

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 профессионально-оздоровительных 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 зада использованием специальных сред 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 информационнопознавательной 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) Бразилия;
- В) Франция;
- Г) Уругвай.

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) панкраций;
В) пентатлон;
Г) диаконтия.

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 выш е 15 | 9 – 12 9 – 12 | 5 и ниже 5 | 20 и выш е 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 выш е 12 | 8 – 9 9 – 10 | 4 и ниже 4 | 18 и выш е 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.