

Приложение № 19.2
к основной образовательной программе
подготовки специалистов среднего звена

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

Ивантеевский филиал
Московского политехнического университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

_____ Н.А. Барышникова

01 сентября 2023 г.

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для текущего контроля по учебной дисциплине

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

2023 г.

Комплект контрольно-оценочных средств для текущего контроля по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.04 Коммерция (по отраслям) (утв. Приказом Минобрнауки России от 15.05.2014 № 539, зарегистрирован в Минюсте России 25.06.2014 рег. № 32855 (ред. от 01.09.2022); Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся Ивантеевского филиала Московского политехнического университета.

Организация-разработчик: Ивантеевский филиал Московского политехнического университета

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

ОДОБРЕН

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

Протокол № 1 от 31.08.2023

Председатель цикловой комиссии

_____ Г.Ю. Савельева

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Результатом изучения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен обладать сформированными элементами следующих компетенций:

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.

Комплект оценочных средств предназначен для оценки следующих результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура:

умения

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

знания

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

З.2 основы здорового образа жизни.

2. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

2.1. Контрольно-оценочные средства учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (распределение по разделам для текущего контроля)

2.1.1. Вопросы для устного опроса.

1. Определение понятия «физическая культура».
2. Что такое гиподинамия.
3. Средства физической культуры.
4. Что такое общефизическая подготовка (ОФП).
5. Самоконтроль при занятиях физической культуры.
6. Современные виды спорта.
7. История Олимпийских игр.
8. Первые Олимпийские игры современности.
9. Формы занятий физической культурой.
10. Определение понятия «здоровье».
11. Факторы, влияющие на здоровье.
12. Основные элементы ЗОЖ.
13. Режим дня студента.
14. Каким должно быть правильное питание?
15. Эффективные средства восстановления работоспособности.
16. Что включает в себя личная гигиена?
17. Оптимальный режим занятий физической культурой.
18. Вредные привычки.
19. Средства закаливания.
20. Какие профессионально - важные физические качества необходимы в избранной профессии?
21. Что называется «работоспособностью»?
22. Что является целью военно-прикладной физической подготовки?
23. Каковы критерии эффективности занятий физической подготовкой?

24. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?
25. Беговые виды легкой атлетики.
26. Спринтерские дистанции.
27. На каких дистанциях используют низкий старт.
28. Перечислите виды легкоатлетических метаний.

29. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
30. Стайерские дистанции.
31. Как называется бег по пересеченной местности?
32. Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка?
33. Виды кроссовых дистанций.
34. Способы преодоления вертикальных препятствий.
35. Способы преодоления горизонтальных препятствий.
36. Основные понятия и терминология.

37. Характеристика игры в волейбол.
38. Размеры волейбольной площадки.
39. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
40. Сколько партий играется в волейболе?
41. Может ли в волейболе быть ничейный результат?
42. Сколько времени даётся игроку на подачу?
43. До какого счета ведётся игра в одной партии?
44. Основные приёмы игры в волейбол.
45. Техника технических элементов игры в волейбол.
46. Техника передвижения (бег, прыжки, остановки, ходьба).
47. Техника владения мяча.
48. Подготовка места проведения соревнований по волейболу.
49. Правила соревнований по волейболу.
50. Организация и проведение спортивных праздников.
51. Как осуществляется переход?
52. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?
53. Какие физические качества развивает игра в волейбол?

54. Характеристика игры в баскетбол.
55. Техника передвижения (бег, прыжки, остановки, ходьба).
56. Техника владения мяча (ловля мяча, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы).
57. Техника ведения мяча в баскетболе.
58. Техника остановки два шага и прыжком.
59. Техника ведения мяча два шага бросок по кольцу.
60. Техника броска в корзину (с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние).
61. Подготовка места проведения соревнований по баскетболу.
62. Размеры баскетбольной площадки?

63. Сколько игроков находится во время игры на площадке?
64. Сколько длится баскетбольный матч?
65. Что такое тайм-аут?
66. Что такое «фол»?
67. Что такое «заслон»?
68. Что такое «дриблинг»?
69. Основные технические приемы игры в баскетбол.
70. Какие физические качества развивает игра?
71. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»
72. Правила соревнований по баскетболу.

73. Как переводится слово «футбол»?
74. Правила игры в футбол.
75. Какая максимально допустимая длина футбольного поля?
76. Как называется линия, на которой расположены футбольные ворота?
77. На каком расстоянии от ворот находится линия штрафной площади футбольного поля, параллельная воротам?
78. Какое расстояние между стойками футбольных ворот (ширина ворот)?
79. Какое расстояние от поверхности футбольного поля до перекладины ворот (высота футбольных ворот)?
80. Какая окружность футбольного мяча?
81. Какой вес футбольного мяча до начала игры?
82. Какое минимальное количество игроков допускается в одной футбольной команде?

83. Значение тенниса для всестороннего физического развития.
84. Какие способы держания ракетки вы знаете?
85. Основные технические приемы игры в настольный теннис?
86. С чего начинается игра?
87. Сколько партий в игре?
88. До какого счета играется одна партия?
89. Сколько подач подряд выполняет один игрок?
90. Какие физические качества развивает игра?
91. Что такое «подрезка»?
92. Что такое «накат»?
93. Что такое «топ-спин»?

94. Правила игры в бадминтон. Судейская терминология.
95. Основы техники и тактики игры в бадминтон.
96. Характеристика ударов игры.
97. Характеристики тактических действий.
98. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Оборудование и инвентарь для тренажерных залов.
99. Атлетизм, атлетическая гимнастика, атлетическая тренировка.
100. Какие физические качества развиваются при занятиях атлетической гимнастикой?
101. Специальные упражнения в атлетической гимнастике.
102. С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения?
103. Как избежать травм при занятиях атлетической гимнастикой?
104. Атлетизм и питание.
105. Базовые упражнения.

2.1.2. Контрольные упражнения (нормативы).

Лёгкая атлетика

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5	13,8	16,2
		4	14,5	17,5	14,0	16,5
		3	15,0	18,0	14,5	17,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	230	165	240	180
		4	220	145	230	165
		3	210	140	215	145
Выносливость	Бег 500 метров	5		2.00		1.58
		4		2.05		2.03
		3		2.15		2.10
	Бег 1000 метров	5	3.30		3.25	
		4	3.40		3.35	
		3	4.00		3.45	

Скоростно-силовые	Метание мяча (вес 150г)	5	45	28	48	30
		4	40	23	46	28
		3	31	18	44	25
Выносливость	Бег 3000 м (юноши)	5	13,30	11,30	12,30	11,00
		4	14,00	12,00	13,30	12,00
	Бег 2000 м (девушки)	3	15,00	13,00	14,30	12,30

Спортивные игры. Баскетбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
4. Двухсторонняя игра.						
3 курс						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3
3. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0
3. Двухсторонняя игра.						

Спортивные игры. Волейбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
3. Двухсторонняя игра.						
3 курс						
Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
2. Передача – выполняется 10	9	7	5	8	6	4

передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).						
3. Верхняя прямая подача: из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5	4	3	5	4	3
4. Чередование верхней и нижней передачи –10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4
5. Двухсторонняя игра.						

Спортивные игры. Настольный теннис.

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

Атлетическая гимнастика

Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Поднимание туловища за 1 мин.	5	45	35	50	40
	4	40	30	45	35
	3	35	25	40	30
Приседание за 1 минуту	5	60	50	65	55
	4	55	45	60	50
	3	50	40	55	45
Проба Штанге (задержка дыхания), с	5			45	40
	4			40	35
	3			35	30
Вис на согнутых руках, с.	5	38	30	40	35
	4	30	23	32	28
	3	15	12	18	15
Прыжки на скакалке за 1 минуту	5	130	135	135	140
	4	120	125	125	130
	3	100	115	105	120

3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ

Критерии оценки УСТНЫХ ОТВЕТОВ

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

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

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

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

Критерии оценки ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

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

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

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

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

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основная учебная литература:

ОЛ.1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 24.08.2023).

ОЛ.2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 24.08.2023).

Дополнительная учебная литература:

ДЛ.1. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2023. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515408> (дата обращения: 24.08.2023).

ДЛ.2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514196> (дата обращения: 24.08.2023).

ДЛ.3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475600> (дата обращения: 24.08.2023).

ДЛ.4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601> (дата обращения: 24.08.2023).

Информационные ресурсы интернета:

ИР.1. Ресурсный портал «Физкультура и Спорт»
<https://www.fizkulturaisport.ru/> (дата обращения 24.08.2023).

ИР.2. Электронная спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to> (дата обращения 24.08.2023).

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

Ивантеевский филиал
Московского политехнического университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

_____ Н.А. Барышникова

01 сентября 2023 г.

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для промежуточной аттестации по учебной дисциплине

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

2023 г.

Комплект контрольно-оценочных средств для промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.04 Коммерция (по отраслям) (утв. Приказом Минобрнауки России от 15.05.2014 № 539, зарегистрирован в Минюсте России 25.06.2014 рег. № 32855 (ред. от 01.09.2022); Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся Ивантеевского филиала Московского политехнического университета.

Организация-разработчик: Ивантеевский филиал Московского политехнического университета

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

ОДОБРЕН

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

Протокол № 1 от 31.08.2023

Председатель цикловой комиссии

_____ Г.Ю. Савельева

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Результатом изучения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен обладать сформированными элементами следующих компетенций:

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.

Комплект оценочных средств предназначен для оценки следующих результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура:

умения

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

знания

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

З.2 основы здорового образа жизни.

2. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОГСЭ.03 Физическая культура проводится в виде зачета в 3, 4, 5 семестрах и дифференцированного зачета в 6 семестре.

2.1. ТИПОВЫЕ ВОПРОСЫ ТЕСТА.

Задание: Отметь правильный вариант ответа.

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

- а) *физической культуры;*
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) *человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.*

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой
- б) стретчингом
- в) *гибкостью*
- г) акробатикой

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?

- а) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;
- г) *функциональную.*

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) *сохранение и улучшение здоровья людей;*
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а) повышать;
- б) *снижать;*
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) *выносливость.*

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) выносливость
- г) *гибкость.*

9. Формами производственной гимнастики являются:

- а) *вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;*
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются:

- а) *антропометрические показатели;*
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура...

11. Дайте определение физической культуры:

- а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- б) Физическая культура – средство отдыха;
- в) *Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;*
- г) Физическая культура – средство физической подготовки.

12. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

- а) частота сердечных сокращений;
- б) результаты выполнения тестов;
- в) тренировочные нагрузки;
- г) все вместе.

13. Что такое закаливание?

а). *Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.*

б). Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

в). Перечень процедур для воздействия на организм холода

г). Купание в зимнее время

14. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

15. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

- а) бокс;
- б) ходьба и бег;
- в) спортивная гимнастика;
- г) единоборства.

16. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.

2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.

3. упражнения «на выносливость».

4. упражнения «на быстроту и гибкость».

5. упражнения «на силу».

6. дыхательные упражнения.

а) 1,2,5,4,3,6;; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1 г) 2,1,3,4,5,6

17. Что такое здоровый образ жизни?

а). Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья

б). Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс

в). *Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья*

г) Отсутствие болезней.

18. Что такое личная гигиена?

а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.

б) *совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.*

в) правила ухода за телом, кожей, зубами.

г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

19. Что такое двигательная активность?

а) количество движений, необходимых для работы организма.

б) *занятие физической культурой и спортом.*

в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.

г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

20. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

а) самонаблюдение;

б) *самоконтроль;*

в) самочувствие;

г) все вышеперечисленное.

21. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).

1. Прыжки и бег

2. Потягивания.

3. Упражнения для мышц ног

4. Упражнения для мышц туловища

5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба

а) 1,2,3,4,5,6, ; б)3,5,1,4,2,6; в)2,5,4,3,1,6; г)6,4,1,3,2,5.

22. Недостаток двигательной активности людей называется:

а) гипертонией

б) гипердинамией

в) *гиподинамией*

г) гипотонией

23. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б) *способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;*
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.
- г) эластичность мышц и связок.

24. Под выносливостью как физическим качеством понимается...

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;
- в) *способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;*
- г) способность сохранять заданные параметры работы.

25. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...

- а) *мала и ее следует увеличить;*
- б) переносится организмом относительно легко;
- в) достаточно большая, но ее можно повторить;
- г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

26. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 120 — 130 ударов в минуту;
- б) 130 — 140 ударов в минуту;
- в) *140 — 150 ударов в минуту;*
- г) свыше 150 ударов в минуту.

27. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) *выносливость.*

28. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

- а). Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.
- б). Вода, белки, жиры и углеводы.
- в). Белки, жиры, углеводы.
- г). *Жиры и углеводы.*

2.2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

При оценке практических умений и навыков по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура учитываются результаты сданных нормативов в рамках текущего контроля по разделам Спортивные игры, Атлетическая гимнастика.

Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности на дифференцированном зачете:

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	13,2	13,6	14,2	14,4	14,8
Тест на общую выносливость- бег 3000м (мин,сек)	11,30	12,00	13,30	14,00	14,30
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	13	11	8	6

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	16,4	16,8	17,5	18,0	18,5
Тест на общую выносливость- бег 2000м (мин, сек)	11,00	12,00	12,20	12,30	12,40
Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	16	14	12	10

3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

3.1. Оценка теста.

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

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 - 100	5	отлично
70-89	4	хорошо
50-69	3	удовлетворительно
0-49	2	неудовлетворительно

3.2. Оценка физической подготовленности.

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

Шкала оценки физической подготовленности студентов.

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

1. Критерии оценки образовательных достижений.

Критерии оценки качества выполнения методико-практического задания:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Оценивание уровня физической подготовленности.

Проводится по двум показателям:

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

Оценке «5» - высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «4» - средний уровень.

Оценке «3» - низкий уровень.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основная учебная литература:

ОЛ.1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 24.08.2023).

ОЛ.2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 24.08.2023).

Дополнительная учебная литература:

ДЛ.1. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2023. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515408> (дата обращения: 24.08.2023).

ДЛ.2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514196> (дата обращения: 24.08.2023).

ДЛ.3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475600> (дата обращения: 24.08.2023).

ДЛ.4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601> (дата обращения: 24.08.2023).

Информационные ресурсы интернета:

ИР.1. Ресурсный портал «Физкультура и Спорт»
<https://www.fizkulturaisport.ru/> (дата обращения 24.08.2023).

ИР.2. Электронная спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to> (дата обращения 24.08.2023)