

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»  
в г. Петровске



**Фонд оценочных средств по оценке качества  
освоения студентами  
программ подготовки специалистов среднего звена**

**ОУД.05 «Физическая культура»**

**специальности**

**09.02.07 «Информационные системы и программирование»**

Фонд оценочных средств рассмотрен  
на заседании предметной (цикловой) комиссии  
общеобразовательных, ОГСЭ и ЕН дисциплин,  
профессиональных модулей специальностей  
социально-экономического профиля  
«14» июня 2023 года, протокол №12

Председатель ПЦК  /О.В. Медведева/

Петровск 2023

## **Пояснительная записка**

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура», требованиями ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 г., №1547 (ред. от 01.09.2022), рекомендациями Министерства просвещения РФ по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования от 01.03.2023 г. № 05-592 и примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованных Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» (ФГБОУ ДПО «ИРПО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 14 от 30 ноября 2022г.).

### **1. Паспорт фонда оценочных средств для проведения контроля успеваемости**

#### **1.1. Цели и задачи контроля**

Целью текущего контроля успеваемости обучающихся является обеспечение систематического контроля и оценки уровня освоения предметных материалов.

Главной задачей текущего контроля успеваемости является повышение мотивации обучающихся к регулярной учебной и самостоятельной работе, закрепление, углубление знаний, закрепление и совершенствование умений, обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности посредством внедрения эффективной системы оценки в образовательный процесс.

#### **Предметные результаты:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, на занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта знаний специально – прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **Изучение дисциплины направлено на формирование общих компетенций:**

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

**Знать:** О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

**Уметь:** Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

### **1.2. Структура фонда оценочных средств**

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля включает в себя комплекты контрольно-оценочных средств, предназначенные для проведения текущего контроля в виде:

- оперативного контроля;
- рубежного контроля.

Оперативный контроль проводится в форме:

- опрос (устный);
- тестирование;
- выполнение практической работы.

Рубежный контроль проводится в форме:

- опрос (устный);
- тестирование;

- выполнение практической работы;
- сдача нормативов

Фонд оценочных средств также, включает в себя комплект контрольно-оценочных средств для проведения промежуточной аттестации (Приложение 1). Межсессионная аттестация проводится в форме сдачи нормативов.

### 1.3. Система оценивания результатов выполнения заданий

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки.

Используются следующие шкалы для оценивания результатов обучения: пятибалльная шкала оценки; сто бальная шкала оценки.

**Перевод сто бальной шкалы учета результатов в пятибалльную оценочную шкалу:**

Оценка	Количество баллов, набранных за выполнение теоретического и практического задания
Оценка 5 «отлично»	90-100%
Оценка 4 «хорошо»	76-89%
Оценка 3 «удовлетворительно»	50-75%
Оценка 2 «неудовлетворительно»	≤ 49%

**Перевод пяти бальной шкалы учета результатов в пяти бальную оценочную шкалу:**

Оценка	Количество баллов, набранных за выполнение теоретического и практического задания, средний балл по итогам аттестации
Оценка 5 «отлично»	4,6-5
Оценка 4 «хорошо»	3,6-4,5
Оценка 3 «удовлетворительно»	3-3,5
Оценка 2 «неудовлетворительно»	≤ 2,9

### 1.4. Материально-техническое обеспечение для проведения контроля

Контроль проводится в учебном спортивном зале.

### **Спортивное оборудование:**

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

### **Для занятий лыжным спортом:**

- лыжные базы с лыжей хранилищами, теплые раздевалки;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор,
- экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

## **1.5. Учебно-методическое и информационное обеспечение для проведения контроля.**

### **Печатные и электронные издания**

#### **Основные учебные издания:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования, – М., 2020. – 320 с.

2. Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135с.— 978- 5-4486-0765-3. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81323.html>

3. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 366 с. — ISBN 978-5-406-02452-2. — URL: <https://book.ru/book/936107>

4. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с.— ISBN 978-5-406-02565-9. — URL: <https://book.ru/book/936250>.

5. Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С.Ю.Крыжановский. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — 978-5-4488-0298-0, 978-5- 4497-0173-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/85501.html>

6. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>

7. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522- URL: <https://book.ru/book/932718>

#### **Дополнительные учебные издания:**

8. Мифтахов, Р.А. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов: учебное пособие / Мифтахов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 89 с. — ISBN 978-5-4365-5253-8. — URL: <https://book.ru/book/938404>.

9. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В. П. Губа. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 720 с. — ISBN 978-5-907225-41-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. URL: <https://www.iprbookshop.ru/98644.html>

10. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248>.

#### **3.2.2. Интернет ресурсы**

11. <https://www.minsport.gov.ru>(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

12. <http://www.edu.ru>(Федеральный портал «Российское Образование»).

13. <https://olympic.ru>(Официальный сайт Олимпийского комитета России).

14. <http://voenn.info/fizp.shtml>(сайт: Учебно-методическое пособие

15. «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

#### **Электронно-библиотечная система:**

16. ЭБС «IPRbooks», ООО «Ай Пи Ар Медиа»

17. ЭБС «Znanium»

18. ЭБС «PROFобразование»

19. ЭБС «Book.ru»

## Распределение знаний и умений в соответствии с общими компетенциями

Общие компетенции	Знания	Умения
<p>В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями:</p> <p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p> <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>

## **2. Контрольно-оценочные средства**

### **Практическое занятие 1**

**Тема: Современное состояние физической культуры и спорта**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».**

### **Практическое занятие 2**

**Тема: Здоровье и здоровый образ жизни**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».**

### **Практическое занятие 3**

**Тема: Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».**

### **Практическое занятие 4**

**Тема: Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».**

### **Практическое занятие 5**

**Тема: Физическая культура в режиме трудового дня**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».**

### **Практическое занятие 6**

**Тема: Профессиональная прикладная физическая подготовка**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».**

### **Практическое занятие 7**



**Тема: Подбор упражнений и составление проведения комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».**

### **Практическое занятие 8**

**Тема: Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».**

### **Практическое занятие 9**

**Тема: Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».**

### **Практическое занятие 10**

**Тема: Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организаций занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач.**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».**

### **Практическое занятие 11**

**Тема: Профессионально прикладная физическая подготовка**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».**

### **Практическое занятие 12**

**Тема: Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».**

### **Практическое занятие 13**

**Тема: Основная гимнастика**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы** согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

#### **Практическое занятие 14**

**Тема: Спортивная гимнастика.**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы** согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

#### **Практическое занятие 15**

**Тема: Акробатика**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы** согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

#### **Практическое занятие 16**

**Тема: Аэробика**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы** согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

#### **Практическое занятие 17**

**Тема: Атлетическая гимнастика**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы** согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

#### **Практическое занятие 18**

**Тема: Футбол.**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы** согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

#### **Практическое занятие 19**

**Тема: Футбол.**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы** согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

#### **Практическое занятие 20**

**Тема: Баскетбол**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы** согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

### **Практическое занятие 21**

#### **Тема: Баскетбол**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».**

### **Практическое занятие 22**

#### **Тема: Волейбол**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».**

### **Практическое занятие 23**

#### **Тема: Волейбол**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».**

### **Практическое занятие 24**

#### **Тема: Бадминтон**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».**

### **Практическое занятие 25**

#### **Тема: Бадминтон**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».**

### **Практическое занятие 26**

#### **Тема: Теннис**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».**

### **Практическое занятие 27**

#### **Тема: Теннис**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».**

### **Практическое занятие 28**

**Тема: Спортивные игры, игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности.**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».**

### **Практическое занятие 29**

**Тема: Спортивные игры, игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности.**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».**

### **Практическое занятие 30**

**Тема: Легкая атлетика**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».**

### **Практическое занятие 31**

**Тема: Легкая атлетика**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».**

### **Практическое занятие 32**

**Тема: Легкая атлетика**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».**

### **Практическое занятие 33**

**Тема: Легкая атлетика**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».**

### **Практическое занятие 34**

**Тема: Легкая атлетика**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».**

### **Практическое занятие 35**

**Тема: Легкая атлетика**

**Форма контроля:** оперативный контроль.

**Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».**

## **ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ (ТЕСТИРОВАНИЕ)**

### **Проверяемые компетенции:**

ОК 01. ОК 04. ОК 08.

#### **Легкая атлетика:**

Прыжки в длину с места (юноши), (девушки);

Метания гранаты 700 гр. (юноши), (девушки 500 гр);.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз), (юноши);

Подтягивание на перекладине (кол-во раз), (юноши), девушки (лежа, высота перекладины 100 см.);

Челночный бег 3\*10 м/с (юноши), (девушки);

Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз), (юноши), (девушки);

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, колени закреплены, руки за головой (кол-во раз), (юноши), (девушки);

Поднимание ног до перекладины;

Бег 100 м/сек (юноши), (девушки);

Бег 1000 м/сек (юноши);

Бег 3000 м/сек (юноши);

Бег 500 м/сек (девушки);

Бег 2000 м/сек (девушки);

Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (юноши), (девушки);

Приседание (юноши), (девушки).

#### **Волейбол:**

10 передач волейбольного мяча без обивки;

Передача мяча в парах через сетку;

Передача мяча сверху над собой (10 раз);

Комбинирование передачи одна сверху над собой, одна снизу;

Прием мяча снизу с подачи;

Верхняя подача в зону;

#### **Баскетбол:**

Передача мяча партнеру на расстоянии 3 метра;

Бросок в кольцо, в движении 10 раз;

Штрафной бросок 10 раз.

#### **Гандбол:**

Передачи в парах одной рукой;

Бросок в движении, ворота 10 раз;

Штрафной бросок 10 раз.

Оценка	Критерии оценки	
Отлично	90 ÷ 100	глубокие познания в освоенном материале
Хорошо	80 ÷ 89	материал освоен полностью без существенных ошибок
Удовлетворительно	70 ÷ 79	материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях
Неудовлетворительно	менее 70	материал не освоен, знания ниже базового уровня

Оценка	Количество баллов
Отлично	50 ÷ 56
Хорошо	44 ÷ 49
Удовлетворительно	39 ÷ 44
Неудовлетворительно	Менее 39

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ (ТЕСТИРОВАНИЕ)

**Проверяемые компетенции:**

ОК 01. ОК 04. ОК 08.

### МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Вид задания	5	4	3
Прыжки в длину с места - юноши	215	210	200
- девушки	165	145	140
Метания гранаты 700 гр. (м) - юноши			
- девушки 500 гр.	18.00	15.00	12.00
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – юноши	12	9	7
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)			
- юноши	9	7	6
- девушки (лежа, высота перекладины 100 см.)	16	12	8
Челночный бег 3*10 м/с - юноши			
- девушки	8.6	8.9	9.3
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)			
- юноши	120	110	100
- девушки	130	120	110
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, колени закреплены, руки за головой (кол-во раз)			
- юноши	45	40	35
- девушки	33	28	23
Поднимание ног до перекладины	7	5	3
Бег 100 м/сек - юноши	14.5	15.0	15.5
- девушки	17.0	17.5	18.5
Бег 1000 м/сек - юноши	3.40	4.15	4.25
Бег 3000 м/сек - юноши	15.20	15.30	16.00
Бег 500 м/сек - девушки	2.00	2.15	2.20
Бег 2000 м/сек - девушки	11.30	12.00	12.30
Сгибание и разгибание рук в упоре на полу - юноши	9	7	6
- девушки			
Приседание - юноши	60	55	50
- девушки	50	45	40



**Тема: волейбол**

10 передач волейбольного мяча без обивки	с первой попытки	2-3 ошибки	менее 5 передач не выполнены
Передача мяча в парах через сетку	50 передач с соблюдением всех критерий	40 передач, 2 ошибки	30 передач
Передача мяча сверху над собой (10 раз)	10 передач без ошибки	10 передач, 2 ошибки	10 передач, 3 ошибки
Комбинирование передачи одна сверху над собой, одна снизу	10 передач без ошибки	10 передач, 2 ошибки	10 передач, 3 ошибки
Прием мяча снизу с подачи	точный прием без ошибки	мяч принят и остался в игре	из 5 подач 4 приема
Верхняя подача в зону	из 5 попыток - 5 без ошибок	из 5 попыток - 3 без ошибок	из 5 попыток - 2 без ошибок

**Тема: баскетбол**

Передача мяча партнеру на расстоянии 3 метра	18 передач без ошибок	16 передач без ошибок	14 передач без ошибок
Бросок в кольцо, в движении 10 раз	7 попаданий	6 попаданий	5 попаданий
Штрафной бросок 10 раз	5 попаданий	4 попадания	3 попадания

**Тема: гандбол**

Передачи в парах одной рукой	18 передач без ошибок	16 передач без ошибок	14 передач без ошибок
Бросок в движении, ворота 10 раз	7 попаданий	6 попаданий	5 попаданий
Штрафной бросок 10 раз	7 попаданий	6 попаданий	5 попаданий

**Критерии оценивания:**

Отметка	Объем выполнения работы в %
«5» (отлично)	90 – 100
«4» (хорошо)	70 – 89
«3» (удовлетворительно)	50 – 69
«2» (неудовлетворительно)	менее 50

# МЕЖСЕССИОННЫЙ КОНТРОЛЬ (ТЕСТИРОВАНИЕ)

Проверяемые компетенции:

ОК 01. ОК 04. ОК 08

Тестовые задания

Вариант 1

№ п\п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
<b>Блок А</b>		
<i>Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</i>		
1.	<b>Физическая культура ориентирована на совершенствование...</b> а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека; г) природных физических свойств человека.	Г
2.	<b>Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...</b> 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
3.	<b>Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...</b> а) затылком, ягодицами, пятками; б) лопатками, ягодицами, пятками; в) затылком, спиной, пятками; г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.	Г
4.	<b>Под быстротой как физическим качеством понимается:</b> 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
5.	<b>При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые</b>	Б

	<p><b>принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?</b></p> <p>а) 110—130 ударов в минуту;  б) до 140 ударов в минуту;  в) 140—160 ударов в минуту;  г) до 160 ударов в минуту.</p>	
6.	<p><b>При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:</b></p> <p>а) частота дыхания;  б) частота сердечных сокращений;  в) самочувствие.</p>	Б
7.	<p><b>Для воспитания быстроты используются:</b></p> <p>а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;  б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;  в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;</p>	А
8.	<p><b>Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:</b></p> <p>а) соблюдение распорядка;  б) оптимальный двигательный режим.</p>	Б
9.	<p><b>Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:</b></p> <p>а) режим дня;  б) соблюдение правил гигиены;  в) ритмическая деятельность.</p>	А
10.	<p><b>Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:</b></p> <p>а) питание;  б) дыхание;  в) зарядка.</p>	Б
11.	<p><b>Способность длительное время выполнять заданную работу это:</b></p> <p>а) упрямство;  б) стойкость;  в) выносливость.</p>	В
12.	<p><b>Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и</b></p>	А

	<p><b>перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:</b></p> <p>а) ловкость;  б) быстрота;  в) натиск.</p>	
13.	<p><b>Назовите элементы здорового образа жизни:</b></p> <p>а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;  б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;  в) все перечисленное.</p>	В
14.	<p><b>Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:</b></p> <p>а) безопасность занимающихся;  б) лучшее выполнение упражнений;  в) рациональное использование инвентаря.</p>	А
15.	<p><b>Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:</b></p> <p>а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;  б) аэробика;  в) альпинизм;  г) велосипедный спорт.</p>	А
16.	<p><b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:</b></p> <p>а) самбо;  б) баскетбол;  в) бокс;  г) тяжелая атлетика.</p>	Г
17.	<p><b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:</b></p> <p>а) плавание;  б) гимнастика;  в) стрельба;  г) лыжный спорт.</p>	Б
18.	<p><b>Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...</b></p> <p>а) базовой физической подготовленностью;  б) профессионально прикладной физической подготовке.</p>	Г

	<p>в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.</p> <p>г) всего вышеперечисленного.</p>	
19.	<p><b>Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:</b></p> <p>а) образования;</p> <p>б) организации досуга;</p> <p>в) спорта общедоступных достижений;</p> <p>г) производственной деятельности.</p>	Г
20.	<p><b>Основными показателями физического развития человека являются:</b></p> <p>а) антропометрические характеристики человека;</p> <p>б) результаты прыжка в длину с места;</p> <p>в) результаты в челночном беге;</p> <p>г) уровень развития общей выносливости.</p>	А
21.	<p><b>Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:</b></p> <p>а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.</p> <p>б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.</p> <p>в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.</p> <p>г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.</p>	В
22.	<p><b>Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:</b></p> <p>а) «с разбега»;</p> <p>б) «перешагиванием»;</p> <p>в) «перекатом»;</p> <p>г) «ножницами».</p>	А
23.	<p><b>Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:</b></p> <p>а) биологический возраст;</p> <p>б) календарный возраст;</p> <p>в) скелетный и зубной возраст.</p>	А
24.	<p><b>Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:</b></p> <p>а) вверху — красное, голубое, черное, внизу —</p>	В

	<p>желтое и зеленое;</p> <p>б) вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;</p> <p>в) вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;</p> <p>г) вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.</p>	
25.	<p><b>Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:</b></p> <p>а) гимнастикой;</p> <p>б) соревнованием;</p> <p>в) видом спорта.</p>	Б
26.	<p><b>Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:</b></p> <p>а) из зоны нападения;</p> <p>б) с любой точки площадки;</p> <p>в) из зоны защиты;</p> <p>г) с любого места внутри трех очковой линии.</p>	Г
27.	<p><b>Под выносливостью как физическим качеством понимается:</b></p> <p>а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;</p> <p>б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;</p> <p>в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;</p> <p>г) способность сохранять заданные параметры работы.</p>	Б
28.	<p><b>Быстрота — это:</b></p> <p>а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;</p> <p>б) способность человека быстро набирать скорость;</p> <p>в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.</p>	А
29.	<p><b>Физическая работоспособность — это:</b></p> <p>а) способность человека быстро выполнять работу;</p> <p>б) способность разные по структуре типы работ;</p> <p>в) способность к быстрому восстановлению после работы;</p>	Г

	г) способность выполнять большой объем работы.	
30.	<b>Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:</b> а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Главное не победа, а участие»; в) «О спорт — ты мир!».	А

### **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,**

№ п/п	Вариант ответа
1	1-Б, 2-А, 3-В

31.	<b>Поставь букву соответствующую ответу.</b> 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
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
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
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
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

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
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
<b>Блок С</b>		
<b>Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.</b>		
38.	<b>Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....</b>	позволяет правильно планировать дела в течение дня;
39.	<b>Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...</b>	силовых упражнений;
40	<b>Освоение двигательного действия следует начинать с ...</b>	формирования общего представления о двигательном действии;

## Вариант 2

№ п\п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
<b>Блок А</b>		
<b>Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</b>		
1.	<b>Главной причиной нарушения осанки является...</b> а) привычка к определенным позам; б) слабость мышц; в) отсутствие движений во время школьных уроков; г) ношение сумки, портфеля на одном плече.	Б
2.	<b>Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...</b> а) обеспечивает ритмичность работы организма; б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;	А



	<p>в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;</p> <p>г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.</p>	
3.	<p><b>Под силой как физическим качеством понимается:</b></p> <p>а) способность поднимать тяжелые предметы;</p> <p>б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;</p> <p>в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.</p>	В
4.	<p><b>Выносливость человека не зависит от...</b></p> <p>а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;</p> <p>б) быстроты двигательной реакции;</p> <p>в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;</p> <p>г) силы мышц.</p>	Б
5.	<p><b>Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:</b></p> <p>а) бег на короткие дистанции;</p> <p>б) бег на средние дистанции;</p> <p>в) бег на длинные дистанции.</p>	В
6.	<p><b>Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:</b></p> <p>а) экономии сил;</p> <p>б) улучшению спортивного результата;</p> <p>в) травмам.</p>	В
7.	<p><b>Отметьте, что определяет техника безопасности:</b></p> <p>а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;</p> <p>б) правильное выполнение упражнений;</p> <p>в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.</p>	А
8.	<p><b>Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:</b></p>	А

	а) 60 – 80 ударов в минуту; б) 70 – 90 ударов в минуту; в) 75 - 85 ударов в минуту; г) 50 - 70 ударов в минуту.	
9.	<b>Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:</b> а) гигиена; б) закаливание; в) питание.	Б
10.	<b>Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:</b> а) осанка; б) рост; в) движение	А
11.	<b>Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:</b> а) зарядка; б) сила; в) воля.	Б
12.	<b>Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:</b> а) гибкость; б) растяжение; в) стройность.	А
13.	<b>Назовите основные физические качества человека:</b> а) скорость, быстрота, сила, гибкость; б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость; в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.	Б
14.	<b>Укажите, что понимается под закаливанием:</b> 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
15.	<b>Первая помощь при обморожении:</b> а) растереть обмороженное место снегом; б) растереть обмороженное место мягкой тканью;	Б

	в) приложить тепло к обмороженному месту.	
16.	<p><b>Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:</b></p> <p>а) акробатика;  б) тяжелая атлетика;  в) гребля;  г) современное пятиборье.</p>	А
17.	<p><b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:</b></p> <p>а) борьба;  б) бег на короткие дистанции;  в) бег на средние дистанции;  г) бадминтон.</p>	Б
18.	<p><b>Отметьте, что такое адаптация:</b></p> <p>а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;  б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;  в) процесс восстановления.</p>	А
19.	<p><b>Укажите, чем характеризуется утомление:</b></p> <p>а) отказом от работы;  б) временным снижением работоспособности организма;  в) повышенной ЧСС.</p>	Б
20.	<p><b>Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:</b></p> <p>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.</p>	А
21.	<p><b>Какая страна является родиной Олимпийских игр:</b></p> <p>а) Рим;</p>	В

	б) Китай; в) Греция; г) Египет.	
22.	<b>Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:</b> а) переоценивают свои возможности; б) следуют указаниям преподавателя; в) владеют навыками выполнения движений; г) не умеют владеть своими эмоциями.	Б
23.	<b>Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):</b> а) стойкость; б) гибкость; в) ловкость; г) бодрость; д) выносливость; е) быстрота; ж) сила.	А, Г
24.	<b>Ловкость — это:</b> 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
25.	<b>Сила — это:</b> 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 или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.	В
26.	<b>Под гибкостью как физическим качеством понимается:</b>	В

	<p>а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;</p> <p>б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;</p> <p>в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;</p> <p>г) эластичность мышц и связок.</p>	
27.	<p><b>Бег на дальние дистанции относится к:</b></p> <p>а) легкой атлетике;</p> <p>б) спортивным играм;</p> <p>в) спринту;</p> <p>г) бобслею.</p>	А
28.	<p><b>XXI зимние Олимпийские игры проходили в:</b></p> <p>а) Осло;</p> <p>б) Саппоро;</p> <p>в) Сочи;</p> <p>г) Ванкувере.</p>	Г
29.	<p><b>Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:</b></p> <p>а) 3 минуты;</p> <p>б) 7 минут;</p> <p>в) 5 минут;</p> <p>г) 10 минут.</p>	В
30.	<p><b>Пять олимпийских колец символизируют:</b></p> <p>а) пять принципов олимпийского движения;</p> <p>б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;</p> <p>в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;</p> <p>г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.</p>	В

#### **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,**

<b>№ п/п</b>	<b>Вариант ответа</b>
--------------	-----------------------

<b>1</b>	<b>1-Б, 2-А, 3-В</b>	
31.	<b>Поставь букву соответствующую ответу.</b> 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
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
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
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
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
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
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
<b>Блок С</b>		
<b>Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую</b>		

<i>строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.</i>		
38.	<b>Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...</b>	сохранение и улучшение здоровья;
39.	<b>Величина нагрузки физических упражнений обусловлена.....</b>	сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
40	<b>Правильное дыхание характеризуется...</b>	равной продолжительностью вдоха и выдоха.

### **Критерии оценивания:**

<b>Отметка</b>	<b>Объем выполнения работы в %</b>
«5» (отлично)	90 – 100
«4» (хорошо)	70 – 89
«3» (удовлетворительно)	50 – 69
«2» (неудовлетворительно)	менее 50

## **ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ (ТЕСТИРОВАНИЕ)**

### **Проверяемые компетенции:**

ОК 01. ОК 04. ОК 08.

Прыжки в длину с места (юноши), (девушки);  
Метания гранаты 700 гр. (юноши), (девушки 500 гр);  
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз), (юноши);  
Подтягивание на перекладине (кол-во раз), (юноши), девушки (лежа, высота перекладины 100 см.);  
Челночный бег 3\*10 м/с (юноши), (девушки);  
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз), (юноши), (девушки);  
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, колени закреплены, руки за головой (кол-во раз), (юноши), (девушки);  
Поднимание ног до перекладины;  
Бег 100 м/сек (юноши), (девушки);  
Бег 1000 м/сек (юноши);  
Бег 3000 м/сек (юноши);  
Бег 500 м/сек (девушки);  
Бег 2000 м/сек (девушки);  
Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (юноши), (девушки);  
Приседание (юноши), (девушки).

### **Варианты заданий для промежуточной аттестации**

Бег 100 м/сек (юноши), (девушки);  
Прыжки в длину с места (юноши), (девушки);  
Метания гранаты 700 гр. (юноши), (девушки 500 гр);