

Приложение 05
к ОПОП по специальности
15.02.14 Оснащение средствами автоматизации
технологических процессов и производств (по отраслям)

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Суходолжский многопрофильный техникум»

**Контрольно-оценочные средства
на промежуточную аттестацию
учебного предмета**

ОУП 05 Б ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Сухой Лог
2024

Контрольно-оценочные средства учебного предмета разработаны на основе требований

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям);

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;

- Рабочей программы воспитания по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям);

- Рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования;

- Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

Разработчик: Колчеданцева М.В, преподаватель ГАПОУ СО
«Суходоложский многопрофильный техникум»

Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

Комплект контрольно-измерительных материалов предназначен для оценки результатов освоения ОУП.05 Б «Физическая культура»

Таблица 1

Результаты освоения учебного предмета	Критерии сформированности результата	№ задания	Форма оценивания образовательных результатов (текущий контроль, промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета, экзамена, экзамена квалификационного, защиты проекта, защиты курсовой работы/проекта, ГИА)
Личностные			
Л.1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению	Формулирует умозаключения о личностном росте и будущей профессиональной деятельности	1, 2, 3, 4	Текущий контроль
		5, 14	Промежуточная аттестация
Л.2 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	При выполнении заданий демонстрирует интерес к здоровому образу жизни, внеаудиторно разрабатывает комплекс упражнений по совершенствованию двигательной активности и валеологической профессиональной направленности демонстрирует их на занятиях. Активно участвуют в мероприятиях по формированию здорового образа жизни	1, 2, 4, 5, 14, 16	Текущий контроль
		17, 24, 42, 43	Промежуточная аттестация
потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	внеаудиторно разрабатывает комплекс упражнений по совершенствованию	2, 4, 14, 16, 21, 25, 33	Текущий контроль

	двигательной активности и валеологической профессиональной направленности демонстрирует их на занятиях. Активно участвуют в мероприятиях по формированию здорового образа жизни	23, 24, 26, 27, 35	Промежуточная аттестация
приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности	Планирует и ведёт мониторинг личного физического развития (дневники, карты, планы и т.д.)	3, 12, 31, 32, 33	Текущий контроль
		15, 19, 23, 26, 27	Промежуточная аттестация
формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике	Активно участвуют в мероприятиях по формированию здорового образа жизни	14, 15, 16, 24	Текущий контроль
		17, 18, 26, 27, 50	Промежуточная аттестация
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры	демонстрирует на занятиях сформированность навыков по использованию профессиональной адаптивной физической культуры	8, 9, 10, 11	Текущий контроль

способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	Планирует образовательную траекторию самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	8, 9, 10, 11	Текущий контроль
		12, 16, 26, 27	Промежуточная аттестация
способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок,	Демонстрирует примеры проявления личностной и гражданской позиции (забота о физическом и моральном здоровье,	14, 15, 16, 27, 33, 36	Текущий контроль
отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	готовность к выполнению трудовых задач, воинской обязанности (для юношей) на основе здорового образа жизни) в повседневной жизни	17, 26, 27, 35, 50	Промежуточная аттестация
формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	Продуктивно осуществляет коммуникации со студентами, преподавателями. Конструктивно выходит из конфликтных ситуаций	24, 31, 45	Текущий контроль
		32, 34	Промежуточная аттестация
принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях	Демонстрирует примеры проявления личностной и гражданской позиции (забота о физическом и моральном здоровье, готовность к	2, 3, 13, 14, 16	Текущий контроль

спортивнооздоровительной деятельностью	выполнению трудовых задач, воинской обязанности (для юношей) на основе здорового образа жизни) в повседневной жизни	15, 17, 19	Промежуточная аттестация
умение оказывать первую помощь при занятиях спортивнооздоровительной деятельностью	Демонстрирует умение правильно оказывать первую помощь	21, 22, 29, 36, 39	Текущий контроль
патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной	Ориентируется в истории олимпийского движения в РФ, знает выдающихся российских спортсменов и их достижения	20	Текущий контроль
		52	Промежуточная аттестация
готовность к служению Отечеству, его защите	Проявляет психическую устойчивость, уверенность в своих силах, целеустремлённость, смелость, решительность, инициативу, находчивость, настойчивость, упорство, выдержку самообладание;	26, 27, 35	Промежуточная аттестация
Метапредметные			
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике	Оперирует при выполнении письменных и практических заданий терминами и понятиями, освоенными при изучении биологии, экологии, химии, психологии, связанными с физиологическими и психическими процессами в организме человека	28, 29, 39	Текущий контроль
		26, 27, 36	Промежуточная аттестация
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных	Продуктивно осуществляет коммуникации при студентами, с преподавателями и	19, 24, 25, 40, 49	Текущий контроль

средств и методов двигательной активности	выполнении задач использованием специальных средств методов двигательной активности	17, 37, 47	Промежуточная аттестация
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебнометодических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ	Оперировать при выполнении письменных и практических заданий терминами и понятиями, освоенными при изучении биологии, экологии, химии, психологии, связанными с физиологическими и психическими процессами в организме человека	1, 2, 11, 15, 18, 22, 28, 36, 51	Текущий контроль
		19, 21, 23, 39	Промежуточная аттестация
готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	Самостоятельно извлекает и интерпретирует информацию, полученную из разных источников в соответствии с полученным заданием	7, 9, 19, 40, 42, 43, 44, 51	Текущий контроль/ Промежуточная аттестация
	Разрабатывает и выполняет комплексы упражнений, направленных на моделирование профессиональной подготовки	35, 38, 50	
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих		37, 40, 41, 42, 46, 47	Текущий контроль
профессиональную подготовку			
умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и	Использует ИКТ для нахождения заданной информации при решении учебных задач	14, 16, 19, 24, 31, 32, 44, 46	Текущий контроль

организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности		17, 26, 30, 35,	Промежуточная аттестация
Предметные			
умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Использует физкультурно-рекреационную, физкультурно-образовательную, физкультурно-спортивную, физкультурно-реабилитационную деятельность в повседневной жизни	21, 22, 23, 24, 25, 29, 45,	Текущий контроль
		26, 27, 35, 50	Промежуточная аттестация
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Знает и применяет на занятиях и в повседневной жизни технологии укрепления и сохранения здоровья Демонстрирует упражнения производственной гимнастики в соответствии с профессиональной деятельностью	13, 15, 16, 19, 33, 38, 39, 51	Текущий контроль
		17, 26, 27, 35, 36, 50	Промежуточная аттестация
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Планирует и ведёт мониторинг личного физического развития (дневники, карты, планы и т.д.)	1, 2, 31, 32, 39	Текущий контроль
		19, 26, 27, 33	Промежуточная аттестация
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности,	Демонстрирует упражнения производственной гимнастики в соответствии	16, 24, 47, 49, 51	Текущий контроль
использование их в режиме учебной и	с профессиональной деятельностью		Промежуточная аттестация

производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Выполняет физические упражнения для снятия и профилактики переутомления и сохранения работоспособности	17, 26, 27, 50	
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Демонстрирует техники и приёмы базовых видов спорта в соответствии с программой УД	31, 37, 38, 41, 47, 49, 51	Текущий контроль
	Стремится во время занятий выполнить нормативы ГТО	35, 42, 43	Промежуточная аттестация

1. Банк контрольно-измерительных материалов

2.1 Задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

ЗАДАНИЕ № 1

Текст задания: Провести оценку уровня собственного физического развития с помощью тестов, выданных преподавателем.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 20 мин.
2. Вы можете воспользоваться: секундомер, рулетка, гимнастический коврик, бумага, ручка, карточка с содержанием теста.
3. Задание может быть выполнено дома, либо на занятии.

ЗАДАНИЕ № 2

Текст задания: Провести оценку уровня собственного здоровья с помощью тестов, выданных преподавателем.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 20 мин.
2. Вы можете воспользоваться: секундомер, рулетка, гимнастический коврик, бумага, ручка, карточка с содержанием теста.
3. Задание может быть выполнено дома, либо на занятии.

ЗАДАНИЕ № 3

Текст задания: Подобрать упражнения для утренней гимнастики с учетом оценки собственного состояния здоровья и уровня физического развития.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 30 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационнокоммуникационные технологии.
3. Задание может быть выполнено дома, либо на занятии.

ЗАДАНИЕ № 4

Текст задания: Раскрыть понятия «физическая культура» и «физическая культура личности».

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 20 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка.
3. Задание может быть выполнено на занятии.

ЗАДАНИЕ № 5

Текст задания: Характеризовать (перечислить) основные компоненты физической культуры личности.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 25 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка.
3. Задание может быть выполнено на занятии (промежуточная аттестация), либо дома (текущий контроль).

ЗАДАНИЕ № 6

Текст задания: Проанализировать понятие «физическое упражнение». Объяснить его внутреннее и внешнее содержание.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 20 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка.
3. Задание может быть выполнено дома, либо на занятии.

ЗАДАНИЕ № 7

Текст задания: Классификация физических упражнений.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 20 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка.
3. Задание может быть выполнено на занятии (промежуточная аттестация), либо дома (текущий контроль).

ЗАДАНИЕ № 8

Текст задания: Раскрыть понятия «адаптивная физическая культура», «адаптивная двигательная реабилитация», «адаптивная двигательная рекреация».

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 30 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка, информационно-коммуникационные технологии.
3. Задание может быть выполнено на занятии (промежуточная аттестация), либо дома (текущий контроль).

ЗАДАНИЕ № 9

Текст задания: Классифицировать и характеризовать виды спорта для инвалидов.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 20 мин.

2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка, информационно-коммуникационные технологии.
3. Задание может быть выполнено на занятии (промежуточная аттестация), либо дома (текущий контроль).

ЗАДАНИЕ № 10

Текст задания: Объяснить роль занятий физическими упражнениями и спортом для инвалидов.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 20 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка.
3. Задание может быть выполнено на занятии (промежуточная аттестация), либо дома (текущий контроль).

ЗАДАНИЕ № 11

Текст задания: Раскрыть понятие «физическая нагрузка», «объем и интенсивность физической нагрузки».

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 20 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационнокоммуникационные технологии.
3. Задание может быть выполнено на занятии (промежуточная аттестация), либо дома (текущий контроль).

ЗАДАНИЕ № 12

Текст задания: Перечислить (объяснить) способы регулирования физической нагрузки.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 20 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационнокоммуникационные технологии.
3. Задание может быть выполнено на занятии (промежуточная аттестация), либо дома (текущий контроль).

ЗАДАНИЕ № 13

Текст задания: Перечислить основные формы и особенности занятий физическими упражнениями.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 20 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационнокоммуникационные технологии.
3. Задание может быть выполнено на занятии (промежуточная аттестация), либо дома (текущий контроль).

ЗАДАНИЕ № 14

Текст задания: Составить сообщение о пользе физкультурно-оздоровительных мероприятий (в режиме учебного дня, в семье), занятий вне учебного заведения.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 45 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационнокоммуникационные технологии.
3. Задание может быть выполнено дома.

ЗАДАНИЕ № 15

Текст задания: Раскрыть негативные последствия неправильной организации режима дня, ограниченной двигательной активности.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 20 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка, учебник по физической культуре.
3. Задание может быть выполнено на занятии (промежуточная аттестация), либо дома (текущий контроль).

ЗАДАНИЕ № 16

Текст задания: Составить сообщение «Средства физической культуры в регулировании работоспособности».

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 45 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка, учебник по физической культуре.
3. Задание может быть выполнено на занятии (промежуточная аттестация), либо дома (текущий контроль).

ЗАДАНИЕ № 17

Текст задания: Подготовить реферат «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания».

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 2 дня.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка, учебник по физической культуре.
3. Задание может быть выполнено дома (промежуточная аттестация).

ЗАДАНИЕ № 18

Текст задания: Раскрыть понятие «телосложение».

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 15 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка.
3. Задание может быть выполнено на занятии (промежуточная аттестация), либо дома (текущий контроль).

ЗАДАНИЕ № 19

Текст задания: Привести примеры систем занятий, направленных на коррекцию телосложения; методов контроля за коррекцией телосложения.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 30 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационнокоммуникационные технологии.
3. Задание может быть выполнено на занятии (промежуточная аттестация), либо дома (текущий контроль).

ЗАДАНИЕ № 20

Текст задания: Раскрыть основные понятия, связанные с олимпийским движением.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 20 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационнокоммуникационные технологии.

3. Задание может быть выполнено на занятии (промежуточная аттестация), либо дома (текущий контроль).

ЗАДАНИЕ № 21

Текст задания: Характеризовать правила организации самостоятельных занятий (гигиенические, выбор инвентаря, одежды и места проведения).

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 20 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка.
3. Задание может быть выполнено на занятии (промежуточная аттестация), либо дома (текущий контроль).

ЗАДАНИЕ № 22

Текст задания: Перечислить требования безопасности при проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 20 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка.
3. Задание может быть выполнено на занятии (промежуточная аттестация), либо дома (текущий контроль).

ЗАДАНИЕ № 23

Текст задания: Составить комплекс для утренней зарядки. Обосновать последовательность и дозировку упражнений.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 30 мин.
2. Вы можете воспользоваться: спортивный инвентарь, бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационно-коммуникационные технологии.
3. Задание может быть выполнено на занятии (промежуточная аттестация), либо дома (текущий контроль).

ЗАДАНИЕ № 24

Текст задания: Отобрать упражнения для проведения физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 30 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационнокоммуникационные технологии.
3. Задание может быть выполнено на занятии (промежуточная аттестация), либо дома (текущий контроль).

ЗАДАНИЕ № 25

Текст задания: Составить комплекс упражнений для проведения разминки. Обосновать последовательность и дозировку упражнений.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 45 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационнокоммуникационные технологии.
3. Задание может быть выполнено на занятии (промежуточная аттестация), либо дома (текущий контроль).

ЗАДАНИЕ № 26

Текст задания: Составить план самостоятельных занятий физической подготовкой в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем тренированности

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 1 ч. 30 мин.
2. Вы можете воспользоваться: спортивный инвентарь, бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационно-коммуникационные технологии. 3. Задание может быть выполнено дома (промежуточная аттестация).

ЗАДАНИЕ № 27

Текст задания: Составить план самостоятельных занятий оздоровительной направленности (ходьбой, бегом и др.), подобрать режим нагрузки.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 45 мин.
2. Вы можете воспользоваться: спортивный инвентарь, бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационно-коммуникационные технологии. 3. Задание может быть выполнено дома (промежуточная аттестация).

ЗАДАНИЕ № 28

Текст задания: Характеризовать величину и режим физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 15 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка, учебник по физической культуре. 3. Задание может быть выполнено на занятии (промежуточная аттестация).

ЗАДАНИЕ № 29

Текст задания: Перечислить признаки утомления и назвать способы коррекции физической нагрузки.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 20 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка, учебник по физической культуре. 3. Задание может быть выполнено на занятии (промежуточная аттестация).

ЗАДАНИЕ № 30

Текст задания: Провести сравнительную оценку (в начале учебного года и в конце) индивидуального физического развития по таким основным показателям как длина и масса тела, окружность грудной клетки и др. Сравнить с возрастными стандартами.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 1 ч. 30 мин.
2. Вы можете воспользоваться: спортивный инвентарь, бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационно-коммуникационные технологии.
3. Задание может быть выполнено дома либо на занятии (промежуточная аттестация).

ЗАДАНИЕ № 31

Текст задания: Оценить уровень физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Сравнить с таблицами тестов ВФСК «ГТО».

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 1 ч. 30 мин.
2. Вы можете воспользоваться: спортивный инвентарь, бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационно-коммуникационные технологии.
3. Задание может быть выполнено дома либо на занятии (промежуточная аттестация).

ЗАДАНИЕ № 32

Текст задания: Провести сравнительную оценку (в начале учебного года и в конце) уровня физической подготовленности по тестам, выданным преподавателем. Соотнести их с показателями физического развития.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 45 мин.
2. Вы можете воспользоваться: спортивный инвентарь, бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационно-коммуникационные технологии.
3. Задание может быть выполнено дома либо на занятии (промежуточная аттестация).

ЗАДАНИЕ № 33

Текст задания: Условия выполнения задания: Ведение дневника самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности.

1. Максимальное время выполнения задания: 7 дн.
2. Вы можете воспользоваться: спортивный инвентарь, бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационно-коммуникационные технологии.
3. Задание может быть выполнено дома либо на занятии (текущий контроль/промежуточная аттестация).

ЗАДАНИЕ № 34

Текст задания: Провести простейший анализ и оценку техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Перечислить способы устранения ошибок.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 20 мин.
2. Вы можете воспользоваться: спортивный инвентарь, бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационно-коммуникационные технологии.
3. Задание может быть выполнено дома либо на занятии (текущий контроль /промежуточная аттестация).

ЗАДАНИЕ № 35

Текст задания: Самостоятельно освоить комплекс упражнений для развития избранного физического качества, подобрать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 7 дн.
2. Вы можете воспользоваться: спортивный инвентарь, бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационно-коммуникационные технологии.
3. Задание может быть выполнено дома либо на занятии (текущий контроль /промежуточная аттестация).

ЗАДАНИЕ № 36

Текст задания: Перечислить способы контроля физической нагрузки во время самостоятельных оздоровительных занятий.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 15 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка, учебник по физической культуре.
3. Задание может быть выполнено на занятии (промежуточная аттестация) или дома (текущий контроль).

ЗАДАНИЕ № 37

Текст задания: Описать технику выполнения ускорения с высокого старта; отличия в технике бега на короткие и длинные дистанции; особенности эстафетного бега.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 20 мин.
2. Вы можете воспользоваться: спортивный инвентарь, бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационно-коммуникационные технологии.
3. Задание может быть выполнено дома либо на занятии (текущий контроль /промежуточная аттестация).

ЗАДАНИЕ № 38

Текст задания: Составить сообщение о применении прыжковых упражнений для развития физических качеств.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 45 мин.
2. Вы можете воспользоваться: спортивный инвентарь, бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационно-коммуникационные технологии.
3. Задание может быть выполнено дома либо на занятии (текущий контроль /промежуточная аттестация).

ЗАДАНИЕ № 39

Текст задания: Рассказать о способах контроля физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 20 мин.
2. Вы можете воспользоваться: спортивный инвентарь, секундомер, бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационно-коммуникационные технологии.
3. Задание может быть выполнено дома либо на занятии (текущий контроль /промежуточная аттестация).

ЗАДАНИЕ № 40

Текст задания: Проанализировать правильность выполнения метания гранаты, найти ошибки способы их исправления.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 45 мин.
2. Вы можете воспользоваться: спортивный инвентарь, секундомер, бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационно-коммуникационные технологии.
3. Задание может быть выполнено дома либо на занятии (текущий контроль /промежуточная аттестация).

ЗАДАНИЕ № 41

Текст задания: Описать технику передвижения на лыжах различными ходами.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 20 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка.

3. Задание может быть выполнено дома либо на занятии (текущий контроль /промежуточная аттестация).

ЗАДАНИЕ № 42

Текст задания: Проанализировать собственную технику передвижения на лыжах, найти ошибки и способы их исправления.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 1 ч. 30 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка.
3. Задание может быть выполнено дома либо на занятии (текущий контроль /промежуточная аттестация).

ЗАДАНИЕ № 43

Текст задания: Проанализировать собственную технику преодоления небольших препятствий, подъемов и спусков на лыжах, найти ошибки и способы их исправления.

Условия выполнения задания:

2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка.
3. Задание может быть выполнено дома либо на занятии (текущий контроль /промежуточная аттестация).

ЗАДАНИЕ № 44

Текст задания: Подготовить сообщение о правилах соревнований по лыжным гонкам.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 45 мин.
2. Вы можете воспользоваться: спортивный инвентарь, секундомер, бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационно-коммуникационные технологии.
3. Задание может быть выполнено дома (текущий контроль).

ЗАДАНИЕ № 45

Текст задания: Рассказать о положительном влиянии занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 20 мин.
2. Вы можете воспользоваться: спортивный инвентарь, секундомер, бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационно-коммуникационные технологии.
3. Задание может быть выполнено дома или на занятиях (текущий контроль).

ЗАДАНИЕ № 46

Текст задания: Составить сообщение об основных правилах и приемах игры в баскетбол, особенностях игры в «стритбол».

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 45 мин.
2. Вы можете воспользоваться: спортивный инвентарь, секундомер, бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационно-коммуникационные технологии.
3. Задание может быть выполнено дома (текущий контроль).

ЗАДАНИЕ № 47

Текст задания: Описать технику выполнения основных баскетбольных элементов.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 20 мин.

2. Вы можете воспользоваться: спортивный инвентарь, секундомер, бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационно-коммуникационные технологии. 3. Задание может быть выполнено дома или на занятиях (текущий контроль).

ЗАДАНИЕ № 48

Текст задания: Перечислить требования безопасности во время занятий в тренажерном зале.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 20 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка. 3. Задание может быть выполнено на занятиях (текущий контроль).

ЗАДАНИЕ № 49

Текст задания: Описать технику выполнения упражнения «жим штанги лежа».

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 15 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка. 3. Задание может быть выполнено на занятиях (текущий контроль).

ЗАДАНИЕ № 50

Текст задания: Составить комплекс из 10-15 упр. для производственной гимнастики и обосновать выбор данного комплекса упражнений для своей будущей профессии.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 45 мин.
2. Вы можете воспользоваться: спортивный инвентарь, секундомер, бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационно-коммуникационные технологии.
3. Задание может быть выполнено дома (текущий контроль) или на занятиях (итоговая аттестация).

ЗАДАНИЕ № 51

Текст задания: Перечислить правила выполнения упражнений на растягивание мышц.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 20 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка. 3. Задание может быть выполнено на занятиях (текущий контроль).

ЗАДАНИЕ № 52

Тест по теме «Олимпийское движение»

1. Время празднования Игры Олимпиады...

- А) зависит от решения МОК;
- Б) в течение первого года празднуемой Олимпиады;
- В) в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады; Г) в течение последнего года празднуемой Олимпиады.

2. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в...

- А) 1923 г.;
- Б) 1924 г.;
- В)
- 1
- 9
- 2
- 5
- г
- .
- ;
- Г
-)
- 1
- 9
- 2
- 6
- г
- .

3. В зимних Олимпийских играх спортсмены СССР дебютировали в...

- А) 1952 г. на VI Играх в Осло (Норвегия);
- Б) 1952 г. на XV Играх в Хельсинки (Финляндия);
- В) 1956 г. на VII Играх в Кортина д'Ампеццо (Италия);
- Г) 1956 г. на XVI Играх в Мельбурне (Австралия).

4. Возникновение паралимпийских видов спорта связывают с именем...

- А) Пьера де Кубертена;
- Б) Людвига Гутмана;
- В) Алексея Бутовского
- ; Г) Жака Рогге.

5. Не является олимпийским видом спорта...

- А) бадминтон;
- Б) конный спорт;
- В) регби;
- Г) тейквондо.

6. Больше число побед на ЧМ по футболу имеет...

- А) Аргентина;
- Б)
- Бразил
- азиатские страны
- или другие страны.

ия;
В)
Ге
рм
ан
ия;
Г) Италия.

7. Александр Тихонов, Павел Ростовцев, Валерий Медведцев, Владимир Драчев, Ринат Сафин, Николай Круглов – чемпионы мира в...

А) легкой атлетике;
Б) теннисе;
В)
лыжных
гонках;
Г)
биатлоне

8. Древнейшей формой организации физической культуры были...

А) бега;
Б) единоборства;
В) соревнования на колесницах;
Г) игры.

9. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

А) прикладную направленность;
Б) военную и оздоровительную
направленность; В)
образовательную направленность;
Г) воспитательную направленность.

10. Российский Олимпийский Комитет был создан в..

А) 1908 году;
Б) 1911 году;
В)
191
2
год
У;
Г)
191
6
год
У.

11. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в...

А) плавании;
Б) легкой
атлетике;
В)
лыжных
гонках;

Г)
велоспор
те.

12. 12. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья: А) стрельба;

Б) фехтование;
В) гимнастика;
Г) верховая езда.

13. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

А) игры отличались миролюбивым характером;
Б) в период проведения игр прекращались войны;
В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира; Г) Олимпийские игры имели мировую известность.

14. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

А) метание копья;
Б) борьба;
В) бег на один стадиум; Г) бег на четыре стадия.

15. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший в себе борьбу с кулачным боем?

А) долихотром;
Б) панкрацио;
В) пентатлон;
Г) диакрион.
м.

16. Какая организация руководит современным Олимпийским движением?

А) Организация объединенных наций;
Б) Международный совет физического воспитания и спорта; В) Международный олимпийский комитет; Г) Международная олимпийская академия.

17. Кто был первым президентом Международного Олимпийского комитета?

- А) Пьер де Кубертен;
- Б) Алексей Бутовский;
- В) Майкл Килланин;
- Г) Деметриус Викелас.

18. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов? А) Н.

- Орлов;
- Б) А. Петров;
- В) Н. Панин-Коломейкин; Г) А. Бутовский.

19. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

- А) за честное судейство;
- Б) за победы на трех Олимпиадах;
- В) за честную и справедливую борьбу;
- Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения.

20. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?

- А) Шамиль Тарпищев;
- Б) Вячеслав Фетисов;
- В) Леонид Тягачев;
- Г) Виталий Смирнов.

21. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой):

- А) делегация страны-организатора;
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита; В) делегация страны-организатора предыдущей олимпиады; Г) делегация Греции.

22. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц завершает (идет последней):

- А) делегация страны-организатора;
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита; В) делегация страны-организатора предыдущей олимпиады; Г) делегация Греции.

23. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

- А) 1890;
- Б) 1894;
- В) 1892;
- Г) 1896.

24. Термин «Олимпиада» означает:

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- В) синоним Олимпийских игр;

Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

25. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2-ой мировой войны;
 Б) в 1976 г. в Сочи;
 В) в 1980 г. в Москве;
 Г) пока еще не проводились.

26. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

- 1.кулачный бой, 2.верховая езда, 3.прыжки в длину, 4.прыжки в высоту, 5.метание диска, 6.бег,
 7.стрельба из лука, 8.борьба, 9.плавание, 10.метание копья
 А) 1, 2, 3, 8, 9;
 Б) 3, 5, 6, 8, 10;
 В) 1, 4, 6, 7, 9;
 Г) 2, 5, 6, 9, 10.

27. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в...

- А) в 1894 г. за проект Олимпийской хартии;
 Б) в 1912 г. за «Оду спорта»;
 В) в 1914 г. за флаг, подаренный Кубертену МОК; Г) в 1920 г. за текст Олимпийской клятвы.

2.2 Нормативы для контроля уровня развития физических способностей и уровня физической подготовленности студентов

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	физические способности	контрольное упражнение (тест)	возраст, лет	оценка					
				юноши			девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	скоростные	бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1 – 4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9 – 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0 – 4,7	5,2	4,8	5,9 – 5,3	6,1
2	координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0 – 7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3 – 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9 – 7,5	8,1	8,4	9,3 – 8,7	9,6
3	скоростносиловые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	выносливость	6-минутный бег, м	16	1 500 и выше	1300-1400	1 100 и ниже	1 300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1 500	1300-1400	1 100	1 300	1050-1200	900

						1 100			
5	гибкость	наклон вперед положения стоя см	16 17	15 и выше 15	9 – 12 9 – 12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12 – 14 12 – 14	7 и ниже 7
6	силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши); на низкой перекладине из виса лежа, колво раз (девушк	16 17	11 и выше 12	8 – 9 9 – 10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13 – 15 13 - 15	6 и ниже 6

**Оценка уровня физической подготовленности
юношей основного и подготовительного
учебного отделения**

тесты	оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
7. Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

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

**Оценка уровня физической подготовленности
девушек основного и подготовительного
учебного отделения**

тесты	оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
5. бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
6. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
7. Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

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