

Приложение № 5.2
к основной образовательной программе
подготовки специалистов среднего звена

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» (МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

Ивантеевский филиал
Московского политехнического университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

_____ Н.А. Барышникова

01 сентября 2023 г.

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для текущего контроля по учебной дисциплине

ОУП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования

**29.02.10 Конструирование, моделирование и технология
изготовления изделий легкой промышленности (по видам)**

(технологический профиль)

2023 г.

Комплект контрольно-оценочных средств для текущего контроля по учебной дисциплине ОУП.05 Физическая культура разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам) (приказ Минпросвещения России от 14.06.2022 №443, зарегистрирован в Минюсте России 01.07.2022 № 69121); Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся Ивантеевского филиала Московского политехнического университета.

Организация-разработчик: Ивантеевский филиал Московского политехнического университета

Разработчик: И.В. Жигалова, преподаватель Ивантеевского филиала Московского политехнического университета

ОДОБРЕН

цикловой комиссией *«Общеобразовательных, общих гуманитарных и естественно-научных дисциплин»*

Протокол № 1 от 31.08.2023

Председатель цикловой комиссии

_____ Г.Ю. Савельева

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств | 4 |
| 2. Комплект контрольно-оценочных средств..... | 8 |
| 3. Критерии оценки знаний..... | 13 |
| 4. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета ... | 13 |

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект оценочных средств предназначен для оценки следующих результатов освоения учебной дисциплины ОУП.05 Физическая культура:

личностные результаты

1) гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

- убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

метапредметные

1. а) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

2. б) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

3. в) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

4. а) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

5. б) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

6. а) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

7. б) самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

9. г) принятие себя и других людей:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибку;
- развивать способность видеть мир с позиции другого человека.

Предметные

ПР 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ПР 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

ПР 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

2. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

2.1. Контрольно-оценочные средства учебной дисциплины ОУП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (распределение по разделам для текущего контроля)

2.1.1. Вопросы для устного опроса.

1. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
5. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране
6. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
7. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
10. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.

14. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок
15. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
16. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
17. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
18. Энергообеспечение мышечного сокращения.
19. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
20. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
21. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
22. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
23. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
24. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
25. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
26. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
27. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
28. Средства физической культуры.
29. Принципы физического воспитания.
30. Методы физического воспитания.
31. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения) .
32. Закономерности и принципы воспитания физических качеств.
33. Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия.
34. Как определить уровень физической подготовленности?
35. Раскройте основы методики самомассажа.
36. Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.
37. Каковы задачи подготовительной, основной и заключительной частей физкультурно-кондиционных занятий?
38. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
39. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
40. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
41. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
42. Раскройте структуру учебно-тренировочного занятия.
43. Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
44. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
45. Методика воспитание силы.
46. Методика воспитание быстроты.
47. Методика воспитание выносливости.
48. Методика воспитание гибкости.
49. Методика воспитание ловкости.
50. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).

51. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
52. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
53. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели.
54. Значение и оценка состояния дыхательной системы.
55. Значение и оценка состояния сердечно-сосудистой системы.
56. Значение и оценка физической подготовленности.
57. Значение и оценка физического развития.
58. Методика составления комплексов гимнастики (производственной и гигиенической) и определение их места в течение дня.
59. Физическая культура с целью активного отдыха и регулирования психоэмоционального состояния личности.
60. Бег как средство физической культуры.
61. Ходьба как средство физической культуры.
62. Ходьба на лыжах как средство физической культуры. Подбор, подготовка и установка лыжного инвентаря.
63. Спортивные игры как средство физической культуры. Основные технические приемы и правила игры (по выбору студента).
64. Плавание (или другое средство физкультурно-кондиционной тренировки) как средство физической культуры.

2.1.2. Контрольные упражнения (нормативы).

Лёгкая атлетика

Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой:

- техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и по пересечённой местности
- виды эстафет, правила передачи эстафеты
- техника спортивной ходьбы
- техника прыжков в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».

Раскладывая силы на дистанциях (коротких, средних и длинных):

- выполнять стартовый разгон и финиширование в беге на короткие, средние и длинные дистанции
- стартовать, передавать и принимать эстафетную палочку, финишировать
- осуществлять передвижение спортивной ходьбой; выполнять прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»
- бегать на короткие, средние и длинные дистанции с применением высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; правильная раскладка сил на дистанциях
- эстафетный бег
- демонстрация техники спортивной ходьбы
- правильная подборка разбега и выполнение техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».

| НАИМЕНОВАНИЕ дисциплины | Учащиеся | | | | | |
|--|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | юноши | | | девушки | | |
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Бег 100 м | 15,9 | 15,3 | 14,9 | 18,0 | 17,5 | 17,2 |
| Бег 1000 м | 4,20 | 4,00 | 3,5 | 5,15 | 4,23 | 4,15 |
| Бег 2000 м | | | | 14,00 | 12,50 | 12,00 |
| Бег 3000 м | 16,00 | 14,30 | 13,50 | | | |
| Бег 6 минут | 1250 | 1350 | 1500 | 1000 | 1150 | 1250 |
| Прыжки в длину | 380 | 400 | 430 | 310 | 340 | 375 |
| Прыжки в высоту | 110 | 115 | 120 | 100 | 105 | 110 |
| Прыжки в длину с места | 190 | 205 | 220 | 160 | 180 | 200 |
| Метание мяча 500 гр./ 700 г. | 23 | 25 | 29 | 14 | 16 | 20 |
| Челночный бег 3x10 м | 8,4 | 8,0 | 7,7 | 9,4 | 8,9 | 8,6 |
| Подтягивание | 6 | 7 | 8 | 5 | 9 | 12 |
| Отжимание от пола | 27 | 30 | 32 | 7 | 10 | 15 |
| Подъём туловища из положения лёжа | 21 | 25 | 27 | 18 | 22 | 26 |
| Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут. | 21 | 27 | 30 | 16 | 21 | 23 |
| Прыжки на скакалке за 1 мин. | 45 | 60 | 75 | 60 | 75 | 90 |

Спортивные игры. Баскетбол

Ловля и передача мяча, броски мяча с места и в движении, обманные движения, вырывание и выбивание мяча.

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

Спортивные игры. Волейбол

Передача и приём мяча, подача мяча, нападающий удар, блокирование, страховка у сетки, подача мяча по зонам, двухсторонняя игра:

- правила соревнований и жестов судей
- соблюдение техники безопасности во время занятий спортивными играми
- правильное выполнение основных элементов баскетбола, волейбола и применение их в учебной игре
- выполнение контрольных нормативов.

| Контрольные упражнения | Оценка | | | | | |
|--|--------|---|---|---------|---|---|
| | Юноши | | | Девушки | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. подача, выполняется любым способом: 10 подач | 5-10 | 4 | 3 | 5-10 | 4 | 3 |
| 2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачёт/незачёт. | | | | | | |

Спортивные игры. Настольный теннис.

| Контрольные упражнения | Оценка | | | | | |
|--|--------|---|---|---------|---|---|
| | Юноши | | | Девушки | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. подача выполняется любым способом, поочередно в правую и левую часть стола: 6 подач | 6-5 | 4 | 3 | 6-5 | 4 | 3 |

Общая физическая подготовка.

Основные упражнения:

- выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами;
- подвижные игры различной интенсивности;
- выполнение контрольных нормативов.

| Контрольные упражнения | Оценка | | | | | |
|---|--------|------|------|---------|------|------|
| | Юноши | | | Девушки | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Приседания за 1 минуту | 48 | 45 | 40 | 40 | 43 | 45 |
| Планка на локтях | 1,40 | 1,35 | 1,20 | 1,50 | 1,35 | 1,20 |
| Поднимание прямых ног из виса на шведской стенке | 11 | 9 | 7 | 9 | 7 | 6 |
| Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье | 13 | 8 | 6 | 16 | 9 | 7 |
| Подтягивание | 60 | 58 | 54 | 64 | 62 | 5 |
| Скакалка (выносливость) | 3,30 | 3,00 | 2,30 | 3,30 | 3,00 | 2,30 |
| Отжимания от пола: юноши в упоре лёжа; девушки в упоре лёжа | 40 | 32 | 25 | 14 | 10 | 8 |

3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ

Критерии оценки УСТНЫХ ОТВЕТОВ

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

Критерии оценки ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основная учебная литература

ОЛ.1 Лях В.И. "Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. Учебник. ФГОС" - Просвещение, 2023 г. – 272 с. - ISBN: 978-5-09-071625-3.

Дополнительная учебная литература

ДЛ.1 Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник -М., 2013.

ДЛ.2 Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий – Смоленск, 2012.

Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с.— (Профессиональное образование). — ISBN978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/511813>

Информационные ресурсы интернет:

ИР.1 www.физическая-культура.рф - Сайт по физической культуре

ИР.2 www.minstm.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

ИР.3 www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование».

ИР.4 www.olympic.ru- Официальный сайт Олимпийского комитета России.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» (МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

Ивантеевский филиал
Московского политехнического университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

_____ Н.А. Барышникова

01 сентября 2023 г.

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для промежуточной аттестации по учебной дисциплине

ОУП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования

**29.02.10 Конструирование, моделирование и технология
изготовления изделий легкой промышленности (по видам)**

(технологический профиль)

2023 г.

Комплект контрольно-оценочных средств для промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОУП.05 Физическая культура разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам) (приказ Минпросвещения России от 14.06.2022 №443, зарегистрирован в Минюсте России 01.07.2022 № 69121); Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся Ивантеевского филиала Московского политехнического университета.

Организация-разработчик: Ивантеевский филиал Московского политехнического университета

Разработчик: И.В. Жигалова, преподаватель Ивантеевского филиала Московского политехнического университета

ОДОБРЕН

цикловой комиссией *«Общеобразовательных, общих гуманитарных и естественно-научных дисциплин»*

Протокол № 1 от 31.08.2023

Председатель цикловой комиссии

_____ Г.Ю. Савельева

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств | 4 |
| 2. Комплект контрольно-оценочных средств..... | 8 |
| 3. Критерии оценки знаний..... | 23 |
| 4. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета ... | 25 |

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины ОУП.05 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности следующими умениями, знаниями:

личностные результаты

1) гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

- убеждённости в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

метапредметные

1. а) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

2. б) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

3. в) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

4. а) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;

- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

5. б) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

6. а) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

7. б) самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

9. г) принятие себя и других людей:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибку;
- развивать способность видеть мир с позиции другого человека.

Предметные

ПР 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ПР 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

ПР 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

2. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОУП.05 Физическая культура проводится в виде 2 дифференцированных зачётов в 1 и 2 семестрах.

2.1. ТИПОВЫЕ ВОПРОСЫ ТЕСТА.

Один вариант теста содержит 40 вопросов.

Задание: Отметь правильный вариант ответа.

1. Что такое здоровье?

- а) отсутствие болезней и физических дефектов
- б) отсутствие вредных привычек
- + в) состояние равновесия между адаптивными возможностями организма к условиям среды, постоянно меняющимися
- г) состояние полного физического, душевного и социального благополучия

2. Какое содержание включает понятие "здоровый образ жизни"?

- + а) активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление (улучшения) здоровья
- б) отказ от вредных привычек
- в) активизация резервных возможностей человека
- г) типичные формы повседневной жизни

3. Какова цель курса физической культуры в медицинских учебных заведениях?

- + а) научить использовать физкультурно-спортивную деятельность, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей самоопределения в

физической культуре

- б) сформировать основы здорового образа жизни на основе знаний физической культуры
- в) создать представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
- г) всё перечисленное верно

4. Как здоровый образ жизни населения сказывается на обществе?

- а) увеличивается продолжительность жизни населения
- б) повышается устойчивость к стрессам
- в) увеличивается потенциал здоровья
- + г) всё перечисленное верно

5. Какое влияние оказывают физические упражнения на дыхательную систему?

- а) укрепляют мускулатуру грудной клетки
- б) улучшают функцию бронхиол
- в) укрепляют стенки бронхов
- + г) всё перечисленное верно

6. Какое влияние оказывают физические упражнения на ЦНС?

- а) улучшают периферическое кровообращение
- б) ухудшение памяти
- в) улучшение проводимости нервных импульсов
- + г) улучшение функции мозжечка

7. Факторы определяющие здоровый образ жизни:

- а) рациональное питание
- б) физическая активность
- в) психический комфорт
- + г) всё перечисленное верно

8. Ограничение физической нагрузки приводит:

- а) к повышению умственной работоспособности
- + б) к снижению умственной работоспособности
- в) к снижению травматизма
- г) к повышению устойчивости к перегреванию и переохлаждению

9. Какая из характеристик физической культуры наиболее важна для людей пожилого возраста?

- + а) точность дозировки
- б) интерес
- в) влияние на сердечно-сосудистую систему
- г) влияние на ЦНС

10. Что такое гиподинамия?

- а) отказ от занятия спортом
- б) занятия в группах здоровья
- + в) малоподвижная деятельность, более чем 50% времени
- г) отказ от занятий физической культурой

11. Какая из характеристик физических упражнений наиболее важна для детей?

- + а) точность дозировки
- б) влияние на ЦНС

- в) интерес
- г) влияние на рост

12. Как определить тип телосложения по показателям человека?

- а) измерение ЖЕЛ
- б) по показателю окружности запястья
- + в) по показателям индексов роста и окружности головы
- г) провести наружный осмотр

13. Какими средствами и приемами можно пользоваться для коррекции телосложения?

- а) утренняя гимнастика
- б) аэробика
- в) тяжелая атлетика
- + г) использование тренажеров

14. Какие средства и приемы необходимо использовать для коррекции основных типов нарушения осанки?

- а) целенаправленные физические упражнения
- б) ношение корсета
- в) подбор специальной мебели
- + г) все перечисленное верно

15. Какие показатели определяют уровень физического здоровья?

- а) наружный осмотр
- б) антропометрические измерения (рост, вес, окружности)
- в) ЖЕЛ
- + г) всё перечисленное верно

16. Что такое аэробика?

- а) физические упражнения под музыку
- б) физические упражнения с отягощением
- + в) физические упражнения в течение 20 минут без перерыва
- г) дыхательная гимнастика

17. Что такое физическая культура?

- а) образ жизни
- б) учебно-тренировочное занятие
- + в) часть общей культуры человека
- г) наука о здоровье

18. Какие вы знаете разновидности выносливости?

- а) общая, специальная
- б) скоростно-силовая
- в) силовая, скоростная
- + г) все перечисленное верно

19. От чего зависит проявление ловкости?

- + а) от координации движений
- б) от функции продолговатого мозга
- в) от длины конечностей
- г) от состояния связочно-суставного аппарата

20. Основные средства восстановления после занятий физическим спортом упражнениями:

- а) смена деятельности
- б) водные процедуры, баня, массаж, самомассаж
- в) режим дня, сон, рациональное питание
- +г) всё перечисленное верно

21. Какими правилами руководствуются при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?

- +а) постоянность
- б) деятельность по ведению дневника контроля и самоконтроля занятий
- в) регулярность занятий
- г) профессиональная деятельность

22. Что такое спорт?

- а) профессионально-прикладная физическая подготовка
- +б) деятельность с максимальным напряжением физических и волевых возможностей в соревновательных условиях
- в) организованный процесс физического воспитания
- г) профессиональная деятельность

23. Какие параметры пациентов исследуются медицинским работником при оценке правильности построения занятий физической культурой?

- +а) пульс, дыхание, АД
- б) пульс, ЖЕЛ, динамометрия
- в) дыхание, пульс
- г) симптомы усталости

24. Какова должна быть продолжительность разминки на занятиях физической культурой?

- а) 3-5 минут
- +б) в зависимости от предполагаемой нагрузки
- в) 20 минут
- г) 30 минут

25. Каково количество игроков в одной баскетбольной команде?

- а) 7 человек
- б) 6 человек
- +в) 5 человек
- г) 8 человек

26. Что такое "фол"?

- а) бросок мяча
- +б) грубая игра
- в) перехват мяча
- г) ведение бросков

27. Какова длительность одной партии в волейбол?

- а) 20 минут
- б) до счета 15
- в) 30 минут
- +г) до счета 25

29. Какова продолжительность утренней гимнастики?

- +а) индивидуально
- б) 25 минут
- в) 10-15 минут
- г) 30 минут

30. Физическая культура и спорт представляют собой:

- а) рациональные бытовые движения
- б) накопление трудового опыта
- +в) всестороннее, гармоничное развитие личности
- г) личная и общественная гигиена

31. Что является целью общеразвивающих упражнений?

- а) лечение различных заболеваний
- +б) овладение более сложными действиями
- в) разминка
- г) постановка рекорда

32. В настоящее время атлетами называют:

- а) соревнующихся в силе и ловкости
- +б) физически развитых, сильных людей
- в) тех, кто быстро бежит
- г) победителей олимпиад

33. Наиболее выгодный старт при беге на короткие дистанции - это:

- а) высокий старт
- б) старт с опорой на одну руку
- +в) низкий старт
- г) по желанию

34. К бегу на короткие дистанции можно отнести расстояния:

- а) 1 км
- б) свыше 400 м
- +в) до 400 м
- г) свыше 1 км

35. При беге на длинные дистанции применяют:

- +а) высокий старт
- б) низкий старт
- в) старт с опорой на левую руку
- г) по желанию

36. При метании гранаты результат метания зависит от:

- а) разбега и времени полета снаряда
- +б) умений, силы и быстроты движений
- в) от длины рук и тела метателя
- г) всё перечисленное верно

37. От чего зависит увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок?

- а) от питания
- б) от средства восстановления
- в) от врачебного контроля

+г) всё перечисленное верно

38.Какие качества развиваются более всего у баскетболистов?

-а) принятие быстрых решений

-б) ведение мяча

-в) глазомер, широкое поле зрения

+г) всё перечисленное верно

39.До какого количества очков продолжается партия в настольный теннис?

-а) 25

-б) 20

-в) 21

+г) 11

41.В каком городе проходили летние Олимпийские игры в 2000 г.?

-а) Чикаго

+б) Сидней

-в) Ливерпуль

-г) Токио

42.Какое количество игроков в волейбольной команде?

-а) 5

+б) 6

-в) 7

-г) 8

43.Какова продолжительность игры в баскетбол ("чистое время") ?

+а) 40 минут

-б) 44 минуты

-в) 60 минут

-г) 30 минут

44.Какие виды подач бывают в волейболе?

-а) косая

+б) верхняя прямая

-в) слабая

-г) броском

45.Партия в игре теннис считается законченной, если один из игроков достигает разницы в:

-а) 1 очко

+б) 2 очка

-в) 10 очков

-г) 5 очков

46.Как называется обувь для игры в футбол?

-а) шиповки

+б) бутцы

-в) берцовки

-г) кеды

47.Как называется совокупность всех достижений общества, оказывающих влияние на физическое развитие и физическое образование человека, а также сам процесс

деятельности людей в этой области?

- а) двигательная активность
- б) физическая и функциональная подготовленность
- +в) физическая культура и спорт
- г) самовоспитание

48. Как называется приобретение знаний путем самостоятельных занятий, без помощи преподавателя?

- а) двигательные умения
- б) физическое воспитание
- в) профилактика
- +г) самообразование

49. Как называется процесс комплексного развития и совершенствования, определенных психических и физических качеств, необходимых спортсмену для достижения успеха в спортивной деятельности?

- а) саморегуляция
- б) физическое развитие
- в) адаптация
- +г) психофизическая подготовка

50. Какое свойство живых систем направлено на оптимальное взаимодействие между элементами организма, обеспечивающими его целостность?

- а) адаптация
- +б) саморегуляция
- в) биоритмы
- г) самосовершенствование

51. Как называется способность организма к ориентации в пространстве и времени, основанное на врожденных рефлексах?

- а) уровень
- б) тренированность
- в) гипокинезия
- +г) биоритмы

52. Как называется пониженная двигательная функция?

- а) дееспособность
- б) саморегуляция
- +в) гиподинамия
- г) здоровье

53. Способность человека выполнять какую-либо деятельность?

- а) самооценка
- б) установка
- +в) дееспособность
- г) все перечисленное верно

54. Психофизическая подготовка организма спортсмена к предстоящей работе - это:

- а) установка
- б) самонаблюдение
- +в) тренированность
- г) гибкость

55. Что направленно на развитие специфических качеств и двигательных навыков, необходимых в данном виде спорта?

- а) ловкость
- б) двигательные навыки
- +в) специальная физическая подготовка
- г) самооценка

56. Что такое состояние наилучшей готовности к наилучшим спортивным результатам?

- а) тренированность
- б) физические способности
- в) установка
- +г) спортивная форма

57. Подготовка организма к предстоящей работе называется:

- +а) разминка
- б) профилактика
- в) гибкость
- г) саморегуляция

58. Состязания, направленные на демонстрацию человеческих возможностей - это:

- а) конкурс красоты
- б) гимнастика
- +в) спорт высших достижений
- г) парусная регата

59. Восстановление утраченных сил, функций, способностей после травм называется:

- +а) реабилитация
- б) вработывание
- в) разминка
- г) профилактика

60. Как называется организованный процесс управления физическим развитием и физическим образованием человека при помощи физических упражнений и гигиенических мероприятий?

- +а) физическое воспитание
- б) саморегуляция
- в) тренированность
- г) самонаблюдение

61. Что называют изменением форм и функций организма в процессе индивидуального развития?

- а) адаптация
- +б) физическое воспитание
- в) организм человека
- г) двигательная активность

62. Как называется сниженная сократимость мышц?

- а) тренированность
- б) гибкость
- +в) гипокинезия

-г) расслабление

63.Разнообразные формы движений, выполняемые в процессе занятий физической культурой, называются:

- а) тонусом
- +б) физическими упражнениями
- в) акробатикой
- г) гипокинезией

64.Движения, выполняемые автоматически, т.е. не требуют сосредоточения внимания:

- +а) рефлекс
- б) автоматизм ходьбы
- в) физическое развитие
- г) двигательный навык

65.Совокупность предупредительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление нормального состояния организма - это:

- +а) профилактика
- б) аутотренинг
- в) самовоспитание
- г) гибкость

66.Способностью человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени называют:

- а) тренированность
- +б) быстрота
- в) гибкость
- г) спортивная форма

67.Что называют способностью рационально и находчиво справляться с двигательной задачей?

- а) силу
- б) самооценку
- в) выносливость
- +г) ловкость

68.Что способствует совершенствованию основных физических качеств спортсменов?

- а) спортивная форма
- б) установка
- в) дееспособность
- +г) общефизическая форма

69.Воспитание самого себя - это:

- а) гиподинамия
- б) тренировки
- в) самонаблюдение
- +г) самовоспитание

70.Системы органов, которые выполняют общие функции называют:

- а) саморегулирующаяся система
- +б) функциональная система

- в) гипокензия
- г) закрытая система

71. Недостаток кислорода в крови называется:

- а) биоритмы
- б) гиподинамия
- в) двигательная активность
- +г) гипоксия

72. Способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий называют:

- а) установкой
- +б) силой
- в) дееспособностью
- г) быстротой

73. Состояние, вызванное каким-либо сильным воздействием, перенапряжением - это:

- +а) стресс
- б) адаптация
- в) гипертензия
- г) брадикардия

74. Способность выполнять работу заданной интенсивности в течение длительного времени называют:

- а) быстрота
- +б) выносливость
- в) тренированность
- г) самооценка

75. Способность выполнять движения с большой амплитудой - это:

- а) быстрота
- б) тренированность
- в) сила
- +г) гибкость

76. Каковы размеры баскетбольной площадки?

- +а) 26*14 м
- б) 28*15 м
- в) 23*12 м
- г) 20*20 м

77. Каковы размеры волейбольной площадки?

- +а) 9*12 м
- б) 12*10 м
- в) 8*14 м
- г) 10*10 м

78. Относительное деление волейбольной площадки на зоны:

- + а) 4 3 2 / 5 6 1
- б) 1 6 5 / 2 3 4
- в) 2 1 6 / 3 4 5
- г) 1 3 5 / 2 4 6

79. Каков коридор передачи эстафеты 4*100 метров?

- + а) 10 м до линии 10 м после
- б) 25 м
- в) 12 м до линии 12 м после
- г) 20 м

80. В какой спортивной игре 2 тайма, каждый из которых 20 мин?

- + а) баскетбол
- б) волейбол
- в) ручной мяч
- г) пионербол

81. В какой спортивной игре, изобретенной в 1895 году в США В. Морганом на площадке играют команды, состоящие из 6 человек?

- + а) волейбол
- б) водное поло
- в) футбол
- г) гандбол

82. Назовите вид спорта, в котором самый легкий мяч

- + а) теннис
- б) регби
- в) волейбол
- г) баскетбол

83. "Королева спорта"- это:

- + а) легкая атлетика
- б) футбол
- в) бокс
- г) гимнастика

84. Как называется наиболее результативный игрок в футболе, хоккее?

- + а) бомбардир
- б) нападающий
- в) защитник
- г) ховбек

85. Косвенным показателем уровня тренированности является:

- а) потоотделение
- б) аппетит
- + в) усталость
- г) всё перечисленное верно

86. Как называется приспособление организма к воздействиям неблагоприятных факторов среды?

- + а) закаливание
- б) тренировка
- в) бег
- г) медитация

87. Основной энергоноситель для работающих мышц - это:

- + а) углеводы

- б) витамины
- в) белки
- г) жиры

88. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена диктуются:

- а) национальностью
- + б) характерными особенностями вида спорта
- в) мнением спортсмена
- г) зависит от погоды

89. Что является целью общефизической подготовки?

- а) достижение высокой работоспособности
- б) воспитание отдельных физических качеств
- в) воспитание навыков и умений, необходимых в избранном виде спорта
- + г) всё перечисленное верно

90. Как называется способность человека выполнять движения в минимально короткий срок?

- а) ловкость
- + б) быстрота
- в) сила
- г) выносливость

91. Как называется способность человека выполнять движения с большой амплитудой?

- а) ловкость
- + б) гибкость
- в) выносливость
- г) быстрота

92. Как называется способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных сокращений?

- а) быстрота
- + б) сила
- в) ловкость
- г) выносливость

93. Как называется способность человека совершать работу заданной интенсивности в течении более длительного времени?

- а) гибкость
- + б) выносливость
- в) ловкость
- г) сила

94. Как называется способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой?

- а) гибкость
- + б) ловкость
- в) быстрота
- г) сила

95. Блокировка - это:

- а) продвижение нападающего к щиту соперника

- + б) нарушение правил
- в) бросок в кольцо
- г) всё перечисленное верно

96. Область медицины, изучающая влияние среды на здоровье человека:

- а) гигиена
- б) физиология
- в) анатомия
- + г) экология

97. Как называется технический прием, которым мяч вводится в игру (волейбол) ?

- а) передача
- + б) подача
- в) бросок
- г) прямая передача

98. Где происходили 1 Олимпийские игры?

- + а) Греция
- б) Италия
- в) Франция
- г) Испания

99. В каком году приняли участие на Олимпийских играх женщины?

- а) 1924
- + б) 1900
- в) 1920
- г) 1933

100. Что является основным материалом для построения клетки и тканей организма?

- + а) белки
- б) жиры
- в) углеводы
- г) витамины

101. Бег по пересеченной местности - это:

- а) эстафета
- + б) кросс
- в) спринт
- г) марафон

102. Вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развития их физических способностей - это:

- + а) физическая культура
- б) физическое воспитание
- в) физическое совершенство
- г) культуризм

103. Кто является основателем Олимпийского движения?

- а) Геракл
- + б) Пьер де Кубертен
- в) Атлант
- г) Пеле

104. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?

- а) тренировка всего организма
- б) совершенствование основных физических качеств
- + в) подготовка способствующая формированию специальных качеств
- г) всё перечисленное верно

105. Какие восстановительные средства используются после напряженной умственной или физической деятельности?

- а) средства личной гигиены
- б) занятия физической культурой
- в) релаксация
- + г) всё перечисленное верно

106. Какие условия надо соблюдать для предотвращения травм при занятиях физической культурой?

- а) дисциплина
- б) строгое выполнение установленных норм и правил
- в) проверка снаряжения и снарядов
- + г) всё перечисленное верно

107. Какие виды спорта и физические упражнения способствуют развитию качеств медицинского работника?

- а) стрельба
- + б) упражнения на выносливость
- в) армрестлинг
- г) метание дротиков

108. Основные характеристики человека - это:

- а) красота, тренированность
- + б) сила, быстрота, выносливость, ловкость
- в) здоровье, адаптация, саморегуляция
- г) всё перечисленное верно

109. В каком году спортсмены нашей страны приняли участие в Олимпийских играх?

- а) 1928
- б) 1948
- + в) 1952
- г) 1950

110. Факторами закаливания называют?

- а) воздух
- б) солнце
- в) вода
- + г) всё перечисленное верно

111. Сколько очков дается за попадание штрафного броска?

- а) 3
- + б) 1
- в) 2
- г) 4

112. Классический способ передвижения на лыжах - это:

- а) коньковый
- б) одновременный бесшажный
- + в) попеременный двухшажный
- г) одновременный двухшажный

113. "Свободный" способ передвижения на лыжах - это:

- а) катание с гор
- б) биатлон
- + в) коньковый
- г) прогулки на лыжах

114. Биатлоном называют:

- а) лыжное двоеборье
- б) слалом
- + в) лыжная гонка со стрельбой
- г) прыжки на лыжах

115. Какой участок лыжной трассы преодолевается "елочкой"?

- а) спуск с гор
- б) равнина
- + в) крутой подъем
- г) участок с неровностями

116. Какой тип лыж используется на занятиях лыжной подготовки?

- а) слаломный
- б) прыжковый
- + в) гоночный
- г) туристический

117. Скольжение лыж зависит от:

- а) температуры воздуха
- б) состояния снега
- в) правильно подобранной смазки
- + г) всё перечисленное верно

118. Ошибкой при подаче мяча в волейболе называют:

- а) передачу мяча сопернику
- б) очко команде соперника
- в) переход в команде соперника
- + г) всё перечисленное верно

119. Спорный мяч в волейболе - это:

- а) мяч вне площадки
- б) мяч в площадке
- в) мяч на линии
- + г) неуверенность судьи в объективных действиях

120. В волейболе свисток судьи раздается при:

- а) для начала игры (т.е. подачи)
- б) при ошибке
- в) необходимости остановить игру
- + г) всё перечисленное верно

121. "Стайер" - это спортсмен, бегающий на:

- а) короткие дистанции
- + б) длинные дистанции
- в) короткие и средние дистанции
- г) всё перечисленное верно

122. "Спринтер" - это спортсмен, бегающий:

- а) на длинные дистанции
- б) на средние дистанции
- +в) на короткие дистанции
- г) всё перечисленное верно

123. В баскетболе мяч вводится в игру вбрасыванием после:

- а) попадания в кольцо
- б) выхода мяча из игры
- в) пробежки
- +г) всё перечисленное верно

124. "Мертвая точка" - это:

- а) остановка физической
- б) потеря сознания
- +в) снижение интенсивности работы
- г) всё перечисленное верно

125. Утомление - это:

- а) длительная работа
- + б) снижение работоспособности
- в) саморегуляция

2.2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

При оценке практических умений и навыков по учебной дисциплине ОУП.05 Физическая культура учитываются результаты сданных нормативов в рамках текущего контроля по разделам Спортивные игры, Атлетическая гимнастика.

Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности на дифференцированном зачете:

| Характеристика тестов | Оценка в баллах | | | | |
|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|
| | юноши | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Тест на быстроту бег 100м (сек) | 15,2 | 15,6 | 16,2 | 16,4 | 16,8 |
| Тест на общую выносливость- бег 3000м (мин,сек) | 13,30 | 15,00 | 15,30 | 16,00 | 16,30 |
| Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 12 | 11 | 9 | 6 | 4 |

| Характеристика тестов | Оценка в баллах | | | | |
|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|
| | девушки | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Тест на быстроту бег 100м (сек) | 18,4 | 18,8 | 19,5 | 20,0 | 20,5 |
| Тест на общую выносливость- бег 2000м (мин, сек) | 13,00 | 15,00 | 15,20 | 15,30 | 15,40 |
| Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |

3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

3.1. Оценка теста.

За правильный ответ теста обучающийся получает 1 балл, отсутствие ответа или неправильный ответ - 0 баллов.

| | |
|--|---|
| Оценка правильных ответов (количество) | Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений |
| 38-40 | Отлично |
| 30-37 | Хорошо |
| 20-33 | Удовлетворительно |
| Менее 20 | Неудовлетворительно |

3.2. Оценка физической подготовленности.

Обучающийся, выполняя обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности, максимально может набрать 15 очков.

Шкала оценки физической подготовленности студентов.

| Процент результативности (набранных баллов) | Оценка уровня подготовки | |
|---|--------------------------|---------------------|
| | балл (отметка) | вербальный аналог |
| 85-100 (13-15) | 5 | отлично |
| 70-84 (10-12) | 4 | хорошо |
| 50-69 (7-9) | 3 | удовлетворительно |
| Менее 50% (0-6) | 2 | неудовлетворительно |

1. Критерии оценки образовательных достижений.

Критерии оценки качества выполнения методико-практического задания:

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Оценивание уровня физической подготовленности.

Проводится по двум показателям:

- 1) исходный уровень развития физических качеств студента;
- 2) реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за определённый период.

Оценке «5» - высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «4» - средний уровень.

Оценке «3» - низкий уровень.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основная учебная литература

ОЛ.1 Лях В.И. "Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. Учебник. ФГОС" - Просвещение, 2023 г. – 272 с. - ISBN: 978-5-09-071625-3.

Дополнительная учебная литература

ДЛ.1 Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник -М., 2013.

ДЛ.2 Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий – Смоленск, 2012.

Муллер, А.Б.Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с.— (Профессиональное образование). — ISBN978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/511813>

Информационные ресурсы интернет:

ИР.1 www.физическая-культура.рф - Сайт по физической культуре

ИР.2 www.minstm.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

ИР.3 www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование».

ИР.4 www.olympic.ru- Официальный сайт Олимпийского комитета России.