выпрямляемся до исходного положения. При сгибании рук плечи опускаются вперед – вниз, ноги отводятся назад. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибать. **Приседание на одной ноге (кол-во раз)** Выполняется из исходного положения стоя на одной ноге на скамейке, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от скамейки не отрывать. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, студент присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет –5 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (юноши) и в упоре лёжа на скамейке (девушки). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления

рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см) Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

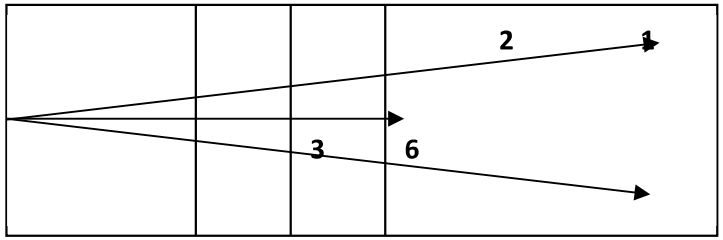
2 КУРС

«Лёгкая атлетика»

Характеристика направленности тестов	**ОЦЕНКА, балл**											
	Девушки						**Юноши**					
	30	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**	**30**	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**
1.**Тест на скоростносиловую подготовленность**: Бег – 100м (сек.)	16.4	16.6	17.2	17.6	18.7	18.9	13.8	13.9	14.3	14.8	15.0	15.2
2.**Тест на силовую подготовленность**: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз)	45	40	35	30	25	20						
вес до 85кг вес более 85 кг							12 10	10 8	9 6	7 4	5 2	4 1
3.**Тест на общую выносливость:** Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.20 10.40	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15	13.0 13.40						

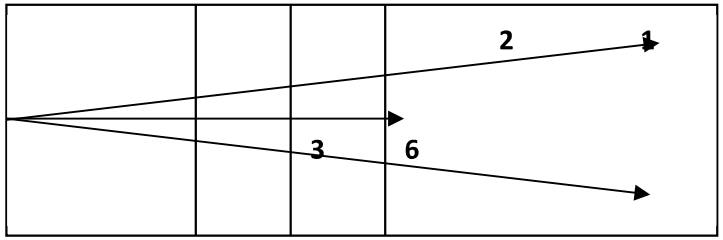
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						12.20 12.40	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 14.40	14.30 15.30	

«Волейбол» Юноши

Название теста	**ОЦЕНКА, балл**					
	30	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**
Нападающий удар с передачи партнера из зон 4, 2 по зонам 5 – 6 – 1 (6 раз).	6	5	4	3	2	1
Подача верхняя прямая по зонам 2 в 1 зону, 2 в 5 зону, 1 укороченная (5 подач) (см. схему)	5	4	3	2	1	0
Схема подачи верхней прямой по зонам  						
Сдача норматива по знанию правил игры волейбол	5	4	3	2	1	0

Девушки

Название теста	**балл**					
	30	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**

Нападающий удар с передачи партнера из зон 2 и 4 по зонам 1 и 5 по 4 раза.	8	7	6	5	4	3
Подача верхняя прямая по зонам (2 в 1 зону, 2 в 5 зону, 2 укороченные) (6 подач) (см. схему)	7	6	5	4	3	2
Схема подачи верхней прямой по зонам 						
Сдача норматива по знанию правил игры волейбол	6	5	4	3	2	1

«Баскетбол»

Название теста	**Нормативные результаты**	
	Ю	**Д**
Комбинированные упражнения, (сек)	21	24
Штрафные броски (количество попаданий) из 5 бросков	5/3	5/3
Броски со средней дистанции	10/5	10/5
Бег 40 с (количество площадок)	21	24

ОФП

Название теста	ба лл											
	Девушки						Юноши					
	30	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**	**30**	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**
Сгибание и разгибание рук дев. от скамейки	15	10	8	7	5	4	55	50	45	40	30	25
Челночный бег 4х9м, сек	9.8	9.9	10.0	10.2	10.4	10.6	9.5	9.7	9.9	10.0	10.1	10.4
Прыжок в длину с места (в см)	170	165	160	155	150	145	230	225	220	215	210	200
Наклоны туловища за 1 мин. Испытуемый лежит на мате, ноги в коленях согнуты под прямым углом, руки за головой (или с крестно, кисти на плечах) (кол-во раз):	35	30	25	20	15	10	50	45	40	35	30	25
Прыжки на скакалке 30 сек, кол-во раз	85	80	75	70	65	60	80	75	70	65	60	55

«Футбол»

Название теста	б алл					
	30	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**
Ведение мяча (30 м), сек	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4

Челночный бег 3х10м, сек.	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5	7,8
Жонглирование мячом (правой, левой ногой, бедром, головой)	40	30	20	15	10	8
Ведение мяча с обведением стоек (30 м), сек	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9	9,0
Челночный бег 3х30м, сек	18.0	20.0	22.0	24.0	26.0	28.0
Комбинированное упражнение: остановка мяча после передачи партнеру, обработка, удар по воротам с 12м верхом	Четкое выполнение. Техника. время	Незначительные ошибки	Незначительные ошибки в техническом выполнении. Недостаточная скорость выполнения.	Грубые ошибки, прерывание комбинации	Невыполнение одного из упражнений	
Ведение мяча 30 м: передача мяча, остановка удара по воротам.	Четкое выполнение, техника, время	Незначительные ошибки	Незначительные ошибки в техническом выполнении,	Грубые ошибки, прерывание комбинаций	Невыполнение одного из элементов	
Удары мяча на дальность (сумма правой и левой ногой), м	80	75	70	65	60	
Вбрасывание мяча на дальность	В соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается 3 попытки, учитывается результат лучшей попытки					

3 -4 курс

«Лёгкая атлетика»

Характеристика направленности тестов	**оценка, балл**									
	Девушки					**Юноши**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1.**Тест на скоростно-силовую подготовленность**: Бег – 100м (сек.)	15.5	15.8	17.0	17.4	18.0	13.4	13.6	13.9	14.0	14.6
2.**Тест на силовую подготовленность**: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз)	50	40	30	20	15					
вес до 85кг вес более 85 кг						15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
3.**Тест на общую выносливость:** Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.20 10.35	10.30 11.20	11.0 11.55	11.20 12.40	12.0 13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						12.00 12.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 14.40	14.30 15.30

«Волейбол» (Юноши)

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
Подача верхняя прямая по зонам (из 5 подач 2 подачи в 1 зону, 2 – в 5 зону и 1 укороченную – во 2 зону)	5	4	3	2	1
Нападающий удар с собственным подбрасыванием из зон 4 или 2 по 4 раза (2 раза в 1 зону и 2 раза в 5 зону)	4	3	2	1	0
Сдача нормативов по знанию правил игры	5	4	3	2	1

«Волейбол» (Девушки)

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
Подача верхняя прямая (количество раз) из 5 подач	5	4	3	2	1
Нападающий удар с собственным подбрасыванием из зон 4 или 2 по 4 раза в зону 1 и зону 5	4	3	2	1	0
Сдача нормативов по знанию правил игры	5	4	3	2	1

«Баскетбол»

Название теста	Нормативные результаты	
	Ю	**Д**
Бег 40 с (количество площадок)	7,5	6,5
Комбинированные упражнения (в сек)	21,5	24
Штрафные броски (количество попаданий) из 5 бросков	5/3	5/3
Броски со средней дистанции	10/4	10/4

«Футбол»

Название теста	ОЦЕНКА, ба лл				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
Ведение мяча с обведением стоек (30 м), сек	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9
Челночный бег 3х30м, сек	18	20	22	24	26

Тематика рефератов:

2 курс:

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.

2.История развития физической культуры как дисциплины.

3.История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.

4.Физическая культура и её влияния на решение социальных проблем.

5.Современные олимпийские игры: особенность проведения и их значения в жизни современного общества.

6.Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.

7.Процесс организации здорового образа жизни.

8.Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.

9.Фзическая культура как средство борьбы от переутомления и низко работоспособности.

10.Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.

11.Основные системы оздоровительной физической культуры.

12.Меры предосторожности во время занятий физической культуры.

13.Восточные единоборства: особенности и влияния на развития организма.

14.Основаные методы саморегулирования психических и физических заболеваний.

15.Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.

16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.

17.Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.

18.Основные виды спортивных игр.

19.Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.

20.Виды бега и их влияния на здоровье человека.

21.Развития выносливости во время занятия спортом.

22.Адаптаци профессиональных предусмотренных нагрузок. 23.Алкоголизм и его влияние на развитие полноценной личности

24.Наркотики и их влияние на развитие полноценно личности. 25.Лыжной спорт: перспективы развития.

3 курс: 1. Анализ системы физического воспитания в учебных заведениях.

2. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.

3. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
4. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
5. Лечебная физическая культура.
6. Олимпийские пары древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
7. Олимпийские игры современности: пути развития.
8. Значение физической культуры в развитии личности.

9. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
10. Физическая культура в моей семье.
11. Современные виды спорта и спортивные увлечения.
12. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
13. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
14. История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) XX веков в России и в мире.
15. Место физической культуры в общей культуре человека.
16. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
17. Культура здоровья, как одна из составляющих образованности.
18. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
19. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
20. Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культуры, спортом и туризмом.
21. Влияние на здоровье солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, гигиены, закаливания и т.д. (на выбор).

22.Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.

23. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни. 24. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

25.Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физических упражнений и спортом.

3.5. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации обучающихся

Дифференцированный зачет №1 Тестовое задание.

Общие рекомендации по выполнению тестового 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. При переломе предплечья фиксируется:
   а. локтевой, лучезапястный сустав
   б. плечевой, локтевой сустав
   в. лучезапястный, плечевой сустав
4. Быстрота необходима при:
   а. рывке штанги
   б. спринтерском беге
   в. гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
   а. наложить шину
   б. наложить шину и повязку
   в. наложить повязку
6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
   а. спринтерский бег
   б. стайерский бег
   в. плавание
7. В спортивной гимнастике применяется:
   а. булава
   б. скакалка
   в. кольцо
8. 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
9. Темный цвет крови бывает при …… кровотечении.
   а. артериальном
   б. венозном
   в. Капиллярном
10. Плоскостопие приводит к:
   а. микротравмам позвоночника
   б. перегрузкам организма
   в. потере подвижности
11. При переломе плеча шиной фиксируют:
   а. локтевой, лучезапястный суставы
   б. плечевой, локтевой суставы
   в. лучезапястный, локтевой суставы 12. Динамическая сила необходима при:

   а. беге
   б. толкании ядра
   в. гимнастике
13. Наиболее опасным для жизни переломом является……перелом.
   а. закрытый
   б. открытый
   в. закрытый с вывихом
14. Основным строительным материалом для клеток организма являются: а. белки

   б. жиры
   в. углеводы
15. Мужчины не принимают участие в:
   а. спортивной гимнастике
   б. керлинге
   в. художественной гимнастике
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
   а. сердца, легких
   б. памяти

в. зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:
    а. быстрота
    б. гибкость
    в. силовая выносливость
18. Скоростная выносливость необходима в:
    а. боксе
    б. стайерском беге
    в. баскетболе
19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
    а. бокс
    б. гимнастика
    в. керлинг
20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:
    а. батут
    б. гимнастика
    в. керлинг

Дифференцированный зачет №2

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 х 12 м
    б. 28 х 15 м
    в. 26 х 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. 2х15 мин

б. 4х10 мин

в. 3х30 мин

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

б. 5-7 мин

в. 15-20 мин

13. Прием анаболитических 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 динамкой 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

Дифферинцированный зачет №3

1. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется…

А) стойка

Б) «мост»

В) переворот

Г) «шпагат»

2. Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей (18 медалей – из них 9 золотых)?

А) Ольга Корбут

Б) Надя Команечи

В) Лариса Латынина

Г) Людмила Турищева

3. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ….

А) Канаде

Б) Японии

В) США

Г) Германии

4. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону…

А) 2

Б) 3

В) 5

Г) 6

5. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

А) В 1956 г

Б) в 1957 г

Г) В 1958 г

Д) В 1959 г

6. Укажите полный состав волейбольной команды:

А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

7. «ЛИБЕРО» в волейболе – это…

А) игрок защиты

Б) игрок нападения

В) капитан команды

Г) запасной игрок

8. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
А) произвольно
Б) по часовой стрелке
В) против часовой стрелки
Г) по указанию тренера

9. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?
А) Да, по указанию тренера
Б) нет
В) да, по указанию судьи
Г) да, но только в начале каждой партии

10. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?
А) максимум 3
Б) максимум 8
В) максимум 6
Г) максимум 9

11. Ошибками в волейболе считаются…
А) «три удара касания»
Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

12. Подача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении…
А) 3 секунд
Б) 5 секунд
В) 6 секунд
Г) 8 секунд

13. Высота волейбольной сетки для мужских команд:
А) 2м 44см
Б) 2м 43см
В) 2м 45см
Г) 2м 24см

14. Высота волейбольной сетки для женских команд:
А) 2м 44см
Б) 2м 43см
В) 2м 45см
Г) 2м 24см

15. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?
А) да
Б) нет
В) только при высокой температуре воздуха
Б) только при высокой влажности воздуха

16. «Бич – волей» - это:
А) игровое действие
Б) пляжный волейбол
В) подача мяча

Г) прием мяча

17. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.
А) 5
Б) 6
В) 7
Г) 8

18. Игра в баскетболе начинается….
А) со времени, указанного в расписании игр
Б) с начала разминки
В) с приветствия команд
Г) спорным броском в центральном круге.

19. Игра в баскетболе заканчивается…
А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени
Б) уходом команд с площадки
В) в момент подписания протокола старшим судьей
Г) мяч вышел за пределы площадки

20. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда…
А) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок
Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки
В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
Г) судья дает свисток

21. Мяч в баскетболе становится «живым», когда…
А) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком
Б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок
В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
Г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки

22. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда…
А) заброшен любой мяч
Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»
В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок
Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»

23. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?
А) любой член команды
Б) капитан команды
В) тренер или помощник тренера
Г) никто

24. Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру?
А) через 1 минуту после выхода на площадку команды «Б»
Б) в любом случае через 15 секунд
В) в любом случае через 1 минуту
Г) немедленно

25. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

А) 5
Б) 6
В) 7
Г) 4

26. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?
А) выполнение с мячом в руках более одного шага
Б) выполнение с мячом в руках двух шагов
В) выполнение с мячом в руках трех шагов
Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

27. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?
А) 8
Б) 10
В) 11
Г) 9

28. Укажите высоту футбольных ворот?
А) 240 см
Б) 244 см
В) 248 см
Г) 250 см

29. Какова ширина футбольных ворот?
А) 7м 30см
Б) 7м 32см
В) 7м 35см
Г) 7м 38см

30. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?
А) 9 м
Б) 10 м
В) 11 м
Г) 12 м

31. Что означает «желтая карточка» в футболе?
А) замечание
Б) предупреждение
В) выговор
Г) удаление

32. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?
А) серединой подъема
Б) внутренней частью подъема
В) внешней частью подъема
Г) внутренней стороной стопы

33. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?
А) форвард
Б) голкипер
В) стоппер
Г) хавбек

34. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?

А) УЕФА
Б) ФИФА
В) ФИБА
Г) ФИЛА

35. Какая страна считается Родиной игры в футбол?
А) Бразилия
Б) Испания
В) Германия
Г) Англия

36. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?
А) Яшин
Б) Дасаев
В) Овчинников
Г) Акинфеев

37. После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч?
А) после 2 карточек
Б) после 3 карточек
В) после 4 карточек
Г) после 5 карточек

38. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок…
А) «с разбега»
Б) «перешагиванием»
В) «перекатом»
Г) «ножницами»

39. В легкой атлетике ядро:
А) метают
Б) бросают
В) толкают
Г) запускают

40. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоту.
А) «нырок»
Б) «ножницы»
В) «перешагивание»
Г) «фосбери-флоп»

41. «Королевой спорта» называют….
А) спортивную гимнастику
Б) легкую атлетику
В) шахматы
Г) лыжный спорт

42. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится…
А) бег на 5000 метров
Б) кросс

В) бег на 100 метров
Г) марафонский бег

43. Кросс – это –
А) бег с ускорением
Б) бег по искусственной дорожке стадиона
В) бег по пересеченной местности
Г) разбег перед прыжком

44. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является…
А) быстрота
Б) сила
В) выносливость
Г) ловкость

Критерии оценки

За правильный ответ на вопрос выставляется положительная оценка – 1 балл.

За неправильный ответ на вопросы или неверное решение задачи выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	**Оценка уровня подготовки**	
	балл (отметка)	**вербальный аналог)**
90-100	5	отлично
80-99	4	хорошо
70-79	3	удовлетворительно
Менее 70	2	неудовлетворительно

Занятия по дисциплине «Физическая культура» предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Деятельность обучающихся на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов.

Процедура оценивания – порядок действий при подготовке и проведении аттестационных испытаний, и формировании оценки.

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с Положением о промежуточной аттестации знаний студентов и учащихся ГПК.

Контроль текущей успеваемости обучающихся – текущая аттестация – проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке студентов и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

Контроль за выполнением студентами каждого вида работ может осуществляться поэтапно и служит основанием для предварительной и промежуточной аттестации по дисциплине. Промежуточная аттестация обучающихся проводится преподавателем в целях подведения промежуточных итогов текущей успеваемости студентов, анализа состояния учебной работы, выявления неуспевающих.

На промежуточной аттестации проводится тестирование(30 минут). Каждый вариант тестовых заданий включает 20 вопросов. За каждый правильный ответ на вопрос дается 1 балл.

Все виды текущего и промежуточного контроля осуществляются на практических занятиях.

Итоговая аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний и практических умений по дисциплине «Физическая культура» требованиям ФГОС СПО в форме зачета/дифференцированного зачета.