


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«БОГАТОВСКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ»

РАССМОТРЕНО

На заседании методической комиссии
общеобразовательных дисциплин

 / _____ /
« 28 » _____ 08 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «Богатовское
профессиональное училище»

 / А.В. Чугунов/
« 28 » _____ 08 2015 г.

Комплект контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине ОУД.05 Физическая культура
общеобразовательного цикла

подготовки специалистов среднего звена по специальности:
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

с. Богатое, 2015г.

1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме **дифференцированного зачета**.

КОС разработаны на основании положений:
основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), программы учебной дисциплины физическая культура.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)
<p>знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none">– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">– 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;– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Комплексы упражнений	Дифференцированный зачет (тестирование и сдача нормативов)
У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Фронтальный опрос Комплексы упражнений Практические задания	
У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Комплексы упражнений Практические задания	
У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Комплексы упражнений Практические задания	
У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	Комплексы упражнений Практические задания	
У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Практические задания	
У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Контрольные нормативы	
З1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Задания в тестовой форме	
З2 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Задания в тестовой форме	
З3 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Задания в тестовой форме	

3.1. Формы и методы оценивания

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

Текущий контроль освоения студентами программного материала учебной дисциплины имеет следующие виды: входной, оперативный и рубежный.

Входной контроль знаний студентов проводится в начале изучения дисциплины с целью определения освоенных знаний и умений (базовых) в рамках изучения общепрофессиональных дисциплин, а также выстраивания индивидуальной траектории обучения студентов.

Оперативный контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы учебной дисциплины, а также стимулирования учебной работы студентов, мониторинга результатов образовательной деятельности, подготовки к промежуточной аттестации и обеспечения максимальной эффективности учебно-воспитательного процесса.

Оперативный контроль проводится преподавателем на любом из видов учебных занятий. Формы оперативного контроля (контрольная работа, тестирование, опрос, выполнение и защита практических, выполнение рефератов (докладов), подготовка презентаций, наблюдение за деятельностью обучающихся и т.д.) выбираются преподавателем, исходя из методической целесообразности.

Рубежный контроль является контрольной точкой по завершению отдельного раздела учебной дисциплины.

Зачет (или дифференцированный зачет, экзамен) проводится по окончании изучения дисциплины.

В системе оценки знаний и умений используются следующие критерии:

⇒ **«Отлично»** – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент легко ориентируется, владение понятийным аппаратом за умение связывать теорию с практикой, решать практические задачи, высказывать и обосновывать свои суждения. Отличная отметка предполагает грамотное, логичное изложение ответа (как в устной, так и в письменной форме), качественное внешнее оформление;

⇒ **«Хорошо»** – если студент полно освоил учебный материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет знания для решения практических задач, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют некоторые неточности;

⇒ **«Удовлетворительно»** – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения;

⇒ **«Неудовлетворительно»** – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применять знания для решения практических задач; за полное незнание и непонимание учебного материала или отказ отвечать.

3.2. Типовые задания для оценивания умений и знаний по дисциплине.

Вариант №1

Текст задания

Выполнить 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 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. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
- а. трех игроков
 - б. четырех игроков
 - в. пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, локтевой суставы
5. К спортивным играм относится:
- а. гандбол
 - б. лапта
 - в. салочки
6. Динамическая сила необходима при:
- а. толкании ядра
 - б. гимнастике
 - в. беге
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
- а. 5 м
 - б. 7 м
 - в. 6,25 м
8. Наиболее опасным для жизни является перелом.
- а. открытый
 - б. закрытый с вывихом
 - в. закрытый
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
- а. пятнадцати дней
 - б. десяти дней
 - в. пяти дней
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. углеводы
 - б. жиры
 - в. белки
11. Страной - родоначальницей Олимпийских игр является:
- а. Древний Египет
 - б. Древний Рим
 - в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- а. стрельба
 - б. баскетбол
 - в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:
- а. керлинге
 - б. художественной гимнастике
 - в. спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотечением является:
- а. артериальное
 - б. венозное
 - в. капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- а. хоккей с мячом

- б. сноуборд
- в. керлинг

16. *Нарушение осанки приводит к расстройству:*

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрение

17. *Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:*

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

18. *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

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

- а. гимнастика
- б. керлинг
- в. бокс

20. *Энергия для существования организма измеряется в:*

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

Вариант №2

Текст задания

Выполнить 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. конь
 - в. кольцо
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

Вариант №3

Текст задания

Выполнить 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 x 12 м
 - б. 28 x 15 м
 - в. 26 x 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. 2x15 мин
 - б. 4x10 мин
 - в. 3x30 мин
 12. *Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:*
 - а. 3-5 дней
 - б. 5-7 дней
 - в. 15-20 дней
 13. *Прием анаболических 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 динамикой

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, черный, красный, желтый, зеленый

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

Вариант №4

Текст задания

Выполнить 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 кровотоке.
- 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. конь
- в. перекладина

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;

выполнение 30 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 40 мин.

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА (ЗАЧЕТА) ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5	Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8	Координационный тест — челночный бег 3 и 10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики(из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

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

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

№	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2	Бег на лыжах 3км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
3	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6	Координационный тест — челночный бег 3 × 10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

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

4. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений.

ТЗ – тестовое задание

ПЗ – практическое задание

ФО – фронтальный опрос

КН – контрольный норматив

КУ – комплекс упражнений

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания									
	З1	З2	З3	У1	У2	У3	У4	У5	У6	У7
Легкая атлетика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Спортивные игры (баскетбол)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Теоретическая часть	ФО	ФО	ФО		ФО	ФО				
Гимнастика. Атлетическая гимнастика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Спортивные игры (волейбол)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Теоретическая часть	ФО	ФО	ФО		ФО	ФО				
Гимнастика. Атлетическая гимнастика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Легкая атлетика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН

5. Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной аттестации.

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания									
	31	32	33	У1	У2	У3	У4	У5	У6	У7
<i>Легкая атлетика</i>				Т3 (В) №1 Т3 (В) №3	Т3 (В) №1 Т3 (В) №3	Т3 (В) №1 Т3 (В) №3	Т3 (В) №1 Т3 (В) №3			Т3 (В) №1 Т3 (В) №3
<i>Спортивные игры (баскетбол)</i>				Т3 (В) №1 Т3 (В) №3	Т3 (В) №1 Т3 (В) №3	Т3 (В) №1 Т3 (В) №3		Т3 (В) №1 Т3 (В) №3	Т3 (В) №1 Т3 (В) №3	
<i>Раздел 3. Теоретическая часть</i>	Т3 (В) №1 Т3 (В) №3	Т3 (В) №1 Т3 (В) №3	Т3 (В) №1 Т3 (В) №3							
<i>Гимнастика. Атлетическая гимнастика</i>				Т3 (В) №1 Т3 (В) №3	Т3 (В) №1 Т3 (В) №3	Т3 (В) №1 Т3 (В) №3		Т3 (В) №1 Т3 (В) №3		Т3 (В) №1 Т3 (В) №3
<i>Спортивные игры (волейбол)</i>					Т3 (В) №2 Т3 (В) №3	Т3 (В) №2 Т3 (В) №3		Т3 (В) №2 Т3 (В) №3	Т3 (В) №2 Т3 (В) №3	
<i>Теоретическая часть</i>	Т3 (В) №2 Т3 (В) №4	Т3 (В) №2 Т3 (В) №4	Т3 (В) №2 Т3 (В) №4							
<i>Гимнастика. Атлетическая гимнастика</i>				Т3 (В) №2 Т3 (В) №4	Т3 (В) №2 Т3 (В) №4	Т3 (В) №2 Т3 (В) №4		Т3 (В) №2 Т3 (В) №4		Т3 (В) №2 Т3 (В) №4
<i>Легкая атлетика</i>				Т3 (В) №2 Т3 (В) №4	Т3 (В) №2 Т3 (В) №4	Т3 (В) №2 Т3 (В) №4	Т3 (В) №2 Т3 (В) №4			Т3 (В) №2 Т3 (В) №4

Т3 (В) № 1 – Тестовое задание Вариант №1

Т3 (В) №2 – Тестовое задание Вариант №2

Т3 (В) №3 – Тестовое задание Вариант №3

Т3 (В) №4 – Тестовое задание Вариант №4

6.3. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
<p>У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики</p>	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры - демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики 	
<p>У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p>	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа - демонстрация правильного выполнения приемов релаксации 	
<p>У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p>	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями 	
<p>У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий - демонстрация правильного преодоления естественных препятствий 	
<p>У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки</p>	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация правильного выполнения приемов защиты - демонстрация правильного выполнения приемов самообороны - демонстрация правильного выполнения приемов страховки - демонстрация правильного выполнения приемов самостраховки 	
<p>У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p>	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой 	
<p>У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике - выполнение контрольных нормативов по гимнастике 	
<p>З1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных</p>	<ul style="list-style-type: none"> - обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья 	

заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	<ul style="list-style-type: none"> – обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний – обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек – обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни 	
32 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	– демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	
33 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	– демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Критерий оценивания

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

6.4. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации

Оборудование:

- комплект тестовых заданий по количеству обучающихся;
- комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

Информационное обеспечение:

Основные источники:

1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2010. – 207 с.
2. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО. [Текст]/ Н.В. Решетников. – М., Академия, 2006. – 327 с.

Дополнительные источники:

1. Аршинник, С. П. Элементы кросса на уроках [Текст]/ С. П. Аршинник, В. И. Тхорев // Физическая культура в школе. – 2008. – № 1. – С. 23–26.
2. Байков, В. П. Главное упражнение жизни – бег [Текст]/ В. П. Байков // Физическая культура в школе. – 2006. – № 5. – С. 25-27.
3. Глинская, Е. Г. Совершенствование приёмов волейбола [Текст]/ Е. Г. Глинская // Физическая культура в школе. – 2006. – № 5. – С. 33-36.
4. Горшков, В. М. Подводящие игры при обучении баскетболу [Текст]/ В. М. Горшков // Физическая культура в школе. – 2007. – № 7. – С. 61-67.
5. Лагутин, А. Б. Командные соревнования по физической подготовке [Текст]/ А. Б. Лагутин // Физическая культура в школе. – 2008. – № 7. – С. 48-51.
6. Левинтов, И. Я. Обучая баскетбольному дриблингу [Текст]/ И. Я. Левинтов // Физическая культура в школе. – 2007. – № 2. – С. 25-26.

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«БОГАТОВСКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ»

ЗАДАНИЯ В ТЕСТОВОЙ ФОРМЕ

Разработал и провел:
Попов Д.В, преподаватель
физической культуры

Критерий оценивания

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

Ответы на тестовое задание:

Вариант №1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	а	в	б	в	в	в	а	б	в
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
в	б	б	а	а	в	б	в	а	б

Вариант №2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
в	а	а	б	б	б	б		в	б
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
в	б	б	б	в	б	а	а	б	а

Вариант №3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
б	а	в	в	б	а	б	а	б	а
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
б	б	а	в	в	в	а	в	а	б

Вариант №4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
б	в	а	б	а	а	в	а	б	б
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
б	б	б	а	в	а	в	б	б	б