**Приложение № 1.16**

к ОПОП по специальности

38.02.02 Страховое дело (по отраслям)

Министерство образования Московской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Московской области «Воскресенский колледж»

|  |
| --- |
| Утверждена приказом директора  ГБПОУ МО «Воскресенский колледж» |
| № 182-о от 30.08.2022 |

фонд оценочных средств

для текущего контроля и промежуточной аттестации

по учебной дисциплине ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Воскресенск, 2022 г.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработан в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.02 Страховое дело, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июня 2014 года № 833, примерной основной образовательной программы по специальности 38.02.02 Страховое дело.

**Разработчик:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Воскресенский колледж** |  | **преподаватель** |  | **Л.В. Морозова** |
| (место работы) |  | (занимаемая должность) |  | (инициалы, фамилия) |
|  |  |  |  |  |
| (место работы) |  | (занимаемая должность) |  | (инициалы, фамилия) |

|  |
| --- |
| Рассмотрено и одобрено на заседании предметно-цикловой комиссии электромеханических дисциплин  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г.  Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Копцева Л.М. / |
|  |

# **СОДЕРЖАНИЕ**

1. [Паспорт комплекта оценочных средств](#_Toc306743744)
2. [Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке](#_Toc306743745)

[3. Оценка освоения учебной дисциплины](#_Toc306743750)

[3.1 Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины в порядке текущего контроля](#_Toc306743752)

[3.2 Оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине](#_Toc306743759)

3.3 Критерии оценки освоения учебной дисциплины………………………………………..

4. Лист изменений………………………………………………………………………………

1. **Паспорт комплекта оценочных средств**

В результате освоения учебной дисциплины (ОГСЭ.04 Физическая культура)обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности 38.02.02 Страховое дело (по отраслям) следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональные общие компетенции:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ОК, ПК | Умения | Знания |
| ОК 03.  ОК 04.  ОК 06.  ОК 07.  ОК 08. | 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей  2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности  3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  2. основы здорового образа жизни;  3. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  4. Средства профилактики перенапряжения; |

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

**2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код  ОК, ПК, ЛР | Наименование | Умения | Знания |
| ОК 03 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. | 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей  2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности | 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  3. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; |
| ОК 04 | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей  2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности  3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  2. основы здорового образа жизни;  3. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  4. Средства профилактики перенапряжения; |
| ОК 06 | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения | 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей  2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности | 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека |
| ОК 07 | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. | 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  2. основы здорового образа жизни; |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей  2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности  3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  2. основы здорового образа жизни;  3. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  4. Средства профилактики перенапряжения; |
| ЛР 1 | Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. | 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека |
| ЛР 2 | Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций. | 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  2. основы здорового образа жизни;  3. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; |
| ЛР 9 | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. | 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей  2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности  3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  2. основы здорового образа жизни;  3. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  4. Средства профилактики перенапряжения; |

1. **Оценка освоения учебной дисциплины**

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине (ОГСЭ.04 Физическая культура), направленные на формирование общих и профессиональных компетенций, личностных результатов.

**Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Элементы учебной дисциплины** | **Формы и методы контроля** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Текущий контроль** | | | | | **Рубежный контроль** | | | | | **Промежуточная аттестация** | | | | |
| **ОК, ПК** | **Умения** | **Знания** | **Личностные результаты** | **Форма контроля** | **ОК, ПК** | **Умения** | **Знания** | **Личностные результаты** | **Форма контроля** | **ОК, ПК** | **Умения** | **Знания** | **Личностные результаты** | **Форма контроля** |
| **Тема 1** *Легкая атлетика.* | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 1.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину | *ОК 03*  *ОК 04*  *ОК 06*  *ОК 07*  *ОК 08* | У1  У2  У3 | З1  З2  З3  З4 | *ЛР1*  *ЛР2*  *ЛР9* | Сдача нормативов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2 Метание гранаты | *ОК 03*  *ОК 04*  *ОК 06*  *ОК 07*  *ОК 08* | У1  У2  У3 | З1  З2  З3  З4 | *ЛР1*  *ЛР2*  *ЛР9* | Сдача нормативов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тема 2.** *Спортивные игры.* | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 2.1 Баскетбол | *ОК 03*  *ОК 04*  *ОК 06*  *ОК 07*  *ОК 08* | У1  У2  У3 | З1  З2  З3  З4 | *ЛР1*  *ЛР2*  *ЛР9* | Сдача нормативов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2 Волейбол | *ОК 03*  *ОК 04*  *ОК 06*  *ОК 07*  *ОК 08* | У1  У2  У3 | З1  З2  З3  З4 | *ЛР1*  *ЛР2*  *ЛР9* | Сдача нормативов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.3 Минифутбол | *ОК 03*  *ОК 04*  *ОК 06*  *ОК 07*  *ОК 08* | У1  У2  У3 | З1  З2  З3  З4 | *ЛР1*  *ЛР2*  *ЛР9* | Сдача нормативов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.4 Гандбол | *ОК 03*  *ОК 04*  *ОК 06*  *ОК 07*  *ОК 08* | У1  У2  У3 | З1  З2  З3  З4 | *ЛР1*  *ЛР2*  *ЛР9* | Сдача нормативов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тема 3.** *Гимнастика* | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1 Спортивная гимнастика | *ОК 03*  *ОК 04*  *ОК 06*  *ОК 07*  *ОК 08* | У1  У2  У3 | З1  З2  З3  З4 | *ЛР1*  *ЛР2*  *ЛР9* | Сдача нормативов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тема 4.** *Лыжная подготовка* | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.1 Техника способов передвижения на лыжах | *ОК 03*  *ОК 04*  *ОК 06*  *ОК 07*  *ОК 08* | У1  У2  У3 | З1  З2  З3  З4 | *ЛР1*  *ЛР2*  *ЛР9* | Сдача нормативов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.1 Совершение техники подъемов, спусков, поворотов торможения | *ОК 03*  *ОК 04*  *ОК 06*  *ОК 07*  *ОК 08* | У1  У2  У3 | З1  З2  З3  З4 | *ЛР1*  *ЛР2*  *ЛР9* | Сдача нормативов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Промежуточная аттестация | | | | | | | | | | | *ОК 03*  *ОК 04*  *ОК 06*  *ОК 07*  *ОК 08* | У1  У2  У3 | З1  З2  З3  З4 | *ЛР1*  *ЛР2*  *ЛР9* | Экзамен/ДЗ |

**3.1 Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины в порядке текущего контроля**

**Матрица оценок образовательных достижений обучающихся по результатам текущего контроля**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование упражнений | ЮНОШИ | | | | | ДЕВУШКИ | | | | |
| КУРС | | | | | | | | | |
| оценка | 1 | 2 | 3 | 4 | оценка | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Бег 100 м (сек) | 5  4  3 | 14,5  15,0  15,5 | 14,2  14,5  15,0 | 13,5  14,2  14,5 | 13,2  13,5  14,2 | 5  4  3 | 16,5  17,5  18,0 | 16,2  16,5  17,5 | 16,0  16,5  17,0 | 16,0  16,5  17,0 |
| 2 | Кросс 3000 м | 5  4  3 | 15,20  15,30  16,00 | 14,20  15,00  15,30 | 13,20  14,20  15,00 | 12,10  13,20  14,20 | 5  4  3 | 11,30  12,00  12,30 | 10,30  11,30  12,00 | 10,30  11,00  11,40 | 10,30  11,00  11,40 |
| 3 | Прыжки в длину с места | 5  4  3 | 215  210  205 | 235  215  210 | 245  235  215 | 245  235  215 | 5  4  3 | 165  145  140 | 180  165  145 | 185  170  150 | 185  170  150 |
| 4 | Прыжки в длину с разбега | 5  4  3 | 420  400  380 | 450  420  400 | 480  445  420 | 480  460  445 | 5  4  3 | 340  300  280 | 360  340  300 | 380  350  330 | 380  350  330 |
| 5 | Прыжки в высоту | 5  4  3 | 135  125  120 | 135  130  125 | 140  135  130 | 140  135  130 | 5  4  3 | 110  105  100 | 115  110  105 | 115  110  105 | 120  115  110 |
| 6 | Метание гранаты | 5  4  3 | 32  30  28 | 36  32  30 | 42  38  32 | 42  38  35 | 5  4  3 | 18  17  15 | 23  18  17 | 25  22  18 | 25  22  18 |
| 7 | Бег на лыжах 5000 м | 5  4  3 | 28,00  29,00  30,00 | 25,00  28,00  29,00 | 23,00  25,00  28,00 | 23,00  25,00  28,00 | 5  4  3 | 19,00  19,30  20,00 | 18,30  19,00  19,30 | 17,30  18,30  19,00 | 17,30  18,30  19,00 |
| 8 | Подъем переворотом | 5  4  3 | 3  2  1 | 4  3  2 | 5  4  3 | 6  5  4 | 5  4  3 |  |  |  |  |
| 9 | Плавание 50 м | 5  4  3 | 0,56  0,58  б/у | 0,42  0,56  б/у | 0,40  0,48  б/у | 0,40  0,41  б/у | 5  4  3 | 1,16  1,18  б/у | 1,10  1,16  б/у | 1,09  1,10  б/у | 1,08  1,09  б/у |
| 10 | Подтягивания в висе | 5  4  3 | 10  8  6 | 12  10  8 | 13  11  9 | 14  11  9 | 5  4  3 | 10  7  5 | 12  8  6 | 14  10  8 | 14  10  8 |
| 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (гимнастической  скамейки) | 5  4  3 | 30  25  20 | 35  30  25 | 38  33  28 | 40  35  30 | 5  4  3 | 6  4  3 | 7  5  4 | 9  7  5 | 9  7  6 |
| 12 | Поднимание и опускание туловища из положения лежа  на полу с закрепленными ногами(кол-во раз за 30 сек.) | 5  4  3 | 30  28  25 | 33  30  27 | 35  32  28 | 36  33  29 | 5  4  3 | 25  20  15 | 30  25  20 | 32  27  22 | 33  28  24 |
| 13 | Приседание на левой и правой ноге с поддержкой | 5  4  3 | 20  15  10 | 30  25  20 | 34  32  30 | 36  34  32 | 5  4  3 | 10  8  6 | 12  10  8 | 15  12  10 | 16  13  10 |
| 14 | Поднимание гири | 5  4  3 | 15  10  5 | 20  15  10 | 25  20  15 | 30  25  20 | 5  4  3 |  |  |  |  |

**Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины (для группы здоровья D3)**

**Тестовое задание Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
3. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

а. ловкостью б. гибкостью

в. силовой выносливостью

1. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

1. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке: а. трех игроков

б. четырех игроков в. пяти игроков

1. При переломе плеча шиной фиксируют: а. локтевой, лучезапястный суставы б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

1. К спортивным играм относится: а. гандбол

б. лапта

в. салочки

1. Динамическая сила необходима при: а. толкании ядра

б. гимнастике в. беге

1. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

а. 5 м б. 7м

в. 6,25 м

1. Наиболее опасным для жизни является …… перелом. а. открытый

б. закрытый с вывихом в. закрытый

1. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

а. пятнадцати дней б. десяти дней

в. пяти дней

1. Основным строительным материалом для клеток организма являются: а. углеводы

б. жиры в. белки

1. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является: а. Древний Египет

б. Древний Рим

в. Древняя Греция

1. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

а. стрельба б. баскетбол в. бег

1. Мужчины не принимают участие в: а. керлинге

б. художественной гимнастике в. спортивной гимнастике

1. Самым опасным кровотечением является: а. артериальное

б. венозное

в. капиллярное

1. Вид спорта, который не является олимпийским – это: а. хоккей с мячом

б. сноуборд в. керлинг

1. Нарушение осанки приводит к расстройству: а. сердца, легких

б. памяти в. зрение

1. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм: а. плавание

б. бег в мешках в. баскетбол

1. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

1. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

а. гимнастика б. керлинг

в. бокс

1. Энергия для существования организма измеряется в: а. ваттах

б. калориях в. углевода

**3.2 Оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине**

Тестовый зачет №1

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

а. быстротой б. гибкостью

в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству: а. сердца, легких

б. памяти в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то: а. мяч засчитан

б. мяч не засчитан в. переподача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на: а. голеностопе, коленном суставе

б. бедре, стопе, голени в. голени

5. К подвижным играм относятся: а. плавание

б. бег в мешках в. баскетбол

6. Скоростная выносливость необходима занятиях: а. боксом

б. стайерским бегом в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо: а. окунуть пострадавшего в холодную воду

б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце в. поместить пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в: а. Лейк-Плесиде

б. Солт-Лейк-Сити в. Пекине

9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более: а. 30 км

б. 20км в. 12 км

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в: а. ваттах

б. калориях в. углеводах

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с: а. 776 г.до н.э.

б. 876 г..до н.э.

в. 976 г. до н.э.

12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

а. бокс

б. гимнастика в. керлинг

13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется: а. батут

б. гимнастика в. керлинг

14. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физических упражнений б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

15. Кровь возвращается к сердцу по: а. артериям

б. капиллярам в. венам

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит: а. Хуан Антонио Самаранчу

б. Пьеру Де Кубертену в. Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет: а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

18. Длина круговой беговой дорожки составляет: а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет: а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет: а. 243 см

б. 220 см

в. 263 см

Тестовый зачет №2 Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физических упражнений б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет: а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

3. Олимпийский флаг имеет……. Цвет. а. красный

б. синий в. белый

4. Следует прекратить прием пищи за до тренировки.

а. за 4 часа б. за 30 мин в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет: а. 20 х 12 м

б. 28 х 15 м

в. 26 х 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет: а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет: а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243 м

б. 220 м

в. 263 м

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в …. году. а. 1960 г

б. 1980 г

в. 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых

медалей.

а. 22

б. 5

в. 30

11. В баскетболе играют ….. периодов и …. минут. а. 2х15 мин

б. 4х10 мин в. 3х30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на: а. 3-5 мин

б. 5-7 мин

в. 15-20 мин

13. Прием анаболитических препаратов …… естественное развитие организма.

а. нарушает

б. стимулирует в. ускоряет

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

а. затылком, ягодицами, пятками б. затылком, спиной, пятками

в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а. двойной длине стадиона б. 200 м

в. одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамкой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в: а. беге на 100 м

б. беге на 1000 м в. в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке: а. красный, синий, желтый, зеленый, черный

б. зеленый, черный, красный, синий, желтый в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет: а. 500-600 г

б. 100-200 г

в. 900-950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то: а. звучит свисток, игра останавливается

б. игра продолжается в. игрок удаляется

Тестовый зачет №3 Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

а. быстрота б. гибкость

в. силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к: а. сколиозу

б. головной боли

в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется: а. локтевой, лучезапястный сустав

б. плечевой, локтевой сустав

в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при: а. рывке штанги

б. спринтерском беге в. гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:

а. наложить шину

б. наложить шину и повязку в. наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает: а. спринтерский бег

б. стайерский бег в. плавание

7. В спортивной гимнастике применяется: а. булава

б. скакалка в. кольцо

8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет: а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

9. Темный цвет крови бывает при …… кровотечении. а. артериальном

б. венозном

в. капиллярном

10. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

11. При переломе плеча шиной фиксируют: а. локтевой, лучезапястный суставы

б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

12. Динамическая сила необходима при: а. беге

б. толкании ядра в. гимнастике

13. Наиболее опасным для жизни переломом является……перелом. а. закрытый

б. открытый

в. закрытый с вывихом

14. Основным строительным материалом для клеток организма являются: а. белки

б. жиры

в. углеводы

15. Мужчины не принимают участие в: а. спортивной гимнастике

б. керлинге

в. художественной гимнастике

16. Нарушение осанки приводит к расстройству: а. сердца, легких

б. памяти в. зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

а. быстрота б. гибкость

в. силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в: а. боксе

б. стайерском беге в. баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

а. бокс

б. гимнастика в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

а. батут

б. гимнастический конь в. гимнастический козел

оценка «3» ставиться в случае выполнения 9-12 заданий оценка «4» ставиться в случае выполнения 13-16 заданий оценка «4» ставиться в случае выполнения 17-20 заданий

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.; оформление и сдача 5 мин.; всего 30 мин.

**3.3 Критерии оценки освоения учебной дисциплины**

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов: сдача контрольных нормативов, тестовых зачетов.

**Лист согласования**

**Дополнения и изменения к комплекту ФОС на учебный год**

Дополнения и изменения к комплекту ФОСна \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебный год по дисциплине \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В комплект ФОС внесены следующие изменения:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дополнения и изменения в комплекте ФОС обсуждены на заседании ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Копцева Л.М. /