ГБПОУ «Челябинский государственный промышленно-гуманитарный техникум имени А. В. Яковлева»

Рассмотрено
На заседании ПЦК №2
Протокол № 2 от 23102023
Председатель ПЦК Е. В. Пастухова

Комплект контрольно-оценочных средств

по учебной дисциплине:
«Физическая культура»
Программы профессионального обучения
по профессии
19601 Швея

Челябинск, 2023 год.

Комплект контрольно-оценочных средств по ОП.01 «Физическая культура» разработан на основе профессионального стандарта «Швея» и рабочей программы дисциплины.

Разработчик:

Сартасова М.Е. преподаватель ГБПОУ ЧГПГТ им. А. В. Яковлева

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств 4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке 5
3. Оценка освоения учебной дисциплины 8
3.1. Формы и методы оценивания 8
4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине..... 12

1. Общие положения

Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине Физическая культура

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальностям:

19601 Швея

Следующими умениями:

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
Дополнительные:
У1. оценивание важности физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека;
У2. владение знаниями о здоровом образе жизни посредством физической культуры;
У3. владение методами физического воспитания, укрепляющими здоровье и обеспечивающими физическую работоспособность;
У4. владение спортивной технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков;
У5. владение общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовкой;
Следующими знаниями:
З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
З2. Основы здорового образа жизни.
Дополнительные:
З2. Теория основ здорового образа жизни посредством физической культуры;
З3. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности;
З4. Влияние современных спортивных методик на совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков;
З5. Общая и специальная профессионально-прикладная физическая подготовка и ее роль в развитии физических качеств;
Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК) (Технологии формирования ОК):

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Дополнительные:

ОК 1. Иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

ОК 2. Знать основы здорового образа жизни;

ОК 3. Уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре;

Формой аттестации по учебной дисциплине является *дифференцированный зачет.*

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Таблица 1.1

ОК	Код и наименование ОПОР (основного показателя оценки результатов)	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Код и наименование элемента умений	Код и наименование элемента знаний
ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Планирование графика тренировочных занятий, подбирать упражнения и виды физических нагрузок.	Правильно организовать время тренировки и распределять физическую нагрузку.	**У1.** Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	**З1.** О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Оказывать первую медицинскую помощь при травмах полученных во время физических упражнений.	Быстро реагировать на сложившиеся нестандартные ситуации и принимать рациональное решение.	**У1.** Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	З2.Основы здорового образа жизни.
ОК6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Адаптация в команде, правильная расстановка игроков, их обязанности.	Участвовать в командных соревнованиях, поддерживать командный дух.	**У1.** Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	З2.Основы здорового образа жизни.
ОК10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Контрольные нормативы оценки физической подготовки юношей, характеризующее их подготовленность к службе.	Владеть полученными физическими навыками во время прохождения службы в Вооруженных силах.	**У1.** Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	З2.Основы здорового образа жизни.

			достижения жизненных и профессиональных целей;	
ОК 1 Иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Определение роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Уметь оценить важность физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека	**У1** оценивание важности физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека	**З1** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
ОК 2 Знать основы здорового образа жизни;	Обоснование теории о здоровом образе жизни посредством физической культуры;	Владеть знаниями о здоровом образе жизни посредством физической культуры;	**У2** владение знаниями о здоровом образе жизни посредством физической культуры;	**З2** теория основ здорового образа жизни посредством физической культуры;
ОК 3 Уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре;	Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Владеть методами физического воспитания укрепляющими здоровье и обеспечивающими работоспособность	**У3** владение методами физического воспитания укрепляющими здоровье и обеспечивающими работоспособность	**З3** Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности
	Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	Владеть спортивной технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	**У4** владение спортивной технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	**З4** влияние современных спортивных методик на совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков
	Совершенствование общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки	Владеть основами общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки	**У5** владение общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовкой	**З5** общая и специальная профессионально-прикладная физическая подготовка и ее роль в развитии физических качеств.

3. Распределение основных показателей оценки результатов по видам аттестации

Код и наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У1. оценивание важности физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека	+	+
У2. владение знаниями о здоровом образе жизни посредством физической культуры	+	+
У3. владение методами физического воспитания, укрепляющими здоровье и обеспечивающими физическую работоспособность	+	+
У4. владение спортивной технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	+	+
У5. владение общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовкой	+	
З1. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	+	+
З2. теория основ здорового образа жизни посредством физической культуры	+	
З3. влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	+	+
З4. влияние современных спортивных методик на совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	+	+
З5. общая и специальная профессионально-прикладная физическая подготовка и ее роль в развитии физических качеств	+	+

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Таблица 2.2

Элемент учебной дисциплины	**Формы и методы контроля**					
	Текущий контроль		**Рубежный контроль**		**Промежуточная аттестация**	
	Форма контроля	**Проверяемые ОК, У, З**	**Форма контроля**	**Проверяемые ОК, У, З**	**Форма контроля**	**Проверяемые ОК, У, З**
Раздел 1Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечения здоровья и работоспособности				*ОК1,2,3,6,10* *У1,2,3,4,5* *З1,2,3,4,5*		
Тема 1.1 Основы знаний о физической культуре	*Реферат*		*Тест*			
Раздел 2 Организация самостоятельных занятий	*Практическая работа №1-8* *Самостоятельная работа №1*		*Контрольная работа №1* *Контрольная работа №2*	*ОК1,2,3,6,10* *У1,2,3,4,5* *З1,2,3,4,5*		
Тема 2.1 Организация самостоятельных занятий						
Раздел 3Физическое совершенствование	*Практическая работа №9-20* *Самостоятельная работа №2*		*Контрольная работа №3* *Контрольная работа №4*	*ОК1,2,3,6,10* *У1,2,3,4,5*		

. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности				*З1,2,3,4,5*		
Тема 3.1 Физическое совершенствование						
Раздел 4 Основы общей физической подготовки	*Практическая работа №21-34* *Самостоятельная работа №3*		*Контрольная работа №5* *Контрольная работа №6*	*ОК1,2,3,6,10* *У1,2,3,4,5* *З1,2,3,4,5*		
Тема 4.1 ОФП						

1 курс

Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Юноши

Вид задания	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1 Прыжки в длину с места (см)	220	195	180	меньше 180
2 Метание гранаты 700 гр. (м)	34	32	30	меньше 30
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7	меньше 7
4 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	8	6	меньше 6
5 Челночный бег 3 х 10 м/с.	7,3	8,0	8,2	больше 8,2
6 Прыжки через скакалку за 1мин. (кол-во раз)	120	110	100	меньше 100
7 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	45	40	35	меньше 35
8 Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	7	5	3	меньше 3
9 Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,0	7,0	6,0	меньше 6,0
10 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	13,5	14,0	14,5	больше 14,5
11 На скоростную выносливость 1000 м (мин./сек.)	3,40	3,50	4,10	больше 4,10
12 На общую выносливость – бег 3000 м (мин./сек.)	15,00	15,30	16,00	больше 16,00
13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 спортивной аэробики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Девушки

Вид задания	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1 Прыжки в длину с места (см)	190	175	160	меньше 160
2 Метание гранаты 500 гр. (м)	20	18	16	меньше 16
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	12	9	7	меньше 7
4 Прыжки через скакалку за 1мин. (кол-во раз)	130	120	110	меньше 110
6 Челночный бег 3х10 м/сек.	8,4	8,7	9,3	больше 9,3
7 Вис на перекладине, (сек).	25	20	15	меньше 15
8 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	меньше 30
9 Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,0	меньше 6
10 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	16,5	16,7	17,0	больше 17,0
11 На скоростную выносливость 500 м (мин./сек.)	1,55	2,05	2,15	больше 2,15
12 На общую выносливость, бег 2000 м (мин./сек.)	10,50	11,10	11,30	больше 11,30
13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 ритмической гимнастики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

Критерии оценки при обучении волейболу

Упражнения	Критерии Оценки	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Серийные передачи мяча снизу над собой 10 раз	**1** высота передачи не ниже 1,5 м; **2** синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; **3** отскок мяча под прямым углом;**4** количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4	10-8 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Передачи мяча в парах через сетку	**1** количество передач; **2** правильное выполнение стойки и перемещений к мячу, выхода к мячу; **3** точность передач	50 передач с соблюдением всех критериев	40 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1, 2.	30 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.	менее 30 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.

Передачи мяча сверху над собой (10 раз). Комбинированные передачи - одна сверху над собой, одна снизу (10 раз)	**1** высота передачи не ниже 1 м; **2** синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; **3** отскок мяча под прямым углом; **4** количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4.	10 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4.	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4.
Прием мяча снизу с подачи	**1** точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3, 2; **2** мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; **3** правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу; **4** количество приемов.	из 5 подач 5 приемов без ошибок	из 5 подач 5 приемов, не выполнен критерий 2	из 5 подач 4 приема, не выполнены критерии 2, 4	из 5 подач 2 приема, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Верхняя подача в зону	1 попадание мяча точно в зону	из 5 попыток 5 подач без ошибок	4	3	2
Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.					

Критерии оценки при обучении баскетболу

Упражнения	**Критерии** **Оценки**	**Оценка**			
		«5»	**«4»**	**«3»**	**«2»**
Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м	**1** синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; **2** отскок мяча; **3** количество передач	18 передач – юноши, 16 передач – девушки без ошибок с первой попытки	16 передач – юноши, 14 передач – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 3	16 передач– юноши, 14 передач – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 3	менее 16 передач – юноши, 14 передач – девушки, не выполнены критерии 1, 2, 3
Бросок в движении из 10 попыток	**1** правильное ведение мяча, **2** выполнение двух шагов, **3** отталкивание толчковой ногой, **4** хорошая скорость выполнениязупражнения	из 10 попыток 8 попаданий - юноши, 8 – девушки без ошибок	из 10 попыток 7 попаданий - юноши, 7 – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2, 3	из 10 попыток 6 попаданий - юноши, 6 – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 4, 3	из 10 попыток 6 попаданий - юноши, 6 – девушки с 3-4 ошибками, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Штрафной бросок 10 попыток	попадание в корзину	из 10 попыток 6 попаданий без ошибок	5	4	меньше 4
Челночный бег	техника и скорость выполнения	7,4 – 7,6 -	8,0 – 7,7 –	8,0 – 8,3–	больше 8,3 – юноши,

3 х 10 м (сек.)		юноши, 8,4 – 8,6 - девушки	юноши, 9,5 – 9,0 – девушки	юноши, 9,4 – 9,7 – девушки	больше 9,7 – девушки
Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.					

2 Курс

Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Юноши

Вид задания	**Оценка**			
	«5»	**«4»**	**«3»**	**«2»**
1 Прыжки в длину с места (см)	230	205	190	меньше 190
2 Метание гранаты 700 гр. (м)	36	34	32	меньше 32
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7	меньше 7
4 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11	9	7	меньше 7
5 Челночный бег 3 х 10 м/с.	7,0	7,7	8,0	больше 8,0
6 Прыжки через скакалку за 1мин. (кол-во раз)	130	120	110	меньше 110
7 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	50	45	40	меньше 40
8 Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	9	7	5	меньше 5
9 Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5	меньше 6,5
10 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	13,3	13,8	14,2	больше 14,2
11 На скоростную выносливость 1000 м (мин./сек.)	3,35	3,45	4,05	больше 4,05
12 На общую выносливость – бег 3000 м (мин./сек.)	14,00	14,30	15,30	больше 15,30
13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 спортивной аэробики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Девушки

Вид задания	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1 Прыжки в длину с места (см)	195	180	165	меньше 165
2 Метание гранаты 500 гр. (м)	21	19	17	меньше 17
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	13	10	8	меньше 8
4 Прыжки через скакалку за 1мин. (кол-во раз)	140	130	120	меньше 120
6 Челночный бег 3х10 м/сек.	8,2	8,5	9,0	больше 9,0
7 Вис на перекладине, (сек).	25	20	15	меньше 15
8 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	45	40	35	меньше 35
9 Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,0	8,0	6,5	меньше 6,5
10 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	16,3	16,5	16,7	больше 16,7
11 На скоростную выносливость 500 м (мин./сек.)	1,50	2,00	2,10	больше 2,10
12 На общую выносливость, бег 2000 м (мин./сек.)	10,20	10,40	11,10	больше 11,10
13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 ритмической гимнастики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

Критерии оценки при обучении волейболу

Упражнения	Критерии Оценки	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Серийные передачи мяча снизу над собой 10 раз (в ограниченной зоне)	**1** высота передачи не ниже 1,5 м; **2** синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; **3** отскок мяча под прямым углом;**4** количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4	10-8 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Передачи мяча в парах через сетку	**1** количество передач; **2** правильное выполнение стойки и перемещений к мячу, выхода к мячу; **3** точность передач	70 передач с соблюдением всех критериев	60 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1, 2.	40 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.	менее 40 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.

Передачи мяча сверху над собой (10 раз). Комбинированные передачи - одна сверху над собой, одна снизу (10 раз) (в ограниченной зоне)	**1** высота передачи не ниже 1 м; **2** синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; **3** отскок мяча под прямым углом; **4** количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4.	10 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4.	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4.
Прием мяча снизу с подачи	**1** точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3, 2; **2** мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; **3** правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу; **4** количество приемов.	из 6 подач 6 приемов без ошибок	из 6 подач 5 приемов, не выполнен критерий 2	из 6 подач 4 приема, не выполнены критерии 2, 4	из 6 подач 2 приема, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Верхняя подача в зону	1 попадание мяча точно в зону	из 6 попыток 6 подач без ошибок	5	3	2
Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.					

Критерии оценки при обучении баскетболу

Упражнения	**Критерии** **Оценки**	**Оценка**			
		«5»	**«4»**	**«3»**	**«2»**
Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м	**1** синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; **2** отскок мяча; **3** количество передач	20 передач – юноши, 18 передач – девушки без ошибок с первой попытки	18 передач – юноши, 16 передач – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 3	18 передач– юноши, 16 передач – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 3	менее 18 передач – юноши, 16 передач – девушки, не выполнены критерии 1, 2, 3
Бросок в движении из 10 попыток	**1** правильное ведение мяча, **2** выполнение двух шагов, **3** отталкивание толчковой ногой, **4** хорошая скорость выполнениянупражнения	из 10 попыток 8 попаданий - юноши, 8 – девушки без ошибок	из 10 попыток 7 попаданий - юноши, 7 – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2, 3	из 10 попыток 6 попаданий - юноши, 6 – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 4, 3	из 10 попыток 6 попаданий - юноши, 6 – девушки с 3-4 ошибками, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Штрафной бросок 10 попыток	попадание в корзину	из 10 попыток 6 попаданий без ошибок	5	4	меньше 4

Челночный бег 3 х 10 м (сек.)	техника и скорость выполнения	7,4 – 7,6 - юноши, 8,4 – 8,6 - девушки	8,0 – 7,7 – юноши, 9,5 – 9,0 – девушки	8,0 – 8,3– юноши, 9,4 – 9,7 – девушки	больше 8,3 – юноши, больше 9,7 – девушки
Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.					

3-4 курс

Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Юноши

Вид задания	**Оценка**			
	«5»	**«4»**	**«3»**	**«2»**
1 Прыжки в длину с места (см)	240	220	200	меньше 200
2 Метание гранаты 700 гр. (м)	38	36	32	меньше 32
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	10	8	меньше 8
4 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	11	9	меньше 9
5 Челночный бег 5 х 10 м/с.	12,0	12,8	13,6	больше 13,6
6 Прыжки через скакалку за 1мин. (кол-во раз)	150	135	120	меньше 120
7 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	55	50	45	меньше 45
8 Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	10	8	6	меньше 6
9 Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10,5	8,5	7,5	меньше 7,5
10 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	13,0	13,5	14,0	больше 14,0
11 На скоростную выносливость 1000 м (мин./сек.)	3,30	3,40	4,00	больше 4,00
12 На общую выносливость – бег 3000 м (мин./сек.)	13,00	13,30	15,00	больше 15,00
13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 спортивной аэробики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Девушки

Вид задания	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1 Прыжки в длину с места (см)	200	185	170	меньше 170
2 Метание гранаты 500 гр. (м)	22	20	18	меньше 18
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	15	13	10	меньше 10
4 Прыжки через скакалку за 1мин. (кол-во раз)	150	135	120	меньше 120
6 Челночный бег 5х10 м/сек.	15,0	15,8	16,6	больше 16,6
7 Вис на перекладине, (сек).	30	25	20	меньше 20
8 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	50	45	40	меньше 40
9 Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	11,5	7,5	6,0	меньше 6
10 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	16,0	16,3	16,8	больше 16,8
11 На скоростную выносливость 500 м (мин./сек.)	1,40	1,50	2,00	больше 2,00
12 На общую выносливость, бег 2000 м (мин./сек.)	10,00	10,30	11,00	больше 11,00
13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 ритмической гимнастики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

Критерии оценки при обучении волейболу

Упражнения	Критерии Оценки	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Серийные передачи мяча снизу над собой 20 раз	**1** высота передачи не ниже 1,5 м; **2** синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; **3** отскок мяча под прямым углом;**4** количество передач	15 передач без ошибок с первой попытки	15-10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4	10-8 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Передачи мяча в парах через сетку	**1** количество передач; **2** правильное выполнение стойки и перемещений к мячу, выхода к мячу; **3** точность передач	100 передач с соблюдением всех критериев	80 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1, 2.	50 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.	менее 50 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.

Передачи мяча сверху над собой (20 раз). Комбинированные передачи - одна сверху над собой, одна снизу (10 раз)	**1** высота передачи не ниже 1 м; **2** синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; **3** отскок мяча под прямым углом; **4** количество передач	15 передач без ошибок с первой попытки	15-10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4.	10-8 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4.	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4.
Прием мяча снизу с подачи	**1** точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3, 2; **2** мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; **3** правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу; **4** количество приемов.	из 7 подач 6 приемов без ошибок	из 7 подач 5 приемов, не выполнен критерий 2	из 7 подач 4 приема, не выполнены критерии 2, 4	из 7 подач 2 приема, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Верхняя подача в зону	1 попадание мяча точно в зону	из 7 попыток 7 подач без ошибок	6	4	3
Нападающий удар	**1** направление движения туловища во время напрыгивания (разбега); **2** напрыгивание на пятки на обе ноги; **3** замах рукой вверх-назад; **4** попадание кистью по мячу.	из 5 попыток 3 удара в зону	2 удара в зону	1 удар в зону	все критерии не выполнены
Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.					

Критерии оценки при обучении баскетболу

Упражнения	**Критерии** **Оценки**	**Оценка**			
		«5»	**«4»**	**«3»**	**«2»**
Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м	**1** синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; **2** отскок мяча; **3** количество передач	22 передачи – юноши, 20 передач – девушки без ошибок с первой попытки	20 передач – юноши, 18 передач – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 3	18 передач– юноши, 16 передач – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 2, 3	менее 18 передач – юноши, 16 передач – девушки, не выполнены критерии 1, 2, 3
Бросок в движении из 10 попыток	**1** правильное ведение мяча, **2** выполнение двух шагов, **3** отталкивание толчковой ногой, **4** хорошая скорость выполнения упражнения	из 10 попыток 9 попаданий - юноши, 8 – девушки без ошибок	из 10 попыток 8 попаданий - юноши, 7 – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2, 3	из 10 попыток 7 попаданий - юноши, 6 – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 4, 3	из 10 попыток 7 попаданий - юноши, 6 – девушки с 3-4 ошибками, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4

Штрафной бросок 10 попыток	попадание в корзину	из 10 попыток 7 попаданий без ошибок	6	5	меньше 5
Челночный бег 3 х 10 м (сек.)	техника и скорость выполнения	7,2 – 7,4 - юноши, 8,4 – 8,6 - девушки	7,9 – 7,5 – юноши, 9,3 – 8,7 – девушки	8,0 – 8,3– юноши, 9,4 – 9,7 – девушки	больше 8,3 – юноши, больше 9,7 – девушки
Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.					

Текст задания

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
а. ловкостью
б. гибкостью
в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:
а. микротравмам позвоночника
б. перегрузкам организма
в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
а. трех игроков
б. четырех игроков
в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:
а. локтевой, лучезапястный суставы
б. плечевой, локтевой суставы
в. лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:
а. гандбол
б. лапта
в. салочки

6. Динамическая сила необходима при:
а. толкании ядра
б. гимнастике
в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
а. 5 м
б. 7м
в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является …… перелом.
а. открытый
б. закрытый с вывихом
в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
а. пятнадцати дней
б. десяти дней
в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
а. углеводы
б. жиры
в. белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
а. Древний Египет
б. Древний Рим
в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
а. стрельба
б. баскетбол
в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:
а. керлинге
б. художественной гимнастике
в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:
а. артериальное
б. венозное
в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
а. хоккей с мячом
б. сноуборд
в. керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
а. сердца, легких
б. памяти
в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
а. плавание
б. бег в мешках
в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
а. засчитывается
б. не засчитывается
в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
а. гимнастика
б. керлинг
в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:
а. ваттах
б. калориях
в. углеводах

Тестовое задание №2

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

а. быстротой
б. гибкостью
в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких
б. памяти
в. зрения

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

а. мяч засчитан
б. мяч не засчитан
в. переподача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на:

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

5. К подвижным играм относятся:

а. плавание
б. бег в мешках
в. баскетбол

6. Скоростная выносливость необходима занятиях:

а. боксом
б. стайерским бегом
в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

а. окунуть пострадавшего в холодную воду
б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
в. поместить пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

а. Лейк-Плесиде
б. Солт-Лейк-Сити
в. Пекине

9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
а. 30 км
б. 20км
в. 12 км

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
а. ваттах
б. калориях
в. углеводах

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
а. 776 г.до н.э.
б. 876 г..до н.э.
в. 976 г. до н.э.

12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
а. бокс
б. гимнастика
в. керлинг

13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
а. батут
б. гимнастика
в. керлинг

14. Под физической культурой понимается:
а. выполнение физических упражнений
б. ведение здорового образа жизни
в. наличие спортивных сооружений

15. Кровь возвращается к сердцу по:
а. артериям
б. капиллярам
в. венам

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
а. Хуан Антонио Самаранчу
б. Пьеру Де Кубертену
в. Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
а. от 40 до 80 уд\мин
б. от 90 до 100 уд\мин
в. от 30 до 70 уд\мин

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:
а. 400 м
б. 600 м
в. 300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
а. 600 г
б. 700 г
в. 800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
а. 243 см
б. 220 см
в. 263 см

Тестовое задание №3

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

Тестовое задание №4

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

Время на подготовку и выполнение:
подготовка 5 мин.;
выполнение 20 мин.;
оформление и сдача 5 мин.;
всего 30 мин.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	*2*
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
Знания:	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
основ здорового образа жизни	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.