Министерство сельского хозяйства и продовольствия
Самарской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Самарской области
«Борский государственный техникум»

«Согласовано»
Руководитель МК
_____Н.Е.Кочкарева
«31» августа 2017 г.
Протокол № 1
от «31» августа 2017г.

Утверждаю
Зам. директора по УВР
_____Е.М. Ковалева
«31» августа 2017г.

Комплект контрольно-оценочных средств для оценки результатов освоения дисциплины ФК.00 Физическая культура

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

Профессия: 36.01.01 Младший ветеринарный фельдшер.
(естественнонаучный профиль)

Итоговая аттестация в форме **дифференцированного зачета**

Автор-составитель:

Долгих А.В.- преподаватель ГБПОУ СО «Борский государственный техникум»

Организация-разработчик: ГБПОУ СО «Борский государственный техникум»

с. Борское 2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.	ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
2.	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ	5
3.	ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.1.	ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ	6
3.2.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ТЕМАМ	6
3.3.	ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	8
	3.3.1. ЗАДАНИЯ В ФОРМЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	8
	3.3.2. ВЫПОЛНЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ	8
	3.3.3 ТЕМЫ ТЕСТОВОГО ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЁТА.	10
	3.3.4. ЗАДАНИЕ В ВИДЕ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ	11
	3.3.5 КРИТЕРИИ ОЦЕНОК:	19
	3.3.6. ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ	19
	3.3.7. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	20
	3.3.8. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	21
4.	ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ, ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	22

Пояснительная записка.

Комплект оценочных средств предназначен для оценки освоения итоговых образовательных результатов учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура образовательных программ среднего профессионального образования по профессии 36.01.01 Младший ветеринарный фельдшер. Нормативами основаниями проведения оценочной процедуры по учебной дисциплине ФК.00 Физическая культура являются: Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по профессии 36.01.01 Младший ветеринарный фельдшер, утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации № 456 от 07 мая 2014г, зарегстр. Министерством юстиции (рег. №32506 от 30.05.2014 года) с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Установленные квалификационные требования (профессиональный стандарт).

Программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура.

Положение по итоговому контролю учебных достижений обучающихся при реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования в пределах основной профессиональной образовательной программы НПО/СПО (примерное) (одобрено научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» Протокол № 1 от «15» февраля 2012);

- Рекомендации по организации промежуточной аттестации студентов в образовательных учреждениях среднего профессионального образования (письмо Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации от 05.04.1999 г. N 16-52- 59ин/16-13) (в части описания процедур);

Инструментарий оценки, входящий в данный комплект оценочных средств, содержит: теоретические знания и практические знания.

Оценка проводится через проверку знаний, описание событий, фактов, выявление причинно-следственных связей отражающих работу с информацией, выполнение различных мыслительных операций: воспроизведение, понимание, анализ, сравнение. Проверка освоений умений и знаний содержит требования к выполнению определенных заданий в соответствии с ФГОС.

Для оценки освоения учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура проводится дифференцированный зачет.

В соответствии с Положением о промежуточной аттестации для положительного заключения по результатам оценочной процедуры по учебной дисциплине установлен показатель, при котором принимается решение по освоению знаний и умений, - не менее 70% предложенного задания.

Результаты оценочной процедуры заносятся в протокол дифференцированного зачета, подписываются преподавателем.

В настоящем комплекте оценочных средств используются следующие термины, определения и сокращения:

УД – учебная дисциплина

ГБПОУ СО – государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по профессии СПО следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию:

уметь:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

З1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2. основы здорового образа жизни.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний:

Результаты обучения: умения, знания	**Показатели оценки результата**	**Форма контроля и оценивания**
Уметь:		
У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Демонстрация умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
Знать:		
З1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Демонстрация знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
З2. основы здорового образа жизни.	Демонстрация знания основ здорового образа жизни.	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Демонстрация знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Демонстрация знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Демонстрация знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Демонстрация знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат знания и умения, предусмотренные ФГОС СПО по дисциплине **ФК.00 Физическая культура** и направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

3.2. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам.

Результаты обучения (основные умения) Элемент учебной дисциплины	**Форма и методы контроля**					
	текущего контроля		**Рубежный контроль**		**промежуточной аттестации**	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	**Форма контроля**	Проверяемые ОК, У, З	**Форма контроля**	Проверяемые ОК, У, З
Тема 1. Легкая атлетика.	*Практическая работа* *Самостоятельная работа*	**ОК** 2, 3, 6, 8, **У**1, **З** 1, **З** 2	Практические работы Самостоятельные работы	**ОК** 2, 3, 6, 8, **У**1, **З** 1, **З** 2	Сдача нормативов	**ОК** 2, 3, 6, 8, **У**1, **З** 1, **З**
Тема 2. Волейбол	*Практическая работа* *Самостоятельная работа*	**ОК** 2, 3, 6, 8, **У**1, **З** 1, **З**	Практические работы Самостоятельные работы	**ОК** 2, 3, 6, 8, **У**1, **З** 1, **З**	Сдача нормативов	**ОК** 2, 3, 6, 8, **У**1, **З** 1, **З**
Тема 3 Гимнастика	*Практическая работа* *Самостоятельная работа*	**ОК** 2, 3, 6, 8, **У**1, **З** 1, **З** 2	Практические работы Самостоятельные работы	**ОК** 2, 3, 6, 8, **У**1, **З** 1, **З** 2	Сдача нормативов	**ОК** 2, 3, 6, 8, **У**1, **З** 1, **З** 2
Внеаудиторная самостоятельная работа	*Самостоятельная работа*	**ОК** 2, 3, 6, 8, **У**1, **З** 1, **З**	Самостоятельная работа	**ОК** 2, 3, 6, 8, **У**1, **З** 1, **З**		**ОК** 2, 3, 6, 8, **У**1, **З** 1, **З**
Дисциплина в целом	*Практическая работа*				*Дифференцированный зачет*	**ОК** 2, 3, 6, 8, **У**1, **З** 1, **З**

3.3.Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины.
Типовые задания для оценки умений (У1) и знаний (З1,З2).
3.3.1. Задания в форме самостоятельной работы.

Тема 1. Легкая атлетика.

Самостоятельная работа №1 Выполнение индивидуальной программы физического воспитания, направленной на развитие общей выносливости, скоростных качеств;
Самостоятельная работа №2 Занятия видами спорта (тренажеры);
Самостоятельная работа №3 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.

Тема 2 Волейбол.

Самостоятельная работа №4 Выполнение индивидуальной программы физического воспитания, направленной на развитие общей выносливости, координационных способностей, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, силовых качеств;
Самостоятельная работа №5 Занятия видами спорта (волейбол);
Самостоятельная работа №6 Подготовка к выполнению контрольных нормативов;
Самостоятельная работа №7 Подготовка и участие в соревнованиях.

3.3.2. Выполнение практических работ для освоения знаний и умений.

Тема 1. Легкая атлетика.	№1 Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции. №2 Общая беговая подготовка. Техника бега на повороте дорожки. №3 Техника высокого старта и стартового ускорения. №4 Техника бега на средние дистанции в целом. №5 Совершенствование техники бега. №6 Развитие общей выносливости. Марш-бросок. №7 Ознакомление с техникой бега по прямой на короткие дистанции. №8 Низкий старт, стартовый разбег, финиширование №9. Развитие скоростных качеств, эстафетный бег. №10. Совершенствование техники бега. Общая беговая подготовка. №11. Основы техники прыжка в длину способом «согнув ноги». №12. Техника прыжка в длину. Подбор разбега

	№13. Развитие скоростно-силовых качеств.
Тема 2. Волейбол.	№ 9 Основы техники волейбола: стойки, перемещения, передачи. № 10 Передача мяча сверху с собственного набрасывания, в парах. № 11 Передача сверху двумя руками. Обучение нижней прямой подаче. № 12 Обучение верхней прямой подаче. № 13Обучение нижней и верхней боковым подачам. № 14 Прием мяча. № 15Обучение технике прямого нападающего удара, блокирования. № 16 Командные тактические действия в нападении. №17 Выполнение контрольных нормативов. Учебная игра. № 18 Совершенствование элементов техники игры.
Тема 3. Гимнастика	**Акробатическая** подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; стойка на руках у опоры или с помощью партнера, стойка на голове. переворот в сторону. Комбинация по акробатике. **Лазание по канату** с помощью ног, без помощи ног **Силовые** упражнения: Отжимание в упоре лежа на полу (на ладошках, на пальцах) Отжимание в упоре на брусьях. Подтягивание на перекладине. Упражнения на **брюшной** пресс: поднимание и опускание туловища, наклоны туловища назад **Опорный прыжок** через козла. Прыжки через скакалку. Приседание на одной ноге **Упражнения в равновесии** Упражнения на внимание.

3.3.3. Темы тестового задания для дифференцированного зачёта.

1. Влияние занятия физическими упражнениями на состояние здоровья и работоспособность.
2. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.
3. Закаливание водой и воздухом.
4. Режим дня и двигательный режим.
5. Правила и формы занятий физическими упражнениями доступными видами спорта в свободное время.
6. Основы знаний и личной гигиены сна, питания, труда и отдыха.
7. Закрепление техники метания метания гранаты.
8. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями.
9. Закрепление техники упражнений с гантелями.
10. Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирении,

плоскостопии.

11. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры.
12. Правила и назначение спортивных соревнований.
13. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
14. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека.

15. Методические основы производственной физической культуры.
16. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры.
17. Как заменить вредные привычки (курить, употреблять наркотики и спиртные напитки) на занятия физическими упражнениями.
18. Физическая культура и спорт - одно из средств разностороннего развития личности, подготовки к трудовой и общественной деятельности.
19. Общая физическая, специальная, и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
20. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

3.3.4. ЗАДАНИЕ В ВИДЕ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Вариант №1

Текст задания

Выполнить тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

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

1. Способность выполнять координационно - сложные двигательные действия называется:

а. ловкостью
б. гибкостью
в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

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

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

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

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

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

5. К спортивным играм относится:

а. гандбол
б. лапта в.
салочки

6. Динамическая сила необходима при:

а. толкании ядра
б. гимнастике
в. беге

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

а. 5 м
б. 7м
в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является …… перелом.

а. открытый
б. закрытый с вывихом
в. закрытый

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

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

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. углеводы
б. жиры в.
белки

11. Страной - родоначальницей Олимпийских игр является:

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

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

а. стрельба б.
баскетбол в.
бег

13. Мужчины не принимают участие в:

а. керлинге
б. художественной гимнастике
в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

а. артериальное
б. венозное в.
капиллярное

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

а. хоккей с мячом
б. сноуборд в.
керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких
б. памяти
в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

а. плавание
б. бег в мешках
в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

а. засчитывается
б. не засчитывается
в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

а. гимнастика
б. керлинг в.
бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

а. ваттах
б. калориях
в. углеводах

Вариант №2

Текст задания

Выполнить тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

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

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

а. быстротой
б. гибкостью
в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких
б. памяти
в. зрения

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

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

4. *При переломе голени шину фиксируют на:*
а. голеностопе, коленном суставе
б. бедре, стопе, голени
в. голени

5. *К подвижным играм относятся:*
а. плавание
б. бег в мешках
в. баскетбол

6. *Скоростная выносливость необходима занятиях:*
а. боксом
б. стайерским бегом
в. баскетболом

7. *Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:*
а. окунуть пострадавшего в холодную воду
б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
в. поместить пострадавшего в холод

8. *Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:*
а. Лейк - Плесиде
б. Солт – Лейк - Сити
в. Пекине

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

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

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

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

13. *Для опорного прыжка в гимнастике применяется:*
а. батут б.
конь в.
кольцо

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

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

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

а. Хуан Антонио Самаранчу

б. Пьеру Де Кубертену в.

Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243 см

б. 220 см

в. 263 см

Вариант №3

Текст задания

Выполнить тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

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

1. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физических упражнений б.

ведение здорового образа жизни в.

наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 40 до 80 уд\мин б.

от 90 до 100 уд\мин в.

от 30 до 70 уд\мин

3. Олимпийский флаг имеет……. Цвет.

а. красный

б. синий

в. белый

4. Следует прекратить прием пищи за …….. до тренировки.

а. за 4 часа

б. за 30 мин

в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

а. 20 х 12 м

б. 28 х 15 м

в. 26 х 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243 м

б. 220 м

в. 263 м

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в …. году.

а. 1960 г

б. 1980 г

в. 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала …….. золотых медалей.

а. 22

б. 5

в. 30

11. В баскетболе играют ….. периодов и …. минут.

а. 2х15 мин

б. 4х10 мин

в. 3х30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

а. 3-5 дней б.

5-7 дней в. 15-

20 дней

13. Прием анаболитических препаратов …… естественное развитие организма.

а. нарушает

б. стимулирует

в. ускоряет

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

а. затылком, ягодицами, пятками б.

затылком, спиной, пятками

в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а. двойной длине стадиона

б. 200 м

в. одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения в.

выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамкой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

а. беге на 100 м б.

беге на 1000 м в.

в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

а. красный, синий, желтый, зеленый, черный б.

зеленый, черный, красный, синий, желтый в.

синий, черный, красный, желтый, зеленый

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

а. 500 - 600 г

б. 100 - 200 г
в. 900 - 950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

а. звучит свисток, игра останавливается
б. игра продолжается в. игрок удаляется

Вариант №4

Текст задания
Выполнить тестовое задание
Общие рекомендации по выполнению тестового задания

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

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

а. быстрота
б. гибкость
в. силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

а. сколиозу
б. головной боли
в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:

а. локтевой, лучезапястный сустав
б. плечевой, локтевой сустав в.
лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:

а. рывке штанги
б. спринтерском беге
в. гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:

а. наложить шину
б. наложить шину и повязку
в. наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

а. спринтерский бег
б. стайерский бег
в. Плавание

7. В спортивной гимнастике применяется:

а. булава
б. скакалка
в. кольцо

8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

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

9. Темный цвет крови бывает при …… кровотечении.

а. артериальном
б. венозном в.
капиллярном

10. Плоскостопие приводит к:

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

11. При переломе плеча шиной фиксируют:

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

12. Динамическая сила необходима при:

а. беге
б. толкании ядра
в. гимнастике

13. Наиболее опасным для жизни переломом является……перелом.

а. закрытый
б. открытый
в. закрытый с вывихом

14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. белки б.
жиры в.
углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:

а. спортивной гимнастике
б. керлинге
в. художественной гимнастике

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких
б. памяти в.
зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

а. быстрота
б. гибкость
в. силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:

а. боксе
б. стайерском беге
в. баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

а. бокс
б. гимнастика
в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

а. батут
б. конь
в. Перекладина

Ответы на тестовое задание:

Вариант №1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	а	в	б	в	в	в	а	б	в
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
в	б	б	а	а	в	б	в	а	б

Вариант №2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
в	а	а	б	б	б	б		в	б
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
в	б	б	б	в	б	а	а	б	а

Вариант №3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
б	а	в	в	б	а	б	а	б	а
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
б	б	а	в	в	в	а	в	а	б

Вариант №4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
б	в	а	б	а	а	в	а	б	б
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
б	б	б	а	в	а	в	б	б	б

3.3.5. Критерии оценок:

Доля набранных баллов (в %) от максимального возможного количества баллов	Оценка в пятибалльной шкале
< 70 %	«неудовлетворительно» (не зачтено)
от 70 до 79 %	«удовлетворительно» (зачтено)
от 80 до 89 %	«хорошо» (зачтено)
≥ 90 %	«отлично» (зачтено)

3.3.6. ЗАДАНИЕ В ВИДЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА

Нормативы для дифференцированного зачета по учебной дисциплине ФК.00 Физическая культура.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3´ 10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

3.3.7. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5	Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8	Координационный тест — челночный бег 3 и 10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики(из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

3.3.8. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2	Бег на лыжах 3км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
3	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6	Координационный тест — челночный бег 3□10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8	Гимнастический комплекс упражнений: –утреннейгимнастики–производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

4. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений СПО М., «Академия» 2018

Дополнительные источники:

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.-213 ст.
2. Ю.И. Гришина. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Феникс. Ростов на Дону.2014.-249 ст.
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура учебник для общеобразовательных школ 10-11 кл М.Просвещение. 2012-237 ст.
4. Г.А. Ямалетдинова. Педагогика физической культуры и спорта. Екатеренбург. 2014.- 244 ст.
5. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013№ 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ,от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014№ 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
6. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
7. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012№ 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
8. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Интернет-ресурсы

1.www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2.www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3.www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4.www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».
5.Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)