

# 1. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УМЕНИЙ И ЗНАНИЙ

## Содержание

1. Задания тестового контроля

**Типовые задания для оценки знаний З1, З2, умений У1, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7  
(рубежный контроль)**

## Тест №1 Тема 1.1 Легкая атлетика

### Вариант 1

**1. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?**

а – гимнастика;

б – лёгкая атлетика;

в – керлинг;

г – волейбол.

**2. К метательным легкоатлетическим снарядам не относится:**

а – ядро;

б – мяч;

в – копьё;

г – бита;

д – диск;

е – граната.

**3. Бег на короткие дистанции называется:**

а – спринт;

б – кросс;

в – марафон.;

г – конкур.

**4. Один круг стадиона равен:**

а – 300 м;

б – 400 м;

в – 500 м;

г – 450 м.

**5. С низкого старта бегут:**

6. а – на короткие дистанции;

7. б – на длинные дистанции.

### Вариант 2

**1. Что является причиной травм во время занятий легкой атлетикой?** а - попутный ветер; б - неровности беговой дорожки; в - встречный ветер; г - замечания прохожих.

**2. К спортивным видам лёгкой атлетики не относится:**

а – прыжки в длину с разбега;

б – прыжки в высоту с разбега;

в – прыжки на батуте;

**3. К специальной обуви для бега не относится:**

- а – кеды;
- б – чешки;
- в– шиповки;
- г – кроссовки.

**4. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:**

- А - стрельба
- Б - баскетбол
- В – шахматы

**5. дистанция марафонского бега:**

- А – 2 км;
  - Б – 42 км 195 м;
  - В – 20 км
  - Г – 15 км 100 м.
- Эталоны ответов на теоретическую часть**

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Вариант 1	б	г	а	б	а
Вариант 2	б	в	б	б	б

**Критерии оценивания теоретической части:**

- Оценка «5» (отлично) ставится, если тест выполнен без ошибок.
- Оценка «4» (хорошо) ставится, если допущена 1 ошибка.
- Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если допущены 2 ошибки.
- Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если допущены 4 и более

**4. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ПО ТЕМАМ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**Критерии оценивания практических заданий по разделам:**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ГИМНАСТИКА**

**Отметка «5»:**

- норматив выполнен с соответствующим количеством повторений
- норматив выполнен за соответствующее время
- упражнение норматива выполнено технически правильно

Соблюдена техника безопасности

**Отметка «4»:**

- норматив выполнен с соответствующим количеством повторений
- норматив выполнен за соответствующее время
- упражнение норматива выполнено технически правильно либо с одной незначительной ошибкой.

Соблюдена техника безопасности

**Отметка «3»:**

- норматив выполнен с соответствующим количеством повторений
- норматив выполнен за соответствующее время
- упражнение норматива выполнено технически правильно либо с двумя и более незначительными ошибками.

Соблюдена техника безопасности

**Отметка «2»:**

- норматив не выполнен с соответствующим количеством повторений
- норматив не выполнен за соответствующее время
- упражнение норматива не выполнено технически правильно либо с двумя и более незначительными ошибками.

Соблюдена техника безопасности

## **ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ ПО РАЗДЕЛАМ: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - БАСКЕТБОЛ**

### ***Отметка «5»:***

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- выполнять длинные передачи;
- выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с высокой степенью результативности.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

### ***Отметка «4»:***

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- выполнять длинные передачи;
- выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с высокой степенью результативности. Допускает незначительные технические или тактические ошибки.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

### ***Отметка «3»:***

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- выполнять длинные передачи;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с невысокой степенью результативности.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

### ***Отметка «2»:***

Обучающийся не научился:

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- выполнять длинные передачи;

Не соблюдена техника безопасности

## ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ ПО РАЗДЕЛАМ: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

---

### ВОЛЕЙБОЛ

#### ***Отметка «5»:***

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с высокой степенью результативности.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

#### ***Отметка «4»:***

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с высокой степенью результативности.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

#### ***Отметка «3»:***

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;
- выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с высокой степенью результативности.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

#### ***Отметка «2»:***

Обучающийся не научился:

- владеть техникой передвижений;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу.

Не соблюдена техника безопасности

## **5. ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **Форма аттестации - дифференцированный зачет**

#### **5.1. Перечень вопросов и типовых практических заданий для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине ФК.00 Физическая культура**

##### **Перечень вопросов для подготовки к дифференцированному зачету**

1. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
2. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
3. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
4. Общие требования безопасности при проведении занятий по настольному теннису.
5. Общие требования по безопасности к занятиям силовыми видами спорта.
6. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.
7. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
8. История Олимпийских игр и их значение.
9. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
10. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.
11. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность.
12. Профилактические меры, исключающие обморожение. Ваши действия, если это случилось.
13. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.
14. Что вы знаете о XXII Олимпийских играх?
15. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?
16. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.
17. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?
18. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
19. Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений?
20. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составить планконспект одного занятия по избранному виду спорта.
21. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как быстрота?
22. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания\*». Как себя вести в подобных ситуациях?
23. С помощью каких упражнений можно эффективно развивать такое двигательное качество, как выносливость?
24. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?

25. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?
26. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности?
27. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость?
28. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?
29. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.
30. Раскройте содержание технико-тактических действий в избранном вами виде спорта (баскетбол, волейбол и т. д.).

### **Темы практических заданий для подготовки к дифференцированному зачету**

1. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
2. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
3. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).
4. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.
5. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.
6. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).
7. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля?
8. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физической минутки?
9. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года? Обосновать рассказ на собственном примере.
10. Продемонстрируйте жесты судьи по одной из спортивных игр (волейболу, баскетболу, футболу или хоккею).
11. Составить (написать) положение о проведении одного из видов соревнований, включенных в техникумовскую спартакиаду («День здоровья», по подвижным играм, баскетболу, волейболу и т. д.).
12. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и выполнить 3-4 упражнения на формирование правильной осанки.
13. В чем состоят особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее время года (привести примеры, а если вы это делаете, то расскажите, каким образом).
14. Какую первую помощь необходимо оказывать пострадавшему, получившему во время занятий физическими упражнениями травму, вызвавшую кровотечение? Выполнить практически конкретные действия.

15. Как правильно экипировать себя для 2 - 3-дневного туристского похода?

## **5.2. Задания для промежуточной аттестации по дисциплине ФК.00 Физическая культура в форме дифференцированного зачета**

Дифференцированный зачёт содержит 2 части: теоретическая и практическая часть. В теоретической части 15 билетов по 3 вопроса в каждом. В практическом задании предлагается выбрать пять видов учебных нормативов из предлагаемых. Оценка выставляется за каждый вид затем выставляется общая оценка за практическую часть. После сдачи практической и теоретической части - выставляется средняя оценка за дифференцированный зачёт.

### **Задание № 1**

1. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
2. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.
3. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).

### **Билет № 2**

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
2. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?
3. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).

### **Билет № 3**

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
2. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
3. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).

### **Билет № 4**

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по настольному теннису.
2. Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений?
3. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.

### **Билет № 5**

1. Общие требования по безопасности к занятиям силовыми видами спорта.
2. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорта.
3. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.



### **Билет № 6**

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.
2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как быстрота?
3. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).

### **Билет № 7.**

1. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
2. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания\*». Как себя вести в подобных ситуациях? 3. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля?

### **Билет № 8**

1. История Олимпийских игр и их значение.
2. С помощью каких упражнений можно эффективно развивать такое двигательное качество, как выносливость?
3. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физической минутки?

### **Билет № 9**

1. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
2. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?
3. В чем состоят особенности организации и проведения закаляющих процедур в осеннее время года? Обосновать рассказ на собственном примере.

### **Билет № 10**

1. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.
2. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?
3. Продемонстрируйте жесты судьи по одной из спортивных игр (волейболу, баскетболу, футболу или хоккею).

### **Билет № 11**

1. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность.
2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности?
3. Составить (написать) положение о проведении одного из видов соревнований, включенных в техникумовскую спартакиаду («День здоровья», по подвижным играм, баскетболу, волейболу и т. д.).

### **Билет № 12**

1. Профилактические меры, исключаящие обморожение. Ваши действия, если это случилось.

2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость?
3. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и выполнить 3—4 упражнения на формирование правильной осанки.

#### **Билет № 13**

1. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.
2. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?
3. В чем состоят особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее время года (привести примеры, а если вы это делаете, то расскажите, каким образом).

#### **Билет № 14**

1. Что вы знаете о XXII Олимпийских играх?
2. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.
3. Какую первую помощь необходимо оказывать пострадавшему, получившему во время занятий физическими упражнениями травму, вызвавшую кровотечение? Выполнить практически конкретные действия.

#### **Билет № 15**

1. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?
2. Раскройте содержание технико-тактических действий в избранном вами виде спорта (баскетбол, волейбол и т. д.).
3. Как правильно экипировать себя для 2 - 3-дневного туристского похода?

#### **Критерии оценивания теоретической части дифференцированного зачёта**

**Оценка «5»** ставится, если студент: 1) полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно.

**Оценка «4»** ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

**Оценка «3»** ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

**Оценка «2»** ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

*Оценка успеваемости специальной медицинской группы выставляется за технику выполнения отдельных физических упражнений, и приёмов, или за знание материала по изученным теоретическим темам (написание рефератов, тестов). При наличии положительных текущих оценок полученных в процессе обучения на протяжении семестра, учебного года и при условии что не было пропусков занятий по неважным причинам.*

## 6. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

### Инструкция для обучающихся

Из предложенных заданий выбирается любых пять.

Время выполнения задания – 1 час

### Задание:

#### Учебные нормативы практической части (девушки)

№	Нормативы
1	Бег 100м
2	Бег 400м
3	Бег 800м
4	Бег 1000м
5	Бег 2000м
6	Прыжки в длину
7	Метание гранаты 500 г
8	Отжим в упоре лежа
9	Упражнения на мышцы брюшного пресса
10	Волейбол .Передачи над собой на высоту 1 м.
11	Подачи( из 5 попыток)
12	Баскетбол. Штрафной бросок (из 5 попыток)
13	Бросок из под кольца после ведения (из 5 попыток)

#### Учебные нормативы практической части (юноши)

№	Нормативы
1	Бег 100м
2	Бег 400м
3	Бег 800м
4	Бег 1000м
5	Бег 3000м
6	Прыжки в длину
7	Метание гранаты 700 г
8	Отжим в упоре лежа
9	Подтягивание
10	Упражнения на мышцы брюшного пресса
11	Волейбол .Передачи над собой на высоту 1 м.
12	Подачи( из 5 попыток)
13	Баскетбол. Штрафной бросок (из 5 попыток)

#### Критерии оценки практической части дифференцированного зачёта

**Отлично** - если по половине или более нормативов, выполнены на отлично, а по остальным хорошо, тест написан отлично.

**Хорошо** - если по половине или более учебных нормативов выполненных обучающимся, сданы хорошо, а по остальным удовлетворительно.

**Удовлетворительно** - если более чем по половине нормативов, получена оценка удовлетворительно, при отсутствии неудовлетворительных оценок, или за выполнение одного из нормативов получена оценка неудовлетворительно, а за выполнение остальных одна оценка хорошо или отлично.

**Неудовлетворительно** - выставляется если не выполнены учебные нормативы.

**Учебные нормативы практической части (девушки)**

<b>№</b>	<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
1	Бег 100м	16,8	17,0	17,8
2	400м	1,20	1,30	1,40
3	800м	3,15	3,25	3,50
4	1000м	4,10	4,25	4,55
5	2000м	11-20	11-40	13-00
6	Прыжки в длину	3-85	3-55	3-20
7	Метание гранаты 500 г	23	18	16
8	Отжим в упоре лежа	17	15	12
9	Упражнения на мышцы брюшного пресса	35	27	20
10	Волейбол .Передачи над собой на высоту 1 м.	12	10	8
11	Подачи( из 5 попыток)	5	4	3
12	Баскетбол. Штрафной бросок (из 5 попыток)	5	4	3
13	Бросок из под кольца после ведения (из 5 попыток)	5	4	3

**Учебные нормативы практической части (юноши)**

<b>№</b>	<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
1	Бег 100м	14,7	14,8	15,4
2	400м	1,08	1,12	1,17
3	800м	2,30	2,35	2,45
4	1000м	3,10	3,2	3,30
5	3000м	13,20	14,30	15
6	Прыжки в длину	4-50	4-20	4-00
7	Метание гранаты 700 г	34	32	27
8	Отжим в упоре лежа	25	23	20
9	Подтягивание	12	9	7
10	Упражнения на мышцы брюшного пресса	6	5	4
11	Волейбол .Передачи над собой на высоту 1 м.	12	10	8
12	Подачи( из 5 попыток)	5	4	3
13	Баскетбол. Штрафной бросок (из 5 попыток)	5	4	3