

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) СКФУ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
федерального университета

Дата подписания: 27.05.2025 16:28:23

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ
Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Пятигорского института
(филиал) СКФУ
Т.А. Шебзухова

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине	Физическая культура
Специальность	09.02.07 Информационные системы и программирование

Форма обучения

очная

Пятигорск

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств предназначен для оценивания знаний, умений, уровня сформированности компетенций студентов, обучающихся по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование. ОГСЭ.04 Физическая культура

ФОС составлен на основе ФГОС и рабочей программы дисциплины.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине предусмотрена в форме зачета с выставлением отметки по системе «зачтено», «не зачтено».

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

ФОС позволяет сформированность общие компетенции в соответствии с требованиями рабочей программы учебной дисциплины.

умения:

У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знания:

З.1 о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

З.2 основы здорового образа жизни.

Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники;

ОК 03. Определять актуальность нормативноправовой документации в профессиональной деятельности

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;.

ОК 05. Грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе

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

В рамках программы учебной дисциплины осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты с соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

1.3. Формы контроля и оценивания

Предметом оценки служат личностные, метапредметные и предметные результаты, сформированность общих компетенций

Таблица 1 Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Элемент учебной дисциплины	Формы контроля и оценивания			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Методы оценки	Проверяемые	Методы оценки	Проверяемые
	(заполняется в соответствии с разделом 4 рабочей программы)	ПК, ОК, У, З (для общеобразовательных дисциплин ОК, Л, М, П)		ПК, ОК, У, З (для общеобразовательных дисциплин ОК, Л, М, П)

Раздел 1 Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов. Тема 1.1. Общие положения физической подготовки	1. Общие положения профессионально – прикладной физической подготовки. 2. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.	ОК 03, ОК 04; ОК 06; ОК 07; ОК 08	Зачет	ОК 03, ОК 04; ОК 06; ОК 07; ОК 08
Раздел 2. Легкая атлетика. Тема 2.1. Эстафетный бег, кроссовая подготовка.	Практическое занятие №1 Инструктаж по технике безопасности. Практическое занятие №2 Изучение техники бега. Практическое занятие №3 Общие основы техники прыжков. Практическое занятие №4 Понятие об отталкивании в прыжках. Практическое занятие №5 Эстафетный бег. Практическое занятие №6 Техника метания. Практическое занятие №7 Низкий старт, стартовый разбег. Практическое занятие №8 Изучение техники бега на короткие дистанции. Практическое занятие №9. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение. Практическое занятие №10 Кроссовая подготовка. Практическое занятие №11 Бег на средние дистанции. Практическое занятие №12 Метание мяча на дальность.	ОК 03, ОК 04; ОК 06; ОК 07; ОК 08		
Тема 2.2 Встречная эстафета, совершенствование техники метания мяча.	Практическое занятие №13 Встречная эстафета. Практическое занятие №14 Совершенствование техники эстафетного бега. Практическое занятие №15 Кроссовая подготовка.	ОК 03, ОК 04; ОК 06; ОК 07; ОК 08		

	Практическое занятие №16 Совершенствование техники бега. Практическое занятие №17 Бег на средние дистанции. Практическое занятие №18 Специальные беговые упражнения. Практическое занятие №19 Прыжковые упражнения. Практическое занятие №20 Совершенствование техники метания мяча. Практическое занятие №21. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.			
Раздел 3. Гимнастика Тема 3.1. Гимнастические упражнения.	Практическое занятие №22 Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений. Практическое занятие №23 Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Практическое занятие №24 Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо – юноши.	ОК 03, ОК 04; ОК 06; ОК 07; ОК 08		
Тема 3.2. Подтягивание акробатическое упражнения.	Практическое занятие №26 Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Практическое занятие №27 Подтягивание: юноши – на высокой перекладине, девушки –	ОК 03, ОК 04; ОК 06; ОК 07; ОК 08		

	на низкой перекладине. Практическое занятие №28 Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Практическое занятие №29. Акробатические упражнения.			
Тема 3.3. Упражнения физкультпаузы и физкультминутки.	Практическое занятие №30 Упражнения для коррекции осанки, зрения. Практическое занятие №31 Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Практическое занятие №32 Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки	ОК 03, ОК 04; ОК 06; ОК 07; ОК 08		
Раздел 4. Баскетбол. Тема 4.1. Введение мяча, броски, учебная игра.	1 Инструктаж по технике безопасности. Практическое занятие №33. Броски в кольцо. Введения мяча правой и левой рукой. Остановка. Практическое занятие №34. Перехват мяча. Учебная игра в баскетбол. Практическое занятие №35. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Практическое занятие №36. Учебная игра. Практическое занятие №37. Ведение мяча. Стойки игрока. Практическое занятие №38. Перемещения. Ловля и передача мяча. Практическое занятие №39. Броски. Учебная игра.	ОК 03, ОК 04; ОК 06; ОК 07; ОК 08		

Тема 4.2. Учебная игра в баскетбол, ведение мяча.	Практическое занятие №40.Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением. Практическое занятие №41.Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке. Практическое занятие №42.Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Практическое занятие №43.Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Практическое занятие №44.Взаимодействие двух игроков в нападении и в защите через заслон через заслон. Практическое занятие №45 Учебная игра в баскетбол	ОК 03, ОК 04; ОК 06; ОК 07; ОК 08	
. Раздел 5. Волейбол Тема 5.1. Обучение технике волейбола, стойки и передвижения, повороты, остановки. Учебная игра.	Практическое занятие №46. Обучение технике волейбола.. Практическое занятие №47.Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Практическое занятие №48.Учебная игра. Практическое занятие №49. Терминология и правила игры в волейбол. Практическое занятие №50.Стойки и передвижения, повороты, остановки. Практическое занятие №51.Подача прием и передача мяча. Учебная игра. Практическое занятие №52. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.. Практическое занятие №	ОК 03, ОК 04; ОК 06; ОК 07; ОК 08	

	53. Подача прием и передача мяча на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Практическое занятие № 54. Учебная игра.			
Тема 5.2. Атакующие удары, тактика игры, прием и передача мяча	Практическое занятие №55. Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Практическое занятие №56. Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. Практическое занятие № 57. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры. Практическое занятие № 58. Атакующие удары по ходу из 4,3,2 с изменением траектории передач. Практическое занятие № 59. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. Практическое занятие № 60.. Прием и передача мяча. Атакующие удары. Практическое занятие № 61. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Практическое занятие № 62. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия . Практическое занятие № 63. Учебная игра.	ОК 03, ОК 04; ОК 06; ОК 07; ОК 08		
Раздел 6. Футбол. Тема 6.1. Методика игры в футбол	1.Инструктаж по технике безопасности. Практическое занятие № 64.Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. Практическое занятие № 65.Учебная игра.	ОК 03, ОК 04; ОК 06; ОК 07; ОК 08		

Тема 6.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие № 66. Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам. Практическое занятие № 67. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. Практическое занятие № 68. Отработка паса щечкой в парах. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Практическое занятие № 69. Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении. Практическое занятие № 70. Отработка передач в движении. Двусторонняя учебная игра. Практическое занятие № 71. Ведение мяча с сопротивлением защитников. Практическое занятие № 72. Выбор позиции для удара. Практическое занятие № 73. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков.	ОК 03, ОК 04; ОК 06; ОК 07; ОК 08		
---	---	-----------------------------------	--	--

2. Оценочные средства текущего контроля успеваемости и критерии оценки

Фонд тестовых заданий по дисциплине «Физическая культура»

Вариант 1

№ п/п	Задание (вопрос)	Эталон ответа	Компетенции
Блок А			

Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов			
1.	Физическая культура ориентирована на совершенствование... а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека; г) природных физических свойств человека.	г	ОК 03
2.	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена... а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения; г) частотой сердечных сокращений.	а	ОК 08
3.	Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее... а) затылком, ягодицами, пятками; б) лопатками, ягодицами, пятками; в) затылком, спиной, пятками; г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.	г	ОК 04
4.	Под быстротой как физическим качеством понимается: а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; в) способность человека быстро набирать скорость.	б	ОК 06
5.	При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; б) до 140 ударов в минуту; в) 140—160 ударов в минуту; г) до 160 ударов в минуту.	б	ОК 04
6.	При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является: а) частота дыхания; б) частота сердечных сокращений; в) самочувствие.	б	ОК 07
7.	Для воспитания быстроты используются:	а	

	а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью; б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений; в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;		
8.	Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это: а) соблюдение распорядка; б) оптимальный двигательный режим.	б	ОК 04
9.	Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это: а) режим дня; б) соблюдение правил гигиены; в) ритмическая деятельность.	а	ОК 08
10.	Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это: а) питание; б) дыхание; в) зарядка.	б	ОК 04
11.	Способность длительное время выполнять заданную работу это: а) упрямство; б) стойкость; в) выносливость.	в	ОК 08
12.	Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это: а) ловкость; б) быстрота; в) натиск.	а	ОК 04
13.	Назовите элементы здорового образа жизни: а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена; б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе; в) все перечисленное.	в	ОК 08
14.	Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает: а) безопасность занимающихся; б) лучшее выполнение упражнений; в) рациональное использование инвентаря.	а	ОК 04
15.	Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление: а) регулярные занятия оздоровительными	а	ОК 08

	физическими упражнениями на свежем воздухе; б) аэробика; в) альпинизм; г) велосипедный спорт.		
16.	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы: а) самбо; б) баскетбол; в) бокс; г) тяжелая атлетика.	г	ОК 04
17.	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей: а) плавание; б) гимнастика; в) стрельба; г) лыжный спорт.	б	ОК 08
18.	Основные направления использования физической культуры способствуют формированию... а) базовой физической подготовленностью; б) профессионально прикладной физической подготовке. в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний. г) всего вышеперечисленного.	г	ОК 04
19.	Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере: а) образования; б) организации досуга; в) спорта общедоступных достижений; г) производственной деятельности.	г	ОК 08
20.	Основными показателями физического развития человека являются: а) антропометрические характеристики человека; б) результаты прыжка в длину с места; в) результаты в челночном беге; г) уровень развития общей выносливости.	а	ОК 04
21.	Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется: а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения. в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений. г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.	в	ОК 08

22.	Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок: а) «с разбега»; б) «перешагиванием»; в) «перекатом»; г) «ножницами».	а	ОК 04
23.	Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является: а) биологический возраст; б) календарный возраст; в) скелетный и зубной возраст.	а	ОК 08
24.	Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке: а) сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое; б) сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое; в) сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое; г) сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.	в	ОК 04
25.	Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть: а) гимнастикой; б) соревнованием; в) видом спорта.	б	ОК 08
26.	Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину: а) из зоны нападения; б) с любой точки площадки; в) из зоны защиты; г) с любого места внутри трех очковой линии.	г	ОК 04
27.	Под выносливостью как физическим качеством понимается: а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки; б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению; в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь; г) способность сохранять заданные параметры работы.	б	ОК 08
28.	Быстрота — это: а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени; б) способность человека быстро набирать скорость; в) способность человека выполнять упражнения в беге	а	ОК 04

	с максимальной скоростью на короткие дистанции.						
29.	Физическая работоспособность — это: а) способность человека быстро выполнять работу; б) способность разные по структуре типы работ; в) способность к быстрому восстановлению после работы; г) способность выполнять большой объем работы.	г	ОК 08				
30.	Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как: а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Главное не победа, а участие»; в) «О спорт — ты мир!».	а	ОК 08				
Блок Б							
Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,							
<table><tr><td>№ п/п</td><td>Вариант ответа</td></tr><tr><td>1</td><td>1-Б, 2-А, 3-В</td></tr></table>				№ п/п	Вариант ответа	1	1-Б, 2-А, 3-В
№ п/п	Вариант ответа						
1	1-Б, 2-А, 3-В						
31.	Поставь букву соответствующую ответу. 1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем 2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота 3) Их защищает вратарь. в) ласты	1 – в 2 – а 3 – б	ОК 04				
32.	1) Летний вариант коньков. а) клюшка 2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики 3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. в) ракетка	1 – б 2 – в 3 – а	ОК 08				
33.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. а) маты 2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска 3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка	1 – а 2 – в 3 – б	ОК 04				
34.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика б) туризм в) шипы	1 – в 2 – а 3 – б	ОК 08				
35.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6 3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5	1 – б 2 – в 3 – а	ОК 04				

36.	1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964 г. 2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г. 3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г.	1 – а 2 – в 3 – б	ОК 08
37.	1) Размеры волейбольной площадки а) 120*90 2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки в) 9*18	1 – в 2 – б 3 – а	ОК 04
Блок С			
Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.			
38.	Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....	позволяет правильно планировать дела в течение дня;	ОК 04
39.	Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...	силовых упражнений;	ОК 08
40	Освоение двигательного действия следует начинать с ...	формирования общего представления о двигательном действии;	ОК 08

3.

Вариант 2

№ п\п	Задание (вопрос)	Эталон ответа	
Блок А			
Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов			
1.	Главной причиной нарушения осанки является... а) привычка к определенным позам; б) слабость мышц; в) отсутствие движений во время школьных уроков; г) ношение сумки, портфеля на одном плече.	б	ОК 04
2.	Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что... а) обеспечивает ритмичность работы организма; б) позволяет правильно планировать дела в течение дня; в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня; г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.	а	ОК 03
3.	Под силой как физическим качеством понимается: а) способность поднимать тяжелые предметы;	в	ОК 04

	б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений; в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.		
4.	Выносливость человека не зависит от... а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) быстроты двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц.	б	ОК 06
5.	Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит: а) бег на короткие дистанции; б) бег на средние дистанции; в) бег на длинные дистанции.	в	ОК 04
6.	Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к: а) экономии сил; б) улучшению спортивного результата; в) травмам.	в	ОК 07
7.	Отметьте, что определяет техника безопасности: а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи; б) правильное выполнение упражнений; в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.	а	ОК 04
8.	Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое: а) 60 – 80 ударов в минуту; б) 70 – 90 ударов в минуту; в) 75 - 85 ударов в минуту; г) 50 - 70 ударов в минуту.	а	ОК 08
9.	Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы: а) гигиена; б) закаливание; в) питание.	б	ОК 04
10.	Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это: а) осанка; б) рост; в) движение	а	ОК 08
11.	Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий	б	ОК 04

	это: а) зарядка; б) сила; в) воля.		
12.	Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это: а) гибкость; б) растяжение; в) стройность.	а	ОК 08
13.	Назовите основные физические качества человека: а) скорость, быстрота, сила, гибкость; б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость; в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.	б	ОК 04
14.	Укажите, что понимается под закаливанием: а) купание в холодной воде и хождение босиком; б) приспособление организма к воздействию внешней среды; в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.	б	ОК 08
15.	Первая помощь при обморожении: а) растереть обмороженное место снегом; б) растереть обмороженное место мягкой тканью; в) приложить тепло к обмороженному месту.	б	ОК 04
16.	Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости: а) акробатика; б) тяжелая атлетика; в) гребля; г) современное пятиборье.	а	ОК 08
17.	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей: а) борьба; б) бег на короткие дистанции; в) бег на средние дистанции; г) бадминтон.	б	ОК 04
18.	Отметьте, что такое адаптация: а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса; в) процесс восстановления.	а	ОК 08
19.	Укажите, чем характеризуется утомление: а) отказом от работы; б) временным снижением работоспособности организма; в) повышенной ЧСС.	б	ОК 04

20.	Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется: а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы. в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений. г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.	а	ОК 08
21.	Какая страна является родиной Олимпийских игр: а) Рим; б) Китай; в) Греция; г) Египет.	в	ОК 04
22.	Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся: а) переоценивают свои возможности; б) следуют указаниям преподавателя; в) владеют навыками выполнения движений; г) не умеют владеть своими эмоциями.	б	ОК 08
23.	Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов): а) стойкость; б) гибкость; в) ловкость; г) бодрость; д) выносливость; е) быстрота; ж) сила.	а, г	ОК 04
24.	Ловкость — это: а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями; б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени; в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.	а	ОК 08
25.	Сила — это: а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц; б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины; в) способность преодолевать внешнее сопротивление	в	ОК 04

	или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.						
26.	Под гибкостью как физическим качеством понимается: а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона; б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений; в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев; г) эластичность мышц и связок.	в	ОК 08				
27.	Бег на дальние дистанции относится к: а) легкой атлетике; б) спортивным играм; в) спринту; г) бобслею.	а	ОК 04				
28.	XXI зимние Олимпийские игры проходили в: а) Осло; б) Саппоро; в) Сочи; г) Ванкувере.	г	ОК 08				
29.	Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью: а) 3 минуты; б) 7 минут; в) 5 минут; г) 10 минут.	в	ОК 04				
30.	Пять олимпийских колец символизируют: а) пять принципов олимпийского движения; б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады; в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх; г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.	в	ОК 08				
Блок Б							
Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,							
<table><tr><td>№ п/п</td><td>Вариант ответа</td></tr><tr><td>1</td><td>1-Б, 2-А, 3-В</td></tr></table>				№ п/п	Вариант ответа	1	1-Б, 2-А, 3-В
№ п/п	Вариант ответа						
1	1-Б, 2-А, 3-В						
31.	Поставь букву соответствующую ответу. 1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964 г.	1 – а 2 – в	ОК 04				

	2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г. 3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г	3 – б	
32.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. а) маты 2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска 3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка	1 – а 2 – в 3 – б	ОК 08
33.	1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем 2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота 3) Их защищает вратарь. в) ласты	1 – в 2 – а 3 – б	ОК 04
34.	1) Размеры волейбольной площадки а) 120*90 2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки в) 9*18	1 – в 2 – б 3 – а	ОК 08
35.	1) Летний вариант коньков. а) клюшка 2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики 3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. в) ракетка	1 – б 2 – в 3 – а	ОК 04
36.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика б) туризм в) шипы	1 – в 2 – а 3 – б	ОК 08
37.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6 3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5	1 – б 2 – в 3 – а	ОК 04
Блок С			
Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.			
38.	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...	сохранение и улучшение здоровья;	ОК 04
39.	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена.....	сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;	ОК 08
40	Правильное дыхание характеризуется...	равной продолжительностью вдоха и выдоха.	ОК 08

Критерии оценивания:

- «5» 90% - 100% правильных ответов;
- «4» 70% - 89% правильных ответов;
- «3» 50% - 69% правильных ответов;
- «2» менее 50% правильных ответов.

Тестирование на основе контрольных нормативов

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
60м (сек)	8,3	8,7	9,3	9,4	10,1	11,1
100м (сек)	13,5	13,8	14,5	16,4	16,9	18,2
Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин (кол.повт).	130	120	110	120	110	100
Прыжок в длину с места (см)	235	225	215	184	174	164
Челночный бег 6 х 9м (сек)	13,8	14,3	14,8	15,8	16,8	17,8
Бег 500м девушки, 1000 м юноши(мин.сек)	3,45	4,15	4,45	2,20	2,35	2,50
Челночный бег 10 х 9м (сек)	26,5	27,0	28,0	27,5	28,0	30,0
Бег 2000м девушки , 3000м юноши (сек)	13,50	14,50	16,50	10,50	11,50	12,50
Тройной прыжок в длину с места (см)	630	615	600	570	550	530
Метание мяча 150г с разбега	55	45	35	45	35	25
Лазание по канату	техника			техника		
Акробатическое соединение из 3-4 элементов	техника			техника		
Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) на низкой перекладине (девушки) (кол.повт.)	13	11	9	13	11	9
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине (юноши) на низкой (девушки)	5	4	3	5	4	3
Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90 ⁰ (кол.повт.)	14	12	10	9	8	7
Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. (кол. резул. попаданий)	15	13	11	13	11	9
Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м (сек)	31	33	35	35	37	39
Баскетбол – ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол. попаданий)	8	7	6	7	6	5
Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10)	6	5	4	5	4	3
Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 1 мин. (кол. резул. попаданий)	30	26	22	26	22	18
Баскетбол – 3-очковые броски	4	3	2	4	3	2

(количество успешных попыток из 10)						
Верхняя передача мяча над собой (раз)	30	25	20	30	25	20
Нижняя передача мяча над собой (раз)	30	25	20	30	25	20
Верхняя передача мяча в парах через сетку (раз)	40	35	30	40	35	30
Подачи мяча (раз из 10 попыток)	8	7	6	7	6	5
Прием мяча в зону 3, передача в 2 или 4 зоны, нападающий удар	10	8	6	9	7	5
Прием мяча с передачей в зону 3 или 4 (раз)	10	8	6	9	7	5
Удар на дальность (м)	60	50	40	40	35	30
Удар на точность в ворота с 16,5 м (10 пр.ногой, 10 лев.ногой)	16-18	14-16	11-13	16-18	14-16	11-13
Точность передачи левой и правой ногой в движении, длина передачи 25 м.	1	1,5	2	1	1,5	2
Вбрасывание мяча с аута	25	20	15	20	15	10
Футбол – ведение мяча змейкой 15м, за кол-во сек	21	23	25	21	23	25

Критерии оценивания практических знаний

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

Оценка 3 («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

Уровень физической подготовленности

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме тестирования.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств
Оценка 4 («хорошо»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата
Оценка 3 («удовлетворительно»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта

полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

3. Оценочные средства для промежуточной аттестации и критерии оценки (Не предусмотрены)

Общая оценка успеваемости складывается по всем темам программы путём сложения оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений, а также за выполнение рефератов.

Промежуточная аттестация в 3, 4, 5,6,7,8 семестрах в форме зачета.