

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края «Пашковский сельскохозяйственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Зам директора по УМР

 Е.П. Ольховская

« 21 » 09 2022 г

Комплект контрольно-оценочных средств

для проведения текущей промежуточной аттестации студентов в рамках
основной профессиональной образовательной программы
по учебной дисциплине
ОГСЭ. 04 Физическая культура

Специальность 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности
автоматизированных систем


Краснодар 2022 г.

Комплект контрольно-оценочных средств для проведения аттестации студентов по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура разработан на основании рабочей программы образовательной учебной дисциплины, которая входит в структуру основной образовательной программы и предназначена для ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем (приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 г. №1553, зарегистрировано в Минюсте России 26.12.2016 г., № 44938 (ред. 17.12.2020 г.)).

Организация разработчик: ГБПОУ КК ПСХК

Разработчик:

В.В.Фетисов Преподаватель физической культуры, первой квалификационной категории, учитель физической культуры

Рассмотрен на заседании МО гуманитарных дисциплин
Протокол № 1 от «21» 09 2022 г.
Руководитель  /Буянов И.С.

СОДЕРЖАНИЕ

1. <u>Паспорт контрольно-оценочных средств</u>	4
2. <u>Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке</u>	5
3. <u>Оценка освоения учебной дисциплины</u>	6
3.1. Формы и методы оценивания	6
3.2. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений	6-8
3.3 Задания для контроля и оценки образовательных достижений учебной дисциплины	8-14
3.4 Задания для промежуточной аттестации	14-19
4. <u>Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации</u>	20

1. Паспорт контрольно-оценочных средств.

КОС разработаны на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО;
- рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», разработанной ГБПОУ КК ПСХК.

В результате освоения учебной дисциплины *ОГСЭ.04 Физическая культура* обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО для специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем.

следующими умениями, знаниями и общими компетенциями:

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

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

З 2 основы здорового образа жизни.

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Текущий контроль осуществляется в пределах учебного времени, отведенного на учебную дисциплину, оценивается по пятибалльной шкале. Текущий контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы дисциплины, а также стимулирования учебной деятельности студентов, подготовки к промежуточной аттестации и обеспечения максимальной эффективности учебного процесса. Для оценки качества подготовки используются различные формы и методы контроля. Текущий контроль учебной дисциплины осуществляется в форме выполнения контрольных и тестовых заданий, сдачей нормативов.

Формой аттестации по учебной дисциплине является зачет и дифференцированный зачет.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
Уметь:		
У 1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью; - знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта;	- фронтальный опрос; - тестовые задания, - педагогическое наблюдение; - выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений;
Общие компетенции:		
ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	- применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося;	- оценка теоретической подготовленности, методико-практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.
ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	- выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов; - умение взаимодействовать с партнерами;	
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; - овладение навыками ЗОЖ.	
Знать:		
З 1 - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	- знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе; - умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.	- практические задания по работе с информацией; - фронтальный и индивидуальный опрос.
З 2 - основы здорового образа жизни.	- знание основ здорового образа жизни; - умение правильно извлекать и применять нужную информацию.	- тестовые задания; - выполнение и защита продукта творческой деятельности (реферата, презентации проекта) по данной теме.

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС СПО по дисциплине «Физическая культура», направленные на формирование общих компетенций.

Наименование элемента умений и знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У 1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Фронтальный опрос, тестовые задания, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений	Зачет, дифференцированный зачет.
З 1 - О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестовые задания	Зачет, дифференцированный зачет.
З 2 - Основы здорового образа жизни.	Выполнение и защита обучающимися продукта творческой деятельности (реферата, презентации, проекта) по данной теме. Фронтальный и индивидуальный опрос, тестовые задания.	Зачет, дифференцированный зачет.

3.2. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания		
	У 1	З 1	З 2
Раздел 1. Теоретические сведения.			
Тема 1.1 Значения физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов. Личная и общественная гигиена при занятиях физической культурой и спортом.		ФО ТЗ	ТР, ТЗ
Тема 1.2 Показания и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Субъективные данные самоконтроля.		ФО ТЗ	ТР, ТЗ
Раздел 2. Лёгкая атлетика.			

Тема 2.1-2.3 Бег на короткие дистанции с высокого и низкого старта, средние и длинные дистанции. Бег по прямой, виражу и передача эстафетной палочки.	ПЗ, ПН, КУ,КТ	ФО	ФО
Тема 2.4 Метание теннисного мяча	ПЗ, ПН, КУ,КТ	ФО	ФО
Тема 2.5 Техника бега на короткие дистанции	ПЗ, ПН, КУ,КТ	ФО	ФО
Тема 2.6 Эстафетный бег	ПЗ, ПН, КУ	ФО	ФО
Тема 2.7 Кроссовая подготовка	ПЗ, ПН, КУ,КТ	ФО	ФО
Раздел 3. Плавание			
Тема 3.1-3.2 Техника плавания способом кроль	ПЗ, ПН, КУ	ФО, КУ	ФО, КУ
Тема 3.3 Техника плавания способом брасс	ПЗ, ПН, КУ	ФО, КУ	ФО, КУ
Тема 3.4 Старты и повороты в плавании всеми стилями	ПЗ, ПН, КУ	ФО, КУ	ФО, КУ
Тема 3.5 Особенности прикладного плавания	ПЗ, ПН, КУ	ФО, КУ	ФО, КУ
Тема 3.6 Техника плавания изученными способами	ПЗ, ПН, КУ	ФО, КУ	ФО, КУ
Тема 3.7 Прыжки в воду и повороты	ПЗ, ПН, КУ	ФО, КУ	ФО, КУ
Тема 3.8 Плавание вольным стилем с переменной скоростью	ПЗ, ПН, КУ	ФО, КУ	ФО, КУ
Тема 3.9 Эстафетное и комбинированное плавание	ПЗ, ПН, КУ	ФО, КУ	ФО, КУ
Тема 3.10 Плавание в полной координации изученными видами. (кроль на груди, спине, брасс).	ПЗ, ПН, КУ	ФО, КУ	ФО, КУ
Тема 3.11 Плавание на выносливость	ПЗ, ПН, КУ	ФО, КУ	ФО, КУ
Тема 3.12 Старты и повороты	ПЗ, ПН, КУ	ФО, КУ	ФО, КУ
Раздел 4. Спортивные игры.			
Тема 4.1 (п.п. 1-8) Спортивные игры - волейбол	ПЗ, ПН, КУ	ФО, КУ	ФО, КУ
Тема 4.2 (п.п. 1- 12) Спортивные игры - баскетбол	ПЗ, ПН, КУ	ФО, КУ	ФО, КУ
Раздел 5. Гимнастика.			
Тема 5.1 Построение. Перестроения. Упражнения с предметами. Упражнения с гимнастическими скамейками.	ПЗ, ПН, КУ	ФО, КУ	ФО, КУ
Тема 5.2	ПЗ, ПН, КУ	ФО, КУ	ФО, КУ

Акробатические упражнения			
Тема 5.3 Общефизическая подготовка	ПЗ, ПН, КУ	ФО, КУ	ФО, КУ
Тема 5.4 Акробатические упражнения.	ПЗ, ПН, КУ	ФО, КУ	ФО, КУ

ТЗ – тестовое задание

ПЗ – практическое задание

ФО – фронтальный опрос

КТ – контрольный тест

ПН – педагогическое наблюдение

КУ – контрольное упражнение

ТР – творческая работа

3.3. Задания для контроля и оценки образовательных достижений учебной дисциплины

Задания для проведения текущего контроля

Контрольные нормативы для I курса

<i>I семестр</i>					
Контрольные нормативы юноши	Оценка	Норматив	Контрольные нормативы девушки	Оценка	Норматив
Челночный бег 5x10 м (сек.)	3	13	Челночный бег 5x10 м (сек.)	3	15
	4	12,5		4	14,5
	5	12		5	14
Бег 100 м	3	15,50	Бег 100 м	3	17,00
	4	14,20		4	16,50
	5	13,50		5	16,00
Подъем с переворотом	3	1	Отжимание от г/с	3	6
	4	2		4	8
	5	3		5	10
Подтягивание	3	6	Поднимание и опускание туловища	3	15
	4	8		4	20
	5	10		5	25
Держание угла	3	5	Прыжки в длину с места	3	150
	4	7		4	160
	5	9		5	170
Прыжки в длину с места	3	210	Плавание 50 м	зачет	Б/ВР
	4	220			1,18
	5	230			1,10
Плавание 50 м	зачет	Б/ВР			
		0,58			
		0,50			
<i>II семестр</i>					
Бег 100 м	3	15,20	Бег 100 м	3	18,00
	4	14,80		4	17,50

	5	14,50		5	16,50
Бег 1000 м	3	2,45	Бег 500 м	3	1,40
	4	2,40		4	1,30
	5	2,35		5	1,25
Прыжки в длину с разбега	3	380	Прыжки в длину с разбега	3	280
	4	400		4	300
	5	420		5	340
Метание гранат	3	28	Метание гранат	3	15
	4	30		4	17
	5	32		5	18
Подтягивание	3	6	Отжимание от г/с	3	6
	4	8		4	8
	5	10		5	10
Прыжки со скакалкой (кол-во раз в мин)	3	90	Прыжки со скакалкой (кол-во раз в мин)	3	70
	4	100		4	90
	5	120		5	110
Прыжки в длину с места	3	210	Поднимание и опускание туловища	3	15
	4	220		4	20
	5	230		5	25
	3		Прыжки в длину с места	3	150
	4			4	160
	5			5	170

Контрольные нормативы для II курса

<i>III семестр</i>					
Контрольные нормативы юноши	Оценка	Норматив	Контрольные нормативы девушки	Оценка	Норматив
Бег 60 м	3	9,2	Бег 60 м	3	10
	4	8,4		4	9,4
	5	8,2		5	9,2
Бег 100 м	3	14,80	Бег 100 м	3	17,50
	4	14,50		4	16,50
	5	14,20		5	16,20
Подъем с переворотом	3	2	Отжимание от г/с	3	7
	4	3		4	8
	5	4		5	10
Подтягивание	3	8	Поднимание и опускание туловища	3	20
	4	10		4	25
	5	12		5	35
Держание угла	3	7	Прыжки в длину с места	3	160
	4	9		4	170
	5	12		5	170
Прыжки в длину с места	3	220	Плавание 50 м	зачет	Б/ВР
	4	230			1,16
	5	240			1,05
Плавание 50 м	зачет	Б/ВР			
		0,50			
		0,42			

<i>IV семестр</i>					
Челночный бег 5x10 м (сек.)	3	13	Челночный бег 5x10 м (сек.)	3	15
	4	12,5		4	14,5
	5	12		5	14
Бег 100 м	3	15,50	Бег 100 м	3	17,00
	4	14,20		4	16,50
	5	13,50		5	16,00
Прыжки в длину с разбега	3	400	Прыжки в длину с разбега	3	300
	4	420		4	340
	5	450		5	360
Метание гранат	3	30	Метание гранат	3	17
	4	32		4	18
	5	36		5	23
Подтягивание	3	8	Отжимание от г/с	3	7
	4	10		4	8
	5	12		5	10
Прыжки со скакалкой (кол-во раз в мин)	3	100	Прыжки со скакалкой (кол-во раз в мин)	3	90
	4	110		4	100
	5	120		5	120
Прыжки в длину с места	3	220	Поднимание и опускание туловища	3	20
	4	230		4	25
	5	240		5	35
	3		Прыжки в длину с места	3	160
	4			4	170
	5			5	180

Контрольные нормативы для III курса

<i>V семестр</i>					
Контрольные нормативы юноши	Оценка	Норматив	Контрольные нормативы девушки	Оценка	Норматив
Бег 60 м	3	9,2	Бег 60 м	3	10
	4	8,4		4	9,4
	5	8,2		5	9,2
Бег 100 м	3	14,80	Бег 100 м	3	17,50
	4	14,50		4	16,50
	5	14,20		5	16,20
Подъем с переворотом	3	3	Отжимание от г/с	3	12
	4	4		4	14
	5	5		5	16
Подтягивание	3	10	Поднимание и опускание туловища	3	35
	4	12		4	40
	5	14		5	45
Держание угла	3	9	Прыжки в длину с места	3	170
	4	12		4	180
	5	15		5	190
Прыжки в длину с места	3	230	Плавание 50 м	зачет	Б/ВР
	4	240			1,45
	5	250			1,40

Плавание 50 м	зачет	Б/ВР			
		0,45			
		0,40			
VI семестр					
Челночный бег 5x10 м (сек.)	3	13	Челночный бег 5x10 м (сек.)	3	15
	4	12,5		4	14,5
	5	12		5	14
Бег 100 м	3	15,50	Бег 100 м	3	17,00
	4	14,20		4	16,50
	5	13,50		5	16,00
Прыжки в длину с разбега	3	420	Прыжки в длину с разбега	3	330
	4	460		4	350
	5	480		5	380
Метание гранат	3	32	Метание гранат	3	18
	4	38		4	22
	5	42		5	25
Подтягивание	3	10	Отжимание от г/с	3	12
	4	12		4	14
	5	14		5	16
Прыжки со скакалкой (кол-во раз в мин)	3	90	Прыжки со скакалкой (кол-во раз в мин)	3	90
	4	100		4	100
	5	110		5	120
Прыжки в длину с места	3	230	Поднимание и опускание туловища	3	35
	4	240		4	40
	5	250		5	45
			Прыжки в длину с места	3	160
				4	170
				5	180

Контрольные нормативы для IV курса

VII семестр					
Контрольные нормативы юноши	Оценка	Норматив	Контрольные нормативы девушки	Оценка	Норматив
Бег 100 м	3	15,50	Бег 100 м	3	17,00
	4	14,20		4	16,50
	5	13,50		5	16,00
Бег 1000 м	3	2,45	Бег 500 м	3	1,40
	4	2,40		4	1,30
	5	2,35		5	1,25
Подъем с переворотом	3	3	Отжимание от г/с	3	12
	4	4		4	14
	5	5		5	16
Подтягивание	3	10	Поднимание и опускание туловища	3	35
	4	12		4	40
	5	14		5	45
Держание угла	3	9	Прыжки в длину с места	3	170
	4	12		4	180
	5	15		5	190

Прыжки в длину с места	3	230	Плавание 50 м	зачет	Б/ВР
	4	240			1,45
	5	250			1,40
Плавание 50 м	зачет	Б/ВР			
		0,45			
		0,40			
VIII семестр					
Челночный бег 5x10 м (сек.)	3	13	Челночный бег 5x10 м (сек.)	3	15
	4	12,5		4	14,5
	5	12		5	14
Бег 100 м	3	15,50	Бег 100 м	3	17,00
	4	14,20		4	16,50
	5	13,50		5	16,00
Прыжки в длину с разбега	3	420	Прыжки в длину с разбега	3	330
	4	460		4	350
	5	480		5	380
Метание гранат	3	32	Метание гранат	3	18
	4	38		4	22
	5	42		5	25
Подтягивание	3	10	Отжимание от г/с	3	12
	4	12		4	14
	5	14		5	16
Прыжки со скакалкой (кол-во раз в мин)	3	90	Прыжки со скакалкой (кол-во раз в мин)	3	90
	4	100		4	100
	5	110		5	120
Прыжки в длину с места	3	230	Поднимание и опускание туловища	3	35
	4	240		4	40
	5	250		5	45
	3		Прыжки в длину с места	3	160
	4			4	170
	5			5	180

Тесты по разделу «Волейбол» (юноши):

- передача мяча двумя руками сверху над собой и в паре через сетку – 15-20 раз;
- прием мяча двумя руками снизу над собой и в паре через сетку – 15-20 раз;
- верхняя прямая и нижняя прямая подача через сетку по зонам задней и передней линии – по 2 подачи в каждую зону;
- нападающий удар из 4, 2 и 3 зон с набрасывания мяча – визуальная оценка выполнения технического приёма;
- блокирование в 4, 2 и 3 зонах набрасываемого мяча - визуальная оценка выполнения технического приёма;
- учебно-тренировочная игра – визуальная оценка взаимодействия партнёров на площадке в процессе игры, тактической подготовки, судейских навыков.

Тесты по разделу «Баскетбол» (юноши):

- техника ведения и передачи мяча в парах – визуальная оценка выполнения технического приёма;
- ведение по дуге – два шага – бросок - визуальная оценка выполнения технического приёма;
- упражнение с ведением мяча правой и левой рукой, техникой выполнения двух шагов, броском в корзину - визуальная оценка выполнения технических приёмов;
- штрафные броски – 10 бросков - % попаданий не ниже 30;

- броски с различных расстояний по дуге (7 точек) – по 3 броска с каждой точки - % попаданий не ниже 30;
- 3-очковые броски – 10 бросков - % попаданий не ниже 30;
- учебно-тренировочная игра – визуальная оценка взаимодействия партнёров на площадке в процессе игры, тактической подготовки, судейских навыков.

Тесты по разделу «Гимнастика» (юноши):

- выполнение акробатической комбинации - визуальная оценка выполнения технических элементов акробатики;
- выполнение упражнения на параллельных брусьях - визуальная оценка выполнения технических элементов;
- выполнение опорного прыжка через гимнастического козла и гимнастического коня - визуальная оценка выполнения технических элементов;
- выполнение упражнений на перекладине - визуальная оценка выполнения технических элементов.

Тесты по разделу «Настольный теннис» (юноши и девушки):

- хватки: горизонтальная, вертикальная. Стойки, перемещения. Удары по мячу.
- вращения. Удары по мячу.
- подача мяча.
- удар без вращения. Удар с нижним и верхним вращением.

Тесты по разделу «Волейбол» (девушки):

- передача мяча двумя руками сверху над собой и в паре через сетку – 15-20 раз;
- прием мяча двумя руками снизу над собой и в паре через сетку - 15-20 раз;
- верхняя прямая и нижняя прямая подача через сетку по зонам задней и передней линии – по 2 подачи в каждую зону;
- нападающий удар из 4, 2 и 3 зон с набрасывания мяча – визуальная оценка выполнения технического приёма;
- блокирование в 4, 2 и 3 зонах набрасываемого мяча - визуальная оценка выполнения технического приёма;
- учебно-тренировочная игра – визуальная оценка взаимодействия партнёров на площадке в процессе игры, тактической подготовки, судейских навыков.

Тесты по разделу «Баскетбол» (девушки):

- техника ведения и передачи мяча в парах – визуальная оценка выполнения технического приёма;
- ведение по дуге – два шага – бросок - визуальная оценка выполнения технического приёма;
- упражнение с ведением мяча правой и левой рукой, техникой выполнения двух шагов, броском в корзину - визуальная оценка выполнения технических приёмов;
- штрафные броски – 10 бросков - % попаданий не ниже 30;
- броски с различных расстояний по дуге (7 точек) – по 3 броска с каждой точки - % попаданий не ниже 30;
- учебно-тренировочная игра – визуальная оценка взаимодействия партнёров на площадке в процессе игры, тактической подготовки, судейских навыков.

Тесты по разделу «Гимнастика» (девушки):

- выполнение акробатической комбинации - визуальная оценка выполнения технических элементов акробатики;
- выполнение упражнения на разновысоких брусьях - визуальная оценка выполнения технических элементов;

- выполнение опорного прыжка через гимнастического козла - визуальная оценка выполнения технических элементов;
- выполнение упражнения на равновесие на гимнастической скамейке - визуальная оценка выполнения технических элементов;
- выполнение и проведение комплекса ритмической гимнастики - визуальная оценка выполнения технических элементов и правильности подбора и последовательности упражнений в комплексе.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 1000 м, девушки — 500 м (без учета времени);

3.4. Задания для промежуточной аттестации

Задания для проведения аттестации в форме зачёта

Тест 1.

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 на занятиях:
- А) боксом;
 - Б) стайерским бегом;
 - В) баскетболом.
7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
- А) Окунуть пострадавшего в холодную воду;
 - Б) растегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце;
 - В) поместить пострадавшего в холод.
8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
- А) Лейк-Плесида;
 - 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) мостик;
 - В) керлинг.
14. Под физической культурой понимается:
- А) Выполнение физических упражнений;
 - Б) ведение здорового образа жизни;
 - В) наличие спортивных сооружений.

Кровь возвращается к сердцу по:

- А) Артериям;
- Б) капиллярам;
- В) венам.

15. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

- А) Хуан Антонио Самаранчу;
- Б) Пьеру Де Кубертену;
- В) Зевсу.

16. 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.

17. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- А) 400 м;
- Б) 600 м;
- В) 300 м.

18. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- А) 600 г;
- Б) 700 г;
- В) 800 г.

19. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- А) 243 см;
- Б) 220 см;
- В) 263 см.

Эталоны ответов Тест 1.

№	ответы	№	ответы	№	ответы	№	ответы
1	В	6	В	11	А	16	Б
2	А	7	Б	12	Б	17	А
3	А	8	В	13	Б	18	А
4	А	9	В	14	А	19	Б
5	Б	10	Б	15	В	20	А

Тест 2.

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 x 12 м;
 - Б) 28 x 15 м;
 - В) 26 x 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) 2x15 мин;
 - Б) 4x10 мин;
 - В) 3x30 мин.
12. Для определения силовых качеств используют тест:
 - А) Наклоны вперед из положения сидя;
 - Б) прыжок в длину с места;
 - В) подтягивание.
13. Прием анаболических 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 динамикой работоспособности занимающихся.

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

- А) Беге на 100 м;
- Б) беге на 1000 м;
- В) в хоккее.

18. Что является основным средством физического воспитания:

- А) Легкоатлетический бег;
- Б) игра в футбол;
- В) физические упражнения.

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.

Эталоны ответов к Тесту 2.

№	ответы	№	ответы	№	ответы	№	ответы
1	А	6	А	11	Б	16	А
2	А	7	Б	12	В	17	А
3	В	8	А	13	В	18	В
4	В	9	Б	14	В	19	В
5	В	10	А	15	В	20	Б

Вопросы к дифференцированному зачёту.

1. Физическая культура как элемент общей культуры человека.
2. Дайте понятие человека, как биосоциокультурной системы.
3. Раскройте пути формирования физической культуры личности.
4. Раскройте современные представления о физической культуре.
5. Назовите характерные особенности физической культуры.
6. Охарактеризуйте формы культуры и раскройте их взаимосвязь.
7. Охарактеризуйте функции физической культуры.
8. Ценностный потенциал физической культуры.
9. Видовые компоненты физической культуры.
10. Человек как биосоциокультурная система.
11. Дайте определение понятий «физическое воспитание», «физическое развитие», «физкультурное воспитание».
12. Исторический характер физической культуры. Этапы её развития.
13. Физическая культура в первобытном обществе.
14. Физическая культура в рабовладельческом и феодальном обществе.
15. Физическая культура в период перехода от традиционного общества к индустриальному.

Критерии оценки

Критерии оценки: (при выполнении тестовых заданий)

1. «5» - 85% - 100%
2. «4» - 70 – 84%
3. «3» - 50% - 69%
4. «2» - менее 50%

Оценивание

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	ответ полный и правильный на основании изученных знаний и умений; материал изложен в определенной логической последовательности, литературным языком; ответ самостоятельный
хорошо	ответ полный и правильный на основании изученных знаний и умений; материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две-три незначительные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
удовлетворительно	ответ полный, но при этом допущена существенная ошибка, или ответ неполный, несвязный.
неудовлетворительно	при ответе обнаружено непонимание учащимся основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые учащийся не смог исправить при наводящих вопросах преподавателя или ответ отсутствует

4. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации

Материально-техническое обеспечение занятий

№ п/п	Материально-техническое обеспечение занятий
1.	Секундомер
2.	Рулетка
3.	Эстафетные палочки
4.	Гимнастические скамейки
5.	Скакалки
6.	Обручи
7.	Гимнастические маты
8.	Волейбольные мячи
9.	Баскетбольные мячи
10.	Теннисные мячи
11.	Ракетки
12.	Плавательные доски

Основные источники:

1. Виленский М.Я. Физическая культура. – М:КноРус, 2018 ЭР ВooK.ru
2. Кузнецов В.С. Физическая культура. -М.: КноРус,2018. ЭР ВooK.ru

Дополнительные источники:

3. Банников А.М. Звезды спорта Кубани. – Краснодар: Традиция, 2007
4. Большая энциклопедия спорта. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2007.
5. Голошапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2009.
6. Лукьяненко В.П. “Физическая культура: основы знаний”. – М., Советский спорт, 2007.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. “Физическая культура 10-11 класс”. – М., Просвещение, 2011.
8. Малов В. Тайны Олимпийских игр. – М.: Оникс, 2009.
9. Рябых В., Сальников Д., Скворцов А., Тимофеев О., Чернявский Г. Футбол, 2009.
10. Трескин А., Штейнбах В. История Олимпийских игр. Медали. Значки. Плакаты. М.: АСТ, Русь-Олимп, 2008.
11. Чиглинцев Е.А., Возрождение Олимпийских игр как социально-педагогический проект Пьера де Кубертена // Ученые записки Казанского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки, 2008.
12. Штейнбах В.Л. Герои Олимпийских игр. – М.: Эксмо, 2008.
13. Энциклопедия. Олимпийские чемпионы. Российская империя – СССР – СНГ Российская федерация. Штенбах В.П. – М.: Русь – Олимп, Эксмо, 2008.