



Профессиональное образовательное частное учреждение среднего профессионального образования

**«Высший юридический колледж:
экономика, финансы, служба безопасности»**

Пушкинская ул., д. 268, 426008, г. Ижевск. Тел.: (3412) 32-02-32. Тел./факс: 43-62-22. E-mail: mveu@mveu.ru, mveu.ru

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

В.В.Новикова

« » 2020 г.

**Комплект контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине**

ОУД.06 Физическая культура
основной профессиональной образовательной программы
по специальности СПО

09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Ижевск 2020

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе
Федерального государственного образовательного стандарта среднего
профессионального образования по специальности СПО 09.02.03
Программирование в компьютерных системах и программы учебной
дисциплины «Физическая культура».

КОС рассмотрен на ПЦК

Протокол № _____ «_____» _____ 2020 г.

Председатель ПЦК _____ /

СОДЕРЖАНИЕ

1. <u>Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств</u>	4
2. <u>Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке</u>	4
3. <u>Оценка освоения учебной дисциплины</u>	6
3.1. <u>Формы и методы оценивания</u>	6
3.2. <u>Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины</u>	
4. <u>Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине</u>	
5. <u>Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины</u>	

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 09.02.03 Программирование в компьютерных системах следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями.

В результате освоения физической культуры учащийся должен **знать\понимать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы задержания и сопровождения, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятия физической культурой;

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 компетенций:

Таблица 1.1

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
Уметь:		
У1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Умение выполнять комплексы	Оценка техники выполнения комплексов упражнений на практическом занятии.
У2. проводить самоконтроль при занятиями физическими упражнениями	Умение проводить самоконтроль	Оценка на практическом занятии.
У3 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Умение проводить приемы самомассажа и релаксации	Оценка на практическом занятии.
У4 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Выполнение нормативов	Контрольные нормативы
У5 выполнять приемы задержания и сопровождения	Умение выполнять приемы задержания и сопровождения.	
Знать:		
З 1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;	Обоснование выбора оздоровительных систем на укрепления здоровья, профилактику профзаболеваний, профилактику вредных привычек.	Подготовить и защитить реферат. Фронтальный опрос.
З2 основы здорового образа жизни	Знать основы здорового образа жизни	Оценка по результатам устного опроса. Подготовить и защитить реферат.
З3 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Знать способы оценки и контроля физического развития	Оценка в ходе выполнения индивидуального практического задания.
З4 правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Демонстрация знаний правил и способов планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Подготовить и защитить реферат. Фронтальный опрос.

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине «Физическая культура», направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и самостоятельных занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Таблица 2.2

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Раздел 1			<i>Устный опрос</i>	<i>У1, У2, З 1, 32, 33, ОК 3, ОК 7</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>	<i>У1, У2, У3, У4 З 1, 32, 33, 34, 35 ОК 3, ОК 7</i>
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов	<i>Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, У2, З 1, 32, 33, ОК 3, ОК 7</i>				
Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры и спорта	<i>Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, У2, З 1, 32, 33, ОК 3, ОК 7</i>				
Тема 1.3 Спорт в физическом воспитании студентов	<i>Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, У2, З 1, 32, 33, ОК 3, ОК 7</i>				
Раздел 2 Легкая атлетика			<i>Контрольная работа №1</i>	<i>У1, У2, З 1, 32, 33, ОК 3, ОК 7</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>	<i>У1, У2, У3, У4 З 1, 32, 33, 34, ОК 3, ОК 7</i>

Тема 2.1 Кросс (бег по пересеченной местности)	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа					
Тема 2.2 Бег на короткие дистанции	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа					
Тема 2.3 Прыжок в длину с разбега	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа					
Тема 2.4 Метание гранаты	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа					
Раздел 3 Волейбол			Контрольная работа №2	У1, У2, 3 1, 32, 33, ОК 3, ОК 7	Дифференцированный зачет	У1, У2, У3, У4 3 1, 32, 33, 34, ОК 3, ОК 7
Тема 3.1 Техника владения мячом	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа					
Тема 3.2 Защита	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа					
Тема 3.3 Тактика нападения	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа					
Тема 3.4 Подачи	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа					
Раздел 4 Гимнастика			Контрольная работа №1	У1, У2, 3 1, 32, 33, ОК 3, ОК 7	Дифференцированный зачет	У1, У2, У3, У4 3 1, 32, 33, 34, ОК 3, ОК 7
Тема 4.1 Акробатика	Устный опрос Тестирование					

	<i>Самостоятельная работа</i>					
Тема 4.2 Спортивная гимнастика	<i>Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа</i>					
Тема 4.3 Опорные прыжки	<i>Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа</i>					
Раздел 5 Лыжная подготовка			<i>Контрольная работа №1</i>	<i>У1, У2, 3 1, 32, 33, ОК 3, ОК 7</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>	<i>У1, У2, У3, У4 3 1, 32, 33, 34, ОК 3, ОК 7</i>
Тема 5.1 Техника передвижения на лыжах	<i>Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа</i>					
Тема 5.2 Техника подъёмов	<i>Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа</i>					
Тема 5.3 Техника спусков	<i>Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа</i>					
Тема 5.4 Торможение и повороты	<i>Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа</i>					
Раздел 6 Боевые приемы борьбы			<i>Контрольная работа №4</i>	<i>У1, У2, 3 1, 32, 33, ОК 3, ОК 7</i>		<i>У1, У2, У3, У4 3 1, 32, 33, 34, 35 ОК 3, ОК 7</i>
Тема 6.1 Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки	<i>Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа</i>					
Тема 6.2 Удары и защита от ударов	<i>Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа</i>					

Тема 6.3 Задержание и сопровождение	<i>Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа</i>					
Тема 6.4 Освобождение от захватов и обхватов	<i>Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа</i>					
Раздел 7 Ритмическая гимнастика			<i>Контрольная работа №1</i>	<i>У1, У2, 3 1, 32, 33, ОК 3, ОК 7</i>	<i>Дифференциро- ванный зачет</i>	<i>У1, У2, У3, У4 3 1, 32, 33, 34, ОК 3, ОК 7</i>
Тема 7.1 Строевые, специальные упражнения для согласования с музыкой	<i>Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа</i>					
Тема 7.2 Общеразвивающи- е упражнения	<i>Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа</i>					
Раздел 8 Атлетическая гимнастика			<i>Контрольная работа №1</i>	<i>У1, У2, 3 1, 32, 33, ОК 3, ОК 7</i>	<i>Дифференциро- ванный зачет</i>	<i>У1, У2, У3, У4 3 1, 32, 33, 34, ОК 3, ОК 7</i>
Тема 8.1 Работа на тренажёрах	<i>Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа</i>					
Тема 8.2 Общая физическая подготовка	<i>Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа</i>					

3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

3.2.1. Типовые задания для оценки знаний 31, 32, 33, 34

Вопросы к устному опросу

1. Физическая культура и ее компоненты.
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
3. Физическое воспитание.
4. Роль физического воспитания в оздоровлении общества.
5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Профессиональная направленность физического воспитания.
7. Массовая физическая культура. Физическая рекреация. Лечебная физическая культура.
8. Адаптивная физическая культура.
9. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
10. Массовый спорт и спорт высших достижений. Спортивная классификация. Студенческий спорт.
11. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Организационные основы занятий студентов различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время.
12. Рекомендации по применению средств физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления.
13. Общее представление о функциональном состоянии. Методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы в условиях покоя.
14. Олимпийские виды спорта. Выдающиеся спортсмены.

Задание для текущего контроля Тестовые задания

для обучающихся основной и подготовительной медицинской группы

1. Подчеркните основные формы занятий физическими упражнениями:

урок физкультуры, утренняя гимнастика, игры на переменах, уборка квартиры, выполнение домашнего задания, физминутка, подвижные игры на воздухе, физкультурная пауза, умывание.

2. Подчеркните способы передвижения человека:

ходьба, ползание, плавание, прыжки, группировка, метание, вис, ходьба на лыжах, бег, лазанье.

3. К физической культуре можно отнести (подчеркните):

физические упражнения, туризм, общение, закаливание, народные танцы, экскурсии, соревнования.

4. Проставьте цифрами очередность выполнения упражнений утренней гимнастики:

Наклоны туловища вправо-влево. 3-4

Повороты головы вправо-влево. 1

Прыжки на месте. 7

Махи ног вперед с хлопками. 5-6
Повороты туловища влево-вправо. 3-4
Приседания с обхватом коленей руками. 5-6
Движения руками вперед, вверх, в стороны, вниз. 2

5. К физическим качествам относятся (подчеркните):

сила, решительность, выносливость, смелость, гибкость, ловкость, упорство, быстрота, координация движений.

6. Правильная осанка – это (подчеркните):

голова опущена, плечи сведены вперед, плечи слегка отведены назад, спина ровная, грудь приподнята, сдвинутые плечи, свисающие плечи, грудь плоская, голова – прямо.

7. Перечислите основные правила поведения в спортзале (не менее четырех).

8. Подчеркните, что относится к процедурам закаливания:

питье холодной воды, прогулка под дождем, ходьба по земле босиком, прохладный душ, солнечные ванны, держание ног в тазу с горячей водой, купание в речке, обливание водой, обтирание мокрым полотенцем.

9. Перечислите спортивный инвентарь, знакомый вам (не менее пяти наименований).

10. К личной гигиене относится (подчеркните):

чистка зубов, чистка ковров, смена нательного белья, чистка обуви, мытье рук и тела, расчесывание волос.

11. К физическим показателям относятся (подчеркните):

масса тела, походка, продолжительность смеха, рост, настроение, окружность грудной клетки.

12. В двигательный режим входят (подчеркните):

зарядка, уроки физкультуры, прогулка, чтение книг, занятия танцами, просмотр спортивных телепередач, прием пищи, работа за компьютером.

13. Разделите на группы упражнения для развития:

- 1 – силы;
- 2 – ловкости;
- 3 – гибкости;
- 4 – выносливости.

Подпишите рядом соответствующую цифру:

- сгибание рук в упоре, лежа на полу - **1**
- челночный бег - **2**
- наклоны вперед, сидя - **3**
- упражнение «мост» - **3**
- встречная эстафета -
- прыжки в длину с места - **1**
- упражнение с гантелями - **1**
- метание в цель - **2**
- упражнение «шпагат» - **3**
- упражнение «ласточка» - **3**
- ходьба на лыжах - **4**

метание набивных мячей -1
длительный бег - 4
прыжки через скакалку - 4
упражнение «лодочка» - 3

14. Перечислите темы, изученные на уроках 1-2 курса (не менее четырех).

- легкая атлетика;
- лыжные гонки;
- волейбол;
- баскетбол.

15. Какой строй называется шеренгой, а какой – колонной (подпишите):

Строй по росту в затылок друг другу – **колонна**.

Строй по росту плечом к плечу – **шеренга**.

16. Перечислите основные причины травматизма на занятиях физической культурой (не менее пяти):

- не соответствующая спортивная обувь и форма;
- не соблюдение правил техники безопасности;
- не соблюдение правил игры, соревнований
- не удачное приземление в прыжке;
- ногти длинные, длинные волосы не заплетены, часы и украшение перед занятием не сняты;

Критерии оценок

Процент результативности (правильных ответов)	Балл (отметка)
79 - 100	5 (отлично)
49 - 78	4 (хорошо)
30 - 48	3 (удовлетворительно)
Менее 30	2 (неудовлетворительно)

1) Задания в тестовой форме

1. Термин «Олимпиада» означает:

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;**
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

2. Пять олимпийских колец символизируют:

- а) пять принципов олимпийского движения;
- б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;**

3. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:

- а) основ техники;
- б) ведущего звена техники;**
- в) деталей техники.

4. Физическая культура-это:

- а) стремление к высшим спортивным достижениям;
- б) разнообразность развлекательной деятельности человека

в) часть человеческой культуры.

5. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям
- б) уровнем развития физических качеств**
- г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.

6. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- а) 85-90 уд./мин.
- б) 80-84 уд./мин.
- в) 60-80 уд./мин.**

7. Физическое упражнение – это:

- а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи
- б) один из методов физического воспитания
- в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания.**

8. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:

- а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий**
- б) степенью преодолеваемых трудностей
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения.

9. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:

- а) 180-200 уд/мин
- б) 170-180 уд/мин**
- в) 140-160 уд/мин

10. Что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды**
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

11. Что называется осанкой:

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- в) привычная поза человека в вертикальном положении.**

13. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка определенным позам
- б) слабость мышц**
- в) ношение сумки, портфеля в одной руке.

14. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика
- б) гимнастика**
- в) современное пятиборье.

15. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

а) охладить

б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу

в) нагреть, наложить теплый компресс.

16. Кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме означает континент:

а) Азия

б) Австралия

в) Африка

г) Америка

д) Европа.

17. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

а) «с разбега»;

б) «перешагиванием»;

в) «перекатом»;

18. Укажите способы передвижения человека:

а) ползание, лазанье;

б) толкание, метание;

в) группировка, упор.

19. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

а) гимнастикой;

б) соревнованием;

в) видом спорта.

20. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

а) через рот и нос попеременно;

б) через рот и нос одновременно;

в) только через рот.

21. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

а для мышц ног;

б) типа потягивания;

в) для мышц шеи.

22. Подводящие упражнения применяются:

а) если обучающийся недостаточно физически развит;

б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;

в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок.

23. Активный отдых — это:

а) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;

б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;

в) деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

24. Быстрота — это:

- а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- б) способность человека быстро набирать скорость;
- в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

25. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

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

26. Сила — это:

- а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
- б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
- в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

27. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;
- в) способность сохранять заданные параметры работы.

Эталон ответов на тестовое задание

№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ
1	А	6	В	11	В	16	Г	21	В	26	В
2	В	7	В	12	Б	17	А	22	В	27	Б
3	Б	8	А	13	Б	18	А	23	Б		
4	В	9	Б	14	Б	19	Б	24	А		
5	Б	10	Б	15	А	20	А	25	Б		

Критерии оценок

Процент результативности (правильных ответов)	Балл (отметка)
85 - 100	5 (отлично)
58 -84	4 (хорошо)
30 - 57	3 (удовлетворительно)
Менее 30	2 (неудовлетворительно)

Контрольные работы

Текущий контроль. Контрольная работа №1

Текст задания: выполнить нормативы

№ п/п	Физические способности	Контрольный норматив	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7,3 и выше 7,2	8,0– 7,7 7,9– 7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3– 8,7 9,3– 8,7	9,7 и ниже 9,6
2.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	230 и выше 240	195– 210 205– 220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170– 190 170– 190	160 и ниже 160
3.	Скоростные	Бег 30 м, с	4,3	5,0– 4,7	5,2	4,8	5,9– 5,3	6,1

6.3.3.2 Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 10 минут

Выполнение 30мин

Всего 40 минут

Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и	Основные показатели оценки	Оценка
----------------------------------	----------------------------	--------

оценки	результата	
У6 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике	выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике	

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	Согласно нормативам, предусмотренным государственным стандартом по легкой атлетике
хорошо	
удовлетворительно	

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Секундомер, рулетка, свисток, фишки, протокол.

Текущий контроль. Контрольная работа №2

Текст задания: выполнить норматив

Контрольный норматив	Оценка		
Подача прямая в пределы площадки 10 раз	5	4	3
	7	6	5

Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 10 минут

Выполнение 30мин

Всего 40 минут

Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У6 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по волейболу	выполнять контрольные нормативы по волейболу	

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	Согласно нормативам, предусмотренным государственным стандартом по волейболу
хорошо	
удовлетворительно	

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Секундомер, свисток, фишки, протокол, мячи и .

Текущий контроль. Контрольная работа №3

Физические способности	Контрольное упражнение	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	12	9-10	4			
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7			
	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3			

Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 10 минут

Выполнение 30мин

Всего 40 минут

Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
Уб выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по гимнастике	выполнять контрольные нормативы по гимнастике	

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	Согласно нормативам, предусмотренными государственным стандартом по гимнастике
хорошо	
удовлетворительно	

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Перекладина низкая, перекладина высокая, параллельные брусья, гимнастическая скамейка, шведская стенка, протокол.

Текущий контроль. Практическое задание 3.

Текст задания: подготовить комплексы упражнений.

Время на подготовку и выполнение: 10 минут

Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Демонстрация правильного выполнения комплексов оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, атлетической гимнастики.	
У3 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа и релаксации	

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	Работа выполнена правильно, в полном объеме
хорошо	Работа выполнена с несущественными ошибками, исправленными по требованию преподавателя
удовлетворительно	Работа выполнена с существенными ошибками
неудовлетворительно	Работа не выполнена

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации: гимнастические скамейки, гимнастические коврики, шведская стенка, фитболы, обручи, скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, гири.

Контрольная работа 4 Для оценки умений У5

Приемы задержания и сопровождения

- загиб руки за спину сзади;
- загиб руки за спину скручиванием руки внутрь;
- загиб руки за спину рывком;
- загиб руки за спину нырком;
- загиб руки за спину замком.

Оценка индивидуальной подготовленности студента по боевым приемам борьбы выставляется за выполнение 3 действий при выполнении приемов задержания и сопровождения:

- «отлично» выполнено 3 действия;
- «хорошо» выполнено 2 действия;
- «удовлетворительно» выполнено 1 действие.

Выполнение действий:

- «уход с линии атаки, блокирование или захват»;
- «выполнение приема»;

- «сопровождение».

Выполнение приема оценивается:

- «выполнено» — если прием проведен согласно описанию, быстро уверенно и доведен до завершения;
- «не выполнено» — если прием проведен не в соответствии с описанием, медленно или не доведен до завершения.

4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов: выполнение нормативов на результат, выполнение тестовых заданий.

I. ПАСПОРТ

Назначение:

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах.

Умения

- У1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики
- У2. проводить самоконтроль при занятиями физическими упражнениями
- У3 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации
- У4 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, гимнастики, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма

Знания:

31 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;

32 основы здорового образа жизни

33 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности

34 правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ. Вариант № 1

Текст задания: Методика оценки работоспособности, утомления и усталости.

1. Определить пульс в состоянии покоя (P1);
2. Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (P2);
3. Замерить пульс (P3) после 45 секунд покоя;
4. Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле $R = (4(P1+P2+P3):10) - 200$.

2 - 4 хорошая работоспособность;

5 – 8 удовлетворительная работоспособность;

8 и т. д. плохая работоспособность.

Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 5 минут

Выполнение 20 минут

Всего 25 минут

Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
33 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	
У2 проводить самоконтроль при занятиями физическими упражнениями	демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
--------	--

отлично	задание выполнено полностью.
хорошо	небольшие погрешности в выполнении задания;
удовлетворительно	задание выполнено не точно, расчет не верен;
неудовлетворительно	не владеет методикой определения работоспособности.

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Секундомер, комплект бланков по количеству

III. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

III а. УСЛОВИЯ

Количество вариантов задания для экзаменуемого – 1

Время выполнения задания – 45 мин.

Оборудование: комплект тестовых заданий по количеству обучающихся, комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

Зачетная ведомость – стандартная.

Текст задания:

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

5. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

7. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

8. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

9. Выносливость человека не зависит от...

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц.

10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;

- в) 140— 160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузки является:

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

- в) повышена температура тела.

14. Для воспитания быстроты используются:

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3; в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4;

г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

16. Отметьте, что определяет техника безопасности:

- а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
- б) правильное выполнение упражнений;
- в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

17. Отметьте, что такое адаптация:

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

- а) 60 – 80 ударов в минуту;
- б) 70 – 90 ударов в минуту;
- в) 75 - 85 ударов в минуту;
- г) 50 - 70 ударов в минуту.

19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:

- а) режим дня;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

- а) осанка;
- б) рост;
- в) движение.

23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:

- а) питание;
- б) дыхание;
- в) зарядка.

24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:

- а) зарядка;

- б) сила;
- в) воля.

25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

- а) упрямство;
- б) стойкость;
- в) выносливость.

26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

- а) гибкость;
- б) растяжение;
- в) стройность.

27. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

28. Назовите основные физические качества человека:

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

29. Назовите элементы здорового образа жизни:

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;

б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;

в) все перечисленное.

30. Укажите, что понимается под закаливанием:

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) приспособление организма к воздействию внешней среды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

а) безопасность занимающихся;

б) лучшее выполнение упражнений;

в) рациональное использование инвентаря.

32. Первая помощь при обморожении:

а) растереть обмороженное место снегом;

б) растереть обмороженное место мягкой тканью;

в) приложить тепло к обмороженному месту.

33. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;

б) аэробика;

в) альпинизм;

г) велосипедный спорт.

34. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:

- а) акробатика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля;
- г) современное пятиборье.

35. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:

- а) борьба;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на средние дистанции;
- г) бадминтон.

37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

38. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...

- а) развитие физических качеств;

- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

39. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

40. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

41. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

42. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...

- а) базовой физической подготовленностью;
- б) профессионально прикладной физической подготовке.
- в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
- г) всего вышеперечисленного.

43. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость;
- г) упражнений на выносливость.

44. Освоение двигательного действия следует начинать с ...

- а) формирования общего представления о двигательном действии;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
- в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

45. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

- а) образования;
- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;
- г) производственной деятельности.

46. Укажите, чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

47. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;

- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

48. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

49. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

50. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физической минутки или паузы:

1. Упражнения на точность и координацию движений;
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.

7. Дыхательные упражнения.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7; в) 3, 1, 4, 2, 6, 7, 5;

г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

1. г,
2. а
3. а
4. г
5. б
6. а
7. в
8. б
9. б
10. б
11. в
12. б
13. в
14. а
15. г
16. а
17. а
18. а
19. б
20. б
21. а
22. а
23. б
24. б
25. в
26. а
27. а
28. б
29. в
30. б
31. а
32. б
33. а
34. а
35. г
36. б
37. б
38. в
39. а
40. г
41. б
42. г
43. б

- 44. а
- 45. г
- 46. б
- 47. а
- 48. а
- 49. в
- 50. б

Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
31 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;	Демонстрация знаний по теме влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек	
32 основы здорового образа жизни	Демонстрация знаний по теме основы здорового образа жизни	
33 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Демонстрация знаний по теме способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	
34 правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Демонстрация знаний по теме правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	

Шкала оценки теста

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
$90 \div 100$	5	отлично
$80 \div 89$	4	хорошо
$70 \div 79$	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Вопросы к дифзачету

Билет №1

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
3. Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс упражнений утренней гимнастики).

Билет №2

1. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
2. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании?
3. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Её формирование (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки).

Билет №3

1. Какие физические упражнения и виды спорта способствуют развитию качеств, важных вашей профессии?.
2. В чём заключаются особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
3. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями (выполнить практически: наложить повязку на голову или голеностопный сустав либо наложить шину на руку).

Билет №4

1. Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда (гиподинамии, вынужденная рабочая поза ...).
2. В чём различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развить?
3. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур (расскажите, как делаете это вы).

Билет №5

1. Требования безопасности в аварийных ситуациях при проведении занятий по лыжной подготовке.
2. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать при их появлении?
3. Раскройте механизм воздействия физкультурминутки на динамику общей работоспособности человека в течение дня (выполнить комплекс упражнений физкультурминутки) .

Билет №6

1. Требования безопасности по окончании занятий по плаванию.
2. От чего зависит гибкость тела человека, какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
3. Какие приёмы самоконтроля вам известны? Расскажите об одном из них и выполните (ортостатическую или функциональную пробу или антропометрические измерения) .

Билет №7

1. История, девиз, символика, ритуал Олимпийских игр.
2. Общие требования безопасности при проведении спортивных игр.
3. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? (Подробно рассказать о порядке организации и проведения, а также о правилах одной или двух подвижных игр) .

Билет №8

1. Требования безопасности перед занятиями по лёгкой атлетике.
2. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями (на уроках и самостоятельные) на развитие телосложения?
3. Утренняя и производственная гимнастика (составить комплекс из 4-5 упражнений).

Билет №9

1. Требования безопасности перед началом и во время занятий в тренажерном зале.
2. Что понимается под физической культурой личности и в чём выражается её взаимосвязь с общей культурой общества?
3. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы? (Написать для себя план одного занятия, указав примерные нагрузки) .

Билет №10

1. Требования безопасности перед началом занятий по плаванию.
2. Какое влияние оказывают занятия физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?
3. Основные формы занятий физической культурой. Более подробно рассказать об одной из форм занятий (на личном примере).

Практическое задание
Для оценки умений У1, У4

	Виды испытаний	Юноши				Девушки			
		«2»	«3»	«4»	«5»	«2»	«3»	«4»	«5»
1	Бег на 100м. (сек)		15.5	15.0	14.5		18.0	17.2	16.5
2	Бег на 2000м. (ю.) 1000м. (д.)		9.20	8.40	8.00		5.30	5.00	4.00

3	Прыжок в длину с места (см.)		175	200	225		165	180	200
4	Подтягивание на высокой перекладине (раз)		5	9	12				
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в мин.)						25	35	40
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)		+6	+8	+13		+7	+9	+16
		Отказ выпол нить задани е				Отказ выпол нить задан ие			

Положительная оценка по предмету «Физическая культура» ставится также, если нормативы не выполняются, но налицо положительная динамика физического развития обучающегося в течение учебного года. Также положительная оценка ставится, если положительной динамики нет, но учащийся регулярно посещал занятия и старательно выполнял упражнения, другие задания на уроках.

Обучающиеся подготовительной медицинской группы сдают не все нормативы, в зависимости от заболевания (отмечает врач).

Обучающиеся специальной медицинской группы выполняют задания без учета времени и результата.