

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
29862F3955A81934C1E4F5B198B315B0
Владелец: Валахов Евгений Борисович
Действителен: с 02.08.2023 до 25.10.2024

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

ООД. 12 Физическая культура

образовательной программы по специальности
19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья
базовой подготовки

2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт	4
1.1. Область применения	4
1.2. Система контроля и оценки освоения умений и знаний	5
1.2.1. Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине	5
1.2.2. Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины	6
2. Задания для контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины	6
ООД. 12 Физическая культура	
2.1. Задания для текущего контроля	6
2.2. Задания для промежуточной аттестации	20
3. Рекомендуемая литература и иные источники	47

1. Паспорт

1.1. Область применения

Оценочные средства предназначены для проверки результатов освоения умений и усвоения знаний по учебной дисциплине ООД. 12 Физическая культура по специальности 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья

Оценочные средства позволяют оценивать:

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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	Уо 08. 01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Уо 08. 02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Уо 08. 03 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Зо 08.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Зо 08.02 основы здорового образа жизни; Зо 08.03 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; Зо 08.04 средства профилактики перенапряжения

1.2 Система контроля и оценки результатов освоения умений и усвоения знаний

В соответствии с учебным планом по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» предусмотрен текущий контроль умений и знаний с выставлением итоговой оценки за весь курс или текущий контроль во время проведения занятий, промежуточная аттестация в форме зачета с выставлением итоговой оценки за весь курс.

1.2.1 Формы промежуточной аттестации по ОП при освоении учебной дисциплины

Учебная дисциплина	Формы промежуточной аттестации
ООД 12 Физическая культура	зачет

1.2.2. Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения программы учебной дисциплины

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, который предусматривает контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

-юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (пресс из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену. При проведении зачета предусмотрена вариативная часть, которая разрабатывается и утверждается учебным заведением.

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации- практические занятия.

Результаты освоения выражаются в освоении общих и профессиональных компетенций, определенных в программе.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется в устной и письменной формах на учебных занятиях. Письменный контроль проводится в форме *практических занятий, самостоятельных работ*, рассчитанных на 30/45 минут учебного времени. Контролируется умение применять полученные знания при ответе на вопросы по разделу. Задания представлены в форме тестов и заданий на приведение примеров, систематизацию знаний по теме. Промежуточный контроль осуществляется на дифференцированном зачете. Дифференцированный зачет проводится в виде выполнения теоретических заданий, позволяющих оценить уровень освоения умений и усвоения знаний. Итоговая оценка по дисциплине выставляется на основании текущих оценок по всему курсу и результатов сдачи дифференцированного зачета (для программ подготовки квалифицированных рабочих и служащих).

Оценочные средства включают:

тестовые вопросы и задания для проведения зачета (Приложения 1).

нормативы для контроля практических занятий (Приложение 2).

Тест — метод проверки знаний, умений и навыков, усвоенных обучающимися в процессе изучения теоретического курса учебной дисциплины, содержащий список вопросов и различные варианты ответов. Результат традиционного теста зависит от количества вопросов, на которые был дан правильный ответ.

Варианты тестовых заданий равноценны по трудности, одинаковы по структуре, параллельны по расположению вопросов.

Вопрос с выбором ответа считается выполненным, если выбранный обучающимся номер ответа совпадает с верным ответом.

Правильное выполнение каждого из содержащихся в тестовом задании вопроса обязательной части оценивается 1 баллом. Максимальное количество баллов – 20.

В случае, если обучающийся выбрал неверный вариант ответа, два или более вариантов ответа (даже если среди них есть верный), не отметил никакого варианта, не привел нужную последовательность цифр или ответ, не содержащий нужную информацию, выставляется 0 баллов.

В каждом варианте тестового задания предлагается инструкция, в которой приведены общие требования к оформлению ответов.

Общий балл формируется путем суммирования баллов, полученных обучающимся за выполнение каждого из содержащихся в тестовом задании вопроса. В таблице 2 помещена шкала пересчета общего балла за выполнение тестового задания в отметку по пятибалльной шкале.

Таблица 2

**Шкала пересчета общего балла за выполнение тестового задания в отметку по
пятибалльной шкале**

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
Процент выполнения	Менее 70	70-80	80-90	90-100

Примерное время на выполнение вопросов различных частей задания составляет:
- для каждого вопроса обязательной части – 2–5 минут; - для каждого вопроса
дополнительной части – 5–8 минут;

На выполнение всего тестового задания отводится 40 минут.

6. Рекомендации по подготовке к промежуточной аттестации.

Приложение 1.

Тестовые вопросы

Вариант 1.

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 координационно-сложные двигательные действия называется:

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

2.Плоскостопие приводит к:

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

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

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

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

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

5.К спортивным играм относится:

- а. гандбол
- б. лапта
- в. салочки

6.Динамическая сила необходима при:

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

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

- а. 5 м
- б. 7 м
- в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является перелом.

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

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

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

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. углеводы
- б. жиры
- в. белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

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

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

- а. стрельба
- б. баскетбол
- в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

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

14. Самым опасным кровотечением является:

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

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

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

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. 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

Вариант 2

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 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 в 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. Лейк-Плесида
 - б. Солт-Лейк-Сити
 - в. Пекине
9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
- а. 30 км
 - б. 20 км
 - 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

Вариант 3

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Под физической культурой понимается:

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.

- а. красный
- б. синий
- в. белый

4. Следует прекратить прием пищи за до тренировки.

- а. за 4 часа
- б. за 30 мин
- в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

- а. 20 x 12 м
- б. 28 x 15 м
- в. 26 x 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г
 - б. 700 г
 - в. 800 г
8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 м
 - б. 220 м
 - в. 263 м
9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году.
- а. 1960 г
 - б. 1980 г
 - в. 1970 г
10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей
- а. 22
 - б. 5
 - в. 30
11. В баскетболе играют периодов и минут.
- а. 2x15 мин
 - б. 4x10 мин
 - в. 3x30 мин
12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
- а. 3-5 мин
 - б. 5-7 мин
 - в. 15-20 мин
13. Прием анаболических препаратов естественное развитие организма.
- а. нарушает
 - б. стимулирует
 - в. ускоряет
14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
- а. затылком, ягодицами, пятками
 - б. затылком, спиной, пятками
 - в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками
15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
- а. двойной длине стадиона
 - б. 200 м
 - в. одной стадии
16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:
- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
 - б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
 - в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:
- а. беге на 100 м
 - б. беге на 1000 м
 - в. в хоккее
18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:
- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
 - б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
 - в. синий, желтый, красный, зеленый, черный
- 19 Вес баскетбольного мяча составляет:
- а. 500-600 г
 - б. 100-200 г
 - в. 900-950 г
20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
- а. звучит свисток, игра останавливается
 - б. игра продолжается
 - в. игрок удаляется

Вариант 4

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 кровотоке.
- 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

**Примерные контрольные нормативы по проверке овладения обучающимися
жизненно важными умениями и навыками**

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных
качеств по предмету физическая культура.**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
Обучающиеся	Мальчики	Девочки

Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

Тесты по теме «Основы физической и спортивной подготовки»

Оцениваемые компетенции: ОК 2

Указания к выполнению тестовых заданий:

А) Внимательно прочитайте задания.

Б) Выберите и обведите кружочком один правильный ответ в заданиях

№ п/п	Задания	общее число существенных операций теста
1.	1. Сущность основы физической подготовки и пути ее совершенствования а) рост, масса тела, окружность грудной клетки б) физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенствование в) жизненная емкость легких, быстрота, прыгучесть, ловкость Ответ: б)	P=3
2.	Какого значение использования физкультурно-спортивной	

	деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей а) не имеет значения б) регулярные занятия, отказ от вредных привычек в) вести здоровый образ жизни, регулярные занятия физкультурой, системно постоянное увеличение нагрузок Ответ: в)	P=3
3.	3. Общая физическая подготовка - это а) развитие всех физических качеств б) развитие скоростно-силовых качеств в) развитие мышления физкультурной деятельности Ответ: а)	P=3
4.	Специальная подготовка - это а) развитие определенных групп мышц на конкретную деятельность б) развитие определенных групп мышц только на силу в) развитие определенных групп мышц только на выносливость Ответ: а)	P=3
5.	Какая взаимосвязь развития физических качеств и двигательных навыков а) на какой б) индивидуальный подход в) в незначительной степени Ответ: б	P=3
6.	.Основы методики обучения - это а) полное соответствие используемых методов, основы осуществления специализации, строгое соблюдение принципов, доступность, постепенность, систематичность б) органическое единство обучения, тренировки, воспитания, овладение спортивной специализации в) тесное сотрудничество педагогов, врачей, родителей, учебного заведения Ответ: а), б), в)	P=3
7.	Спортивная тренировка (успех) а) зависит от знаний и умений спортсмена б) от квалификации тренера в) от других обстоятельств Ответ: а), б), в)	P=3
		Σ= 21

Методика оценивания качества выполнения заданий (В.П. Беспалько):

Количественным критерием оценки правильности выполнения тестовых заданий служит коэффициент K_a , представляющий собой отношение количества правильно выполненных обучающимися существенных операций (А) к общему числу существенных операций теста (Р) $K_a = A/P$

	1,0-0,9	0,89-0,8	0,79-0,7	< 0,7
оценка	5	4	3	2

Приложение 2

Тесты на тему: «Физические способности человека: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть»

Оцениваемые компетенции: ОК 2, ОК3, ОК4, ОК 6, ОК 8

№ п/п	Задания	общее число существенных операций теста
1.	Сила - это а) это способность человека противостоять внешнему сопротивлению или преодолевать его. б) подтягивание на перекладине в) поднятие штанги Ответ: а)	P=3
2.	Скорость - это а) это формы быстроты б) способность человека выполнять движения за максимально короткое время в) пробегание 100 м на время Ответ: б)	P=3
3.	Выносливость - это а) физические упражнения на быстроту б) энергетические процессы, происходящие в мышцах в) способность организма человека преодолевать наступающее утомление Ответ: в)	P=3
4.	Ловкость - это а) наиболее сложное и многогранное качество, которое проявляется, как способность осваивать сложные координационные движения (пространственных, временных, силовых и ритмических движений) б) ловко и быстро подниматься по канату в) технично преодолевать препятствия Ответ: а)	P=3
5.	Гибкость - это а) это эластичность мышц и связок, сухожилий б) наиболее сложное и многогранное качество, как точность выполнения пространственных, временных, силовых и ритмических движений в) подвижность тазобедренного сустава и мышц шеи Ответ: б)	P=3
6.	Прыгучесть – это а) это умение прыгать в высоту б) умение прыгать в длину с места в) способность человека проявлять максимальные мышечные усилия за минимальный отрезок времени Ответ: в)	P=3

7.	Профессиональные физические качества, необходимые для целенаправленного выполнения трудовых операций а) рост, масса тела, окружность грудной клетки б) жизненная ёмкость лёгких в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др. Ответ: в)	P=3
8.	Физическая подготовка - это а) физическое восстановление, направленное на подготовку человека к очередному роду деятельности (водолаза, пожарного, лётчика, спортсмена) б) умственная подготовка, направленная на достижение высоких результатов в) не имеет значения Ответ: а)	P=3
9.	Профессионально прикладная физическая подготовка направлена на: а) подготовка к армии и трудовой деятельности б) подготовка мастеров спорта в) не имеет значения Ответ: а)	P=3
		$\Sigma = 27$

Методика оценивания качества выполнения заданий (В.П. Беспалько):

Количественным критерием оценки правильности выполнения тестовых заданий служит коэффициент K_a , представляющий собой отношение количества правильно выполненных обучающимися существенных операций (A) к общему числу существенных операций теста (P) $K_a = A/P$

	1,0-0,9	0,89-0,8	0,79-0,7	< 0,7
оценка	5	4	3	2

Оцениваемые компетенции: ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8

I Тест на тему: «Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студента»

№ п/п	Задания	общее число существенных операций теста
1.	Основное понятие физической культуры? а) Физическая культура – это часть общечеловеческой культуры б) Физическая культура – это сложная биологическая система в) Физическая культура – это физические упражнения Ответ: а)	P=3
2.	Основное понятие физического воспитания? а) Физическое воспитание – это подвижные игры Физическое воспитание – это деятельность человека направленная на достижения высоких спортивных результатов в) Физическое воспитание – это специальный организованный педагогический процесс Ответ: в)	P=3
3.	Основное понятие физического развития? а) Физическое развитие – это развитие конструкции человека Физическое развитие – процесс становления, формирования и последующего изменения основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости в) Физическое развитие – бег на короткие и длинные дистанции Ответ: б)	P=3
4.	Основное понятие физического упражнения? Физическое упражнение – это двигательные действия, используемые для целенаправленного физического совершенствования человека б) Физическое упражнение – это улучшения формы тела в) Физическое упражнение – это увеличение различных групп мышц Ответ: а)	P=3
5.	В каком документе заложены основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте? а) в Совете Федерации б) в Государственной думе в) в Конституции Российской Федерации Ответ: в)	P=3
6.	Основоположителем отечественной системы физического воспитания является: а) М.В.Ломоносов б) П.Ф.Лесгафт в) Н.А.Семашко Ответ: б)	P=3
7.	Девиз Олимпийских игр? а) «Спорт, спорт, спорт!» б) «О спорт! Ты - мир!» в) «Быстрее, выше, сильнее!» Ответ: в)	P=3
8.	Основоположителем современных Олимпийских игр является:	P=3

	а) Жак-Жак Руссо б) Пьер де Кубертен в) А.Д.Бутовский Ответ: б)	
9.	К показателям физической подготовленности относятся: а) сила, быстрота, выносливость б) рост, вес, окружность грудной клетки в) артериальное давление, пульс Ответ: а)	P=3
10.	Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту? а) здоровый образ жизни б) желание стать олимпийским чемпионом в) посещение уроков физической культуры Ответ: а)	P=3
		$\Sigma = 27$

Методика оценивания качества выполнения заданий (В.П. Беспалько):

Количественным критерием оценки правильности выполнения тестовых заданий служит коэффициент K_a , представляющий собой отношение количества правильно выполненных обучающимися существенных операций (А) к общему числу существенных операций теста (Р) $K_a = A/P$

	1,0-0,9	0,89-0,8	0,79-0,7	< 0,7
оценка	5	4	3	2

Оцениваемые компетенции: ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8

II Тест не тему: «Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студента»

№ п/п	Задания	общее число существенных операций теста
1.	Организм человека – это: а) сложная биологическая система, в которой непрерывно идет обмен веществ и энергии б) способность к росту, размножению и активному передвижению в пространстве Ответ:	P=3
2.	Функциональная система организма – это: а) организм человека, который снабжается питательными веществами, кислородом для осуществления жизненно необходимых процессов б) специально медицинские препараты в) система, включающая в себя регулярные занятия Ответ: а)	P=3
3.	Саморегуляция: а) осуществляет свою деятельность через нервную, кровеносную, дыхательную, эндокринную и др. системы организмы б) осуществляет свою деятельность через физические упражнения в) осуществляет свою деятельность через сознание Ответ: а)	P=3
4.	Самосовершенствование – это: а) бег на длинные дистанции б) бег на средние дистанции в) режим тренировки и отдыха Ответ: в)	P=3
5.	Адаптация – это: а) периодичность тренировки б) приспособление организма в) интенсивность нагрузки Ответ: б)	P=3
6.	Биоритмы двигательной активности а) циклические изменения биологических процессов, проходящих в организме, не зависящих от внешних условий б) изменения, происходящие в организме от курения и употребления спиртных напитков в) изменения, происходящие от длительной тренировки Ответ: а)	P=3
7.	Максимальное потребление кислорода зависит а) от скорости бега б) от правильного рационального питания в) от продолжительности бега Ответ: а)	P=3
8.	Гиподинамия – это следствия а) чрезмерного питания б) повышения двигательной активности в) от продолжительности бега	P=3

9.	Гипоксия – это: а) недостаток двигательной активности б) ожирение в) слабые резервы организма Ответ: а)	P=3
10.	Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет а) 60 – 90 уд/мин б) 90 – 150 уд/мин в) 150 – 170 уд/мин Ответ: а)	P=3
		$\Sigma = 30$

Методика оценивания качества выполнения заданий (В.П. Беспалько):

Количественным критерием оценки правильности выполнения тестовых заданий служит коэффициент K_a , представляющий собой отношение количества правильно выполненных обучающимися существенных операций (A) к общему числу существенных операций теста (P) $K_a = A/P$

	1,0-0,9	0,89-0,8	0,79-0,7	< 0,7
оценка	5	4	3	2

Приложение 5

Тема: Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятия физическими упражнениями и спортом

Задания – вопросы для проверки сформированности стремления к самосовершенствованию, самореализации, приобретению новых знаний, к постоянному профессиональному росту через организацию собственной деятельности в ходе освоения дисциплины

Оцениваемые компетенции ОК 8

№ п\п	Задания	общее число существенных операций теста
1.	Профилактика простудных заболеваний а) закаливание водой б) обливание, душ в) купание Ответ: а), б), в)	P=3
2.	Реабилитация заболеваний а) целенаправленное исследование физических упражнений б) лечение заболеваний и восстановление функций организма, нарушенных в результате заболеваний в) лечение травм или каких-либо других причин Ответ: а), б), в)	P=3
3.	Стрессовое состояние (преобладают) а) боевая готовность б) процессы возбуждения в) тормозные процессы Ответ: б)	P=3
4.	Утомление - это а) состояние организма, возникающее при длительном выполнении какой-либо работы и приводящее к временному снижению работоспособности б) состояние организма, возникающее при влажном воздухе или дожде, плохом настроении в) состояние организма, возникающее при нарушении зрения, температуры воздуха, физической подготовки Ответ: а)	P=3
5.	Усталость - это а) слабая выносливость и сила б) слабые физические данные, ухудшение обмена веществ в) субъективное ощущение усталости Ответ: в)	P=3
6.	Оказание первой медицинской помощи себе и товарищу на уроке физкультуры. Медицинское обеспечение - это а) необходимый элемент проведения урока, соревнования б) медицинская аптечка в) обеспечение санитарно-гигиенических норм, предотвращения травматизма и заболеваний Ответ: а), б), в)	P=3
7.	Физическая нагрузка - это а) количественный показатель воздействие упражнений на функциональную деятельность организма б) интенсивность физических нагрузок	

	в) объем физической нагрузки Ответ: а), б), в)	P=3
8.	Оценка эффективности восстановительных мероприятий. Для системы восстановления организма используют следующие показатели: а) Ч.С.С. (пульс), величина артериального давления б) жизненную емкость легких, массу тела в) мышечную силу, результаты в контрольных тестах Ответ: а), б), в)	P=3
9.	Основными физиологическими качествами являются а) самочувствие, аппетит б) сон в) масса тела Ответ: а), б), в)	P=3
		$\Sigma = 27$

Методика оценивания качества выполнения заданий (В.П. Беспалько):

Количественным критерием оценки правильности выполнения тестовых заданий служит коэффициент K_a , представляющий собой отношение количества правильно выполненных обучающимися существенных операций (А) к общему числу существенных операций теста (Р) $K_a = A/P$

	1,0-0,9	0,89-0,8	0,79-0,7	< 0,7
оценка	5	4	3	2

Задания для оценки умений (практические задания)

Выполните прием эстафетной палочки в беге с ускорением.

Выполните передачу эстафетной палочки в беге с ускорением.

Выполните низкий и высокий старт, а так же стартовый разгон с эстафетной палочкой.

Покажите правильность выполнения прыжка в длину.

Покажите правильность выполнения метания гранаты на точность.

Покажите правильность выполнения толкания ядра на дальность.

Выполните введение мяча на месте и с изменением направления «змейкой» 30м (2х15 м.).

Выполните челночный бег 3х10 м. на время

Выполните бросок по кольцу в движении, выполняя два шага (на правильность выполнения и на точность попадания мяча в кольцо).

Выполните правильно прыжок в длину с разбега

Выполните верхнюю подачу волейбольным мячом

Выполните нижнюю и боковую подачи в волейбольный мячом

Выполните нижнюю передачу в игре волейбол.

Выполните верхнюю передачу в игре волейбол

Выполните нападающий удар в игре волейбол

Выполните блокировку при нападающем ударе в игре волейбол

Выполните правильно передачу мяча на месте и в движении в игре баскетбол

Выполните правильно прием мяча на месте и в движении в игре баскетбол

Выполните на меткость штрафные броски в кольцо.

Выполните подтягивание на перекладине, пресс.

Выполните отжимание на кол-во раз.

Выполните прыжки на скакалке на кол-во раз.

Выполните упражнение на гибкость.

Выполните бросок набивного мяча 2 кг из-за головы

Выполните подачу волана с левой и с правой сторон в игре бадминтон.

Выполните прием волана с левой и с правой сторон в игре бадминтон.

Критерии оценки:

Задания на технику исполнения (задания 1 – 8, 11 – 18, 25 – 26) при правильном выполнении пяти приёмов – оценка – 5, четырёх приёмов – оценка – 4 и т.д.

Задания на точность (9, 19, 24) - три попадания из пяти – оценка 5, два попадания – оценка – 4, одно попадание – оценка 3

Задания на гибкость (23) при выполнении наклона с расстоянием от пяток до кончиков пальцев рук в 21 см – оценка 5, 19 см – 4, 17 см – 3.

Задание на пресс (20) при выполнении 35 раз за минуту – оценка 5, 30р/мин -4, 25р/мин – 3.

Задание на выполнении прыжков на скакалке (22) при выполнении 140 прыжков за одну минуту – 5, 135 пр/мин – 4, 130пр/мин – 3.

Задание на выполнение отжимания от пола без учета времени (21) при выполнении 35 отжимов – 5, 30 отжимов – 4, 25 – 3.

Задания для оценки усвоения знаний (теоретические задания)

- Раскройте значение понятие «спорт» и «физическая культура», как средства укрепления в общекультурном развитии человека.
- Раскройте значение понятие «спорт» и «физическая культура», как средства укрепления в профессиональном развитии человека.
- Раскройте значение понятие «спорт» и «физическая культура», как средства укрепления в социальном развитии человека.
- Раскройте значение понятия «Физическая культура».
- Расскажите о профессиональном – прикладном значении «Физической культуры».
- Раскройте значение понятия «Здоровый образ жизни».
- Объясните пагубность вредных привычек.
- Объясните, что такое гигиена (личная, общественная)?
- Расскажите влияние утренней гимнастики на организм.
- Объясните, какое оздоровительное влияние оказывает закаливание на организм человека.
- Раскройте значение понятия «Здоровый образ жизни».
- Расскажите основные цели и задачи физической культуры и спорта.
- Расскажите технику безопасности на уроках физической культуры.
- Расскажите об Олимпийских играх в Пекине.
- Расскажите о спортивных достижениях российских спортсменов по любому виду спорта.

Критерии оценки:

Ответ на любой вопрос оценивается по пятибальной шкале.

Приложение 8.

Тесты оценки теоретических знаний
Тема: Спорт в физическом воспитании студента

№ п/п	Задания	общее число существенных операций теста
1.	Массовый спорт - это а) регулярные занятия в спортивных секциях по разным видам спорта б) регулярные занятия большой группы людей индивидуально в) особый вид социальной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности Ответ: а), б), в)	P=3
2.	Спорт высших достижений - это а) результат человеческой деятельности, направленный на достижение физического совершенствования личности, совокупных материальных и духовных ценностей б) имеет перед собой цель восстановления функций организма после длительных тренировок в) входит в рамки повседневного быта одаренных спортсменов Ответ: а)	P=3
3.	Оздоровительные системы физических упражнений а) направлены на восстановление организма после болезни б) направлены на укрепление здоровья в) направлены на лечение заболеваний и восстановление функций организма Ответ: а), б), в)	P=3
4.	.Цели и задачи студенческого спорта а) сохранение и укрепление здоровья б) формирование физической культуры личности в) подготовка к социальной и трудовой деятельности Ответ: а), б), в)	P=3
5.	Древние Олимпийские игры. Первые олимпийские игры были проведены а) 776 г. до н.э. б) 844 г. до н.э. в) 904 г. до н.э. Ответ: а)	P=3
6.	Первые олимпийские игры современности проводились в Афинах, в каком году а) 1896 г. б) 1904 г. в) 1912 г. Ответ: а)	P=3
7.	Спортсмены России впервые приняли участие в IV олимпийских играх, которые прошли в Лондоне, в каком году? а) 1906 г. б) 1908 г. в) 1917 г. Ответ: б)	P=3
8.	В 1980 году Москва стала столицей, каких по счету олимпийских игр? а) XX б) XXI в) XXII Ответ: в)	P=3

		$\Sigma = 24$
--	--	---------------------------------

Методика оценивания качества выполнения заданий (В.П. Беспалько):

Количественным критерием оценки правильности выполнения тестовых заданий служит коэффициент K_a , представляющий собой отношение количества правильно выполненных обучающимися существенных операций (A) к общему числу существенных операций теста(P) $K_a = A/P$

	1,0-0,9	0,89-0,8	0,79-0,7	< 0,7
оценка	5	4	3	2

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оцениваемые компетенции: ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8

№ п/ п	Физиче- ские способн- ости	Контрольн- ое упражнени- е (тест)	Возра- ст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Коорди- национ- ные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скорост- но- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносл- ивость	6- минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкост- ь	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовы- е	Подтягиван- ие: на высокой перекладин- е из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладин- е из виса лежа, количество раз (дев)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
бег 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
прыжок в длину с места (см)	230	210	190
толчок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
подтягивание — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
отжимание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
ординационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
бег на 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
прыжки в длину с места (см)	190	175	160
приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
повис на перекладине — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
ординационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
подъем набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

4. Рекомендуемая литература и иные источники

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2019. – 320с.
2. . Бишаева, А.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2019. – 256с. Режим доступа <http://academia-moscow.ru>

Дополнительные источники:

1. Гимнастика: Учебник / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.
3. СанПиН 2.4.3. 1186-03 (приложение 3).
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.
5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ.

Интернет - ресурсы

1. «Физическая культура и спорт». Форма доступа: <http://www.infosport.ru>
Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.