

Приложение 18
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 Сухоложский многопрофильный техникум

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

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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;
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования и с учетом
- 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 «Русский язык» для профессиональных образовательных организаций.

Разработчик: Колчеданцева М. В., преподаватель ГАПОУ СО «Физическая культура»

I. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов.

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» в составе основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) по подготовке специалистов среднего звена 15.02.14 «**Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств**» (по отраслям).

Таблица 1

Объекты оценивания	Показатели	Критерии	Тип задания № задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
Умения:				
У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ОК. 8	<ul style="list-style-type: none"> – умеет оперировать основными понятиями, связанными с физической культурой и спортом; – умеет проводить оценку состояния своего организма; – умеет осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; 	<ul style="list-style-type: none"> – правильно использует основные понятия физической культуры и спорта; состояния своего организма с помощью доступных методов; – может организовать группу для совместной деятельности (проведения разминки, игры в волейбол и т.п.); – правильно демонстрирует приемы страховки при выполнении упражнений; 	1,2,3,5, 13,18, 19,20, 21,22, 25,26, 27	Текущий контроль
			1а,2а, 3а,4а, 5а,6а 7а,8а, 9а	Дифференцированный зачет
У.2. применять средства и методы физической культуры для самостоятельной подготовки к выполнению норм ВФСК «ГТО». ОК.8	<ul style="list-style-type: none"> – умеет подбирать комплексы физических упражнений для направленного развития физических качеств; – умеет проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; – умеет правильно извлекать и 	<ul style="list-style-type: none"> – имеет представление о физических качествах и средствах их развития; – правильно подбирает инвентарь для занятий; – правильно подбирает упражнения для развития конкретного качества; – владеет элементарными способами самоконтроля при занятиях физическими упражнениями; – правильно выполняет тестовые упражнения, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам; – умеет искать и пользоваться литературой по теме; 	4,5,6,7, 8,9,10, 11,12, 14,15,1 6,17,23	Текущий контроль
			2а, 4а, 6а, 8а, 9а	Дифференцированный зачет

	применять нужную информацию;			
Знания:				
3 1. о роли физической культуры в общекультурном, профессионально	– знает основные понятия: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическая культура; – знает о влиянии оздоровительных систем	– владеет терминологией; – имеет представление о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных	1,5,13, 9,10,11, 12,14, 15,16, 17,25, 26,27	Текущий контроль
м и социальном развитии человека ОК.8	физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	1а,2а, 3а,4а, 5а,6а 7а,8а, 9а	Дифференцированный зачет
3 2. основы здорового образа жизни ОК.8	– знает основы здорового образа жизни; – знает роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;	– имеет представление о составляющих здорового образа жизни, способах их формирования, о месте физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;	13,23, 24,25, 26,27	Текущий контроль
			1а, 3а, 5а, 7а, 9а	Дифференцированный зачет
3.3. нормы и требования ВФСК «Готов к труду и обороне» и условия их выполнения по своей возрастной ступени; ОК.2	– знает распределение по возрастным группам тестов ВФСК «Готов к труду и обороне»; – знает условия выполнения тестов по своей возрастной ступени; – знает основные правила и способы планирования индивидуальных занятий	– правильно выполняет тестовые упражнения, предусмотренные ВФСК «Готов к труду и обороне»; – правильно подбирает упражнения для развития конкретного качества с целью выполнения тестов ВФСК «Готов к труду и обороне»; – оценивает результаты	5,13,9, 10,11, 12,14,1 5,16,17	Текущий контроль
			2а, 4а, 6а, 8а, 9а	Дифференцированный зачет

	физическими упражнениями различной направленности;	занятий физическими упражнениями;		
--	--	-----------------------------------	--	--

2. Банк контрольно-оценочных средств/контрольно-измерительных материалов 2.1.

Задания для проведения текущего контроля.

ЗАДАНИЕ № 1

Текст задания: Дайте определение основным понятиям: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическая культура

Условия выполнения задания:

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

ЗАДАНИЕ № 2

Текст задания: Рассказать о технике безопасности на занятиях физической культурой.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 30 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка.
3. Задание выполняется на занятии.

ЗАДАНИЕ № 3

Текст задания: записать последовательность и упражнения для проведения беговой разминки.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 30 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационно-коммуникационные технологии.
3. Задание выполняется на занятии.

ЗАДАНИЕ № 4

Текст задания: записать технику высокого и низкого старта, технику финиширования.

Условия выполнения задания:

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

ЗАДАНИЕ № 5

Текст задания: проанализировать результаты выполнения тестов на короткую и длинную дистанции.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 30 мин.

2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационно-коммуникационные технологии.
3. Задание может быть выполнено дома, либо на занятии.

ЗАДАНИЕ № 6

Текст задания: подготовить сообщение по равномерному методу тренировки.

Условия выполнения задания:

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

ЗАДАНИЕ № 7

Текст задания: подготовить сообщение по переменному и интервальному методу тренировки.

Условия выполнения задания:

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

ЗАДАНИЕ № 8

Текст задания: подготовить сообщение по круговому методу тренировки.

Условия выполнения задания:

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

ЗАДАНИЕ № 9

Текст задания: привести примеры упражнений для развития быстроты (не менее пяти упражнений).

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 30 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка.
3. Задание выполняется на занятии.

ЗАДАНИЕ № 10

Текст задания: привести примеры упражнений с мячом для развития координации (не менее пяти упражнений).

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 30 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка.
3. Задание выполняется на занятии.

ЗАДАНИЕ № 11

Текст задания: привести примеры упражнений скоростно-силовой направленности (не менее пяти упражнений).

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 30 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка.

3. Задание выполняется на занятии.

ЗАДАНИЕ № 12

Текст задания: привести примеры упражнений для развития выносливости (не менее пяти упражнений).

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 30 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка.
3. Задание выполняется на занятии.

ЗАДАНИЕ № 13

Текст задания: ознакомиться и провести тесты для определения гибкости, записать и сравнить полученные результаты с предыдущими

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

ЗАДАНИЕ № 14

Текст задания: составить программу силовых упражнений для самостоятельных занятий.

Условия выполнения задания:

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

ЗАДАНИЕ № 15

Текст задания:

Условия выполнения задания: составить комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

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

ЗАДАНИЕ № 16

Текст задания: составить комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.

Условия выполнения задания:

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

ЗАДАНИЕ № 17

Текст задания: составить комплекс упражнений на растягивание всех мышечных групп.

- Условия выполнения задания:
1. Максимальное время выполнения задания: 30 мин.
 2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка.
 3. Задание выполняется на занятии.

ЗАДАНИЕ № 18

Текст задания: подготовить сообщение о различии правил игры в стритбол и баскетбол.

Условия выполнения задания:

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

ЗАДАНИЕ № 19

Текст задания: подготовить сообщение об основных правилах игры в баскетбол, инвентаре и оборудовании.

Условия выполнения задания:

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

ЗАДАНИЕ № 20

Текст задания: подготовить сообщение об основных правилах игры в волейбол, инвентаре и оборудовании.

Условия выполнения задания:

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

ЗАДАНИЕ № 21

Текст задания: записать техники лыжных ходов, их отличия друг от друга.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 30 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка.
3. Задание выполняется на занятии.

ЗАДАНИЕ № 22

Текст задания: способы ухода за инвентарем, виды спортивных мазей для лыж.

Условия выполнения задания:

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

ЗАДАНИЕ № 23

Текст задания: Подготовить сообщение о влиянии занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека?

Условия выполнения задания:

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

ЗАДАНИЕ № 24

Текст задания: Какое место занимает физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни? Составляющие здорового образа жизни.

Условия выполнения задания:

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

ЗАДАНИЕ № 25

Текст задания: Рассказать о профессиональных рисках, обусловленных спецификой труда.

Условия выполнения задания:

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

ЗАДАНИЕ № 26

Текст задания: Рассказать о средствах и методах формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.

Условия выполнения задания:

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

ЗАДАНИЕ № 27

Текст задания: Составить комплекс упражнений с учётом формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков

Условия выполнения задания:

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

2.2. Задания для проведения дифференцированного зачета.

ЗАДАНИЕ № 1а

Текст задания: Решить тест по теме «Легкая атлетика».

1. В лёгкой атлетике выделяют следующие виды старта:

- А) средний старт;
- Б) высокий старт;
- В) низкий старт.

2. В беге на короткие дистанции эффективнее применять:

- А) средний старт;

- Б) низкий старт;
- В) высокий старт.

3. Сколько фальстартов может сделать участник?

- А) 1;
- Б) 2;
- В) число фальстартов не ограничено.

4. Что будет с участником, который выполнил второй фальстарт?

- А) он будет продолжать соревнования;
- В) его снимут;
- В) он побежит в отдельном забеге, со спортсменами, выполнившими фальстарт.

5. В Олимпийскую программу входят следующие виды:

- А) толкание ядра;
- Б) метание копья;
- В) метание диска.

6. Длина прыжка определяется:

- А) от носка места отталкивания до носка места приземления;
- Б) от носка места отталкивания до ближайшей точки приземления;
- В) от пятки места отталкивания до пятки места приземления.

7. Сколько видов входит в программу многоборья у мужчин?

- А) 5;
- Б) 7;
- В) 10.

8. Фальстарт – это:

- А) один из видов лёгкой атлетики;
- Б) преждевременный старт до сигнала судьи;
- В) команда, подаваемая судьёй во время старта.

ЗАДАНИЕ № 2а

Текст задания: составить комплекс из 7-ти упражнений для развития быстроты.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 30 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационно-коммуникационные технологии.
3. Задание выполняется на занятии.

ЗАДАНИЕ № 3а

Текст задания: Решить тест по теме «Баскетбол».

1. Сколько очков засчитает судья, если игрок забил мяч с линии штрафного броска при пробивании штрафного?

- А) 1;
- Б) 2;

В) 3;

Г) все ответы правильные.

2. Сколько очков засчитает судья, если игрок забьет мяч из-за дуги? А) 1;

Б) 3; В)

2.

3. После отскока от щита мяч достался команде соперника. Что делать в этой ситуации?

А) отдать мяч судьбе;

Б) бить в кольцо, от которого отскочил мяч;

В) передвигаться к другому щиту и атаковать.

4. Сколько шагов может делать игрок без ведения мяча? А) 1;

Б) 2;

В) 3;

Г) сколько захочет.

5. Сколько нарушений может набрать игрок за игру?

А) только 2; Б)

только 3;

В) 5.

6. Сколько времени может продолжаться один период игры?

А) 5 минут;

В) 10 минут;

В) 12 минут.

7. Засчитает ли судья мяч, забитый после свистка?

А) засчитает в любом случае;

Б) не засчитает;

В) засчитает, если бросок был начат до свистка.

8. Ведение мяча может осуществляться:

А) только одной рукой;

Б) поочередно – правой и левой рукой; В)

одновременно двумя руками;

Г) все варианты правильные?

9. Игрок выполняет ведение и взял мяч в руки. В этом случае он не может:

А) выполнить бросок по кольцу;

Б) выполнить передачу;

В) возобновить ведение.

10. Наиболее опасным для жизни является перелом:

А) открытый;

Б) закрытый с вывихом;

В) закрытый.

ЗАДАНИЕ № 4а

Текст задания: записать 7 упражнений скоростно-силовой направленности.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 30 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационно-коммуникационные технологии.
3. Задание выполняется на занятии

ЗАДАНИЕ № 5а

Текст задания: Решить тест по теме «Лыжная подготовка».

1. К способам преодоления спусков относится:

- А) низкая стойка;
- Б) высокая стойка
- В) средняя стойка.

2. Какого способа торможения не существует:

- А) упором;
- Б) падением;
- В) лесенкой;
- Г) нет правильного ответа.

3. Каким способом нельзя преодолеть подъём:

- А) ёлочкой;
- Б) лесенкой;
- В) плугом;
- Г) нет правильного ответа.

4. В программу лыжных гонок не входят:

- А) дуатлон;
- Б) смешанная эстафета;
- В) марафон.

5. Попеременный двухшажный ход выполняется правильно:

- А) когда занимающийся поочерёдно отталкивается руками;
- Б) когда поочерёдно отталкивается правой рукой и ногой, затем левой рукой и ногой;
- В) когда поочерёдно отталкивается – правой ногой левой рукой и левой ногой правой рукой;

6. Выберите лишний способ передвижения:

- А) попеременный двухшажный ход;
- Б) попеременный одношажный ход;
- В) попеременный четырёхшажный ход.

7. Классические ходы различаются:

- А) в зависимости от работы рук;
- Б) в зависимости от количества шагов;
- В) в зависимости от работы ног.

8. Дуатлон – это:

- А) гонка преследования;
- Б) гонка преследования с переодеванием лыж;
- В) один из видов биатлона.

9. При переломе плеча шиной фиксируют:

- А) локтевой, лучезапястный суставы;

- Б) плечевой, локтевой суставы;
- В) лучезапястный, локтевой суставы.

10. Энергия для существования организма измеряется в:

- А) ваттах;
- Б) калориях;
- В) углеводах.

ЗАДАНИЕ № 6а

Текст задания: записать 7 упражнений для развития выносливости.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 30 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационно-коммуникационные технологии.
3. Задание выполняется на занятии.

ЗАДАНИЕ № 7а

Текст задания: Решить тест по теме «Волейбол».

1. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в каждой команде?

- А) 12;
- Б) 6;
- В) хоть сколько;
- Г) нет правильного ответа.

2. Сколько раз игроки одной команды могут коснуться мяча ногой во время одного розыгрыша?

- А) 2;
- Б) 3;
- В) 1.

3. Подача мяча может осуществляться?

- А) с любого места на площадке;
- Б) только с правой стороны задней линии;
- В) только с левой стороны задней линии площадки;
- Г) с любого места задней линии площадки.

4. Если при подаче мяч касается сетки и перелетает на сторону соперника:

- А) можно играть от сетки соперника;
- Б) сопернику засчитывают ошибку, если он не будет играть и подающей команде засчитывают очко;
- В) подача должна быть выполнена снова.

5. При подаче мяч улетает за пределы площадки:

- А) очко засчитывают подающей команде;
- Б) очко засчитывают команде соперника;
- В) осуществляется переподача.

6. Если при подаче мяч попадает на линию, то:

- А) линия является частью площадки – очко засчитывают подающей команде; Б) мяч оказался в ауте – очко засчитывают принимающей команде;
- В) осуществляется переподача мяча.

7. Могут ли игроки принимающей команды блокировать подачу?

- А) могут;
- Б) не могут.

8. Во время розыгрыша могут ли два игрока одновременно коснуться мяча:

- А) могут;
- Б) это ошибка;
- В) если до этого не было двух касаний, то могут.

9. Во время розыгрыша мяч коснулся сетки:

- А) команда может играть дальше, если не было трёх касаний;
- Б) команда может продолжать розыгрыш, даже если три касания уже выполнены;
- В) мяч сразу отдадут другой команде соперника.

10. Во время розыгрыша игрок команды коснулся рукой сетки:

- А) можно продолжать игру;
- Б) очко засчитывают соперникам;
- В) очко засчитывают команде, игрок которой коснулся мячом сетки.

11. Во время розыгрыша едок наступил на среднюю линию, или зашёл на площадку противника?

- А) судья должен остановить розыгрыш;
- Б) засчитать очко команде игрока, заступившего за линию;
- В) засчитать очко команде противника.

12. Основная функция связующего игрока:

- А) выполнить подачу;
- Б) выполнять передачу;
- В) блокировать мяч;
- Г) выполнять нападающий удар.

13. Что входит в основную задачу нападающего?

- А) выполнять подачу;
- Б) выполнять передачу;
- В) блокировать мяч;
- Г) выполнять нападающий удар.

14. Кто такой либеро?

- А) любой игрок;
- Б) судья;
- В) разыгрывающий игрок.

15. Что такое ЭЙС?

- А) когда мяч попадает за пределы площадки;
- Б) очко, выигранное с подачи;
- В) когда игрок, принимающей команды коснулся мяча, и мяч улетел за пределы площадки.

16. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется: А) ловкостью;

- В) гибкостью;
- В) силовой выносливостью.

ЗАДАНИЕ № 8а

Текст задания: составить комплекс из 7 упражнений с мячом для развития координации.

Условия выполнения задания:

1. Максимальное время выполнения задания: 30 мин.
2. Вы можете воспользоваться: бумага, ручка, учебник по физической культуре, информационно-коммуникационные технологии.
3. Задание выполняется на занятии.

ЗАДАНИЕ № 9а

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется: *а. ловкостью*
б. гибкостью
в. силовой выносливостью
2. Плоскостопие приводит к:
а. микротравмам позвоночника
б. перегрузкам организма
в. потере подвижности
3. При переломе плеча шиной фиксируют:
а. локтевой, лучезапястный суставы
б. плечевой, локтевой суставы
в. лучезапястный, локтевой суставы
4. Наиболее опасным для жизни является перелом:
а. открытый
б. закрытый с вывихом
в. закрытый
5. Основным строительным материалом для клеток организма являются: *а. углеводы*
б. жиры
в. белки
5. Самым опасным кровотечением является:
а. артериальное
б. венозное
в. капиллярное
6. Нарушение осанки приводит к расстройству:
а. сердца, легких
б. памяти
в. зрения
7. Энергия для существования организма измеряется в:
а. ваттах
б. калориях

3. Критерии оценки образовательных достижений.

3.1. 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 методикопрактической 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» – обучающийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

3.2. 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.

3.3. Критерии оценки успеваемости по основам знаний

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.

3.4. 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» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «4» – средний уровень. Оценке «3» – низкий уровень.

3.5. Критерии оценки творческой работы.

Творческая работа оценивается по следующим критериям:

- умение видеть проблему, разбираться в её сути;
- научной эрудиции (в первую очередь, важна степень знакомства с литературой по выбранной теме);
- умению критически оценивать используемый материал;
- свободе и логичности изложения;
- соответствию требованиям к внешнему оформлению.

В соответствии с этими критериями возможны следующие варианты оценок:

«отлично» – все требования выполнены;

«хорошо» – требования выполнены, но допущены незначительные ошибки, существуют пробелы или недостаточна самостоятельность в раскрытии темы;

«удовлетворительно» – допущены серьёзные ошибки, нарушена последовательность в изложении, есть серьёзные пробелы, хотя продемонстрировано знакомство с литературой по теме в рамках необходимого минимума, основные моменты темы раскрыты (хотя самостоятельность в их оценке мала); **«неудовлетворительно»** – тема не раскрыта.