

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НОВОСИБИРСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕ-
ЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. А.Н. КОСЫГИНА
(ТЕХНОЛОГИИ. ДИЗАЙН. ИСКУССТВО)»
(НТИ (филиал) РГУ им. А.Н. Косыгина)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ
по учебной дисциплине

БД.05. Физическая культура

Программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Новосибирск 2024

Лист согласований ФОМ

Разработчик:

доц., канд.техн.наук _____

О.В. Тихонова

Рецензент:

доцент, канд. техн.наук _____

Г.Г. Печурина

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры БЖиФВ,
протокол № 1 от « 29 » августа 2024 г.

Зав. кафедрой БЖиФВ

доцент, канд.техн.наук _____

О.В. Тихонова

ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Перечень формируемых результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура:

1) личностные результаты:

код	Формулировка личностного результата
ЛР12	сформированность нравственного сознания, этического поведения;
ЛР16	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений
ЛР20	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью
ЛР21	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР22	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

2) метапредметные результаты:

код	Формулировка метапредметного результата
МР2	устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
МР3	определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
МР5	вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
МР45	давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
МР46	владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
МР47	использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
МР48	уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению

3) предметные результаты:

код	Формулировка предметного результата для Физической культуры
ПР 1 баз.ур.	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
ПР 2 баз.ур.	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПР 3 баз.ур.	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПР 4 баз.ур.	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПР 5 баз.ур.	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

ПР 6 <i>баз.ур</i>	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
------------------------------	--

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Коды предметных, метапредметных, личностных резуль- татов, формирова- нию которых спо- собствует элемент программы	Наименование оценочного средства
1.	Введение	ЛР12, ЛР20-22, ЛР16 МР2, МР3, МР5, МР45-48 ПР <i>баз.ур.</i> 1-6	• Текущий контроль (устный опрос)
2.	Легкая атлетика	ЛР12, ЛР20-22, ЛР16 МР2, МР3, МР5, МР45-48 ПР <i>баз.ур.</i> 1-6	• Текущий контроль (контрольные упраж- нения)
3.	Учебно-методические занятия	ЛР12, ЛР20-22, ЛР16 МР2, МР3, МР5, МР45-48 ПР <i>баз.ур.</i> 1-6	• Текущий контроль (защита практической работы)
4.	Спортивные игры. Волейбол	ЛР12, ЛР20-22, ЛР16 МР2, МР3, МР5, МР45-48 ПР <i>баз.ур.</i> 1-6	• Текущий контроль (контрольные упраж- нения, устный опрос)
5.	Гимнастика. ППФП	ЛР12, ЛР20-22, ЛР16 МР2, МР3, МР5, МР45-48 ПР <i>баз.ур.</i> 1-6	• Текущий контроль (защита практической работы)
	<i>Раздел 1-5</i>	ЛР12, ЛР20-22, ЛР16 МР2, МР3, МР5, МР45-48 ПР <i>баз.ур.</i> 1-6	• зачет
6.	Баскетбол	ЛР12, ЛР20-22, ЛР16 МР2, МР3, МР5, МР45-48 ПР <i>баз.ур.</i> 1-6	• Текущий контроль (контрольные упраж- нения, устный опрос)
7.	Учебно-методические занятия	ЛР12, ЛР20-22, ЛР16 МР2, МР3, МР5, МР45-48 ПР <i>баз.ур.</i> 1-6	• Текущий контроль (защита практической работы)

8.	Спортивные игры	ЛР12, ЛР20-22, ЛР16 МР2, МР3, МР5, МР45-48 ПР баз.ур. 1-6	• Текущий контроль (контрольные упражнения, устный опрос)
9.	Виды спорта по выбору	ЛР12, ЛР20-22, ЛР16 МР2, МР3, МР5, МР45-48 ПР баз.ур. 1-6	• Текущий контроль (работа в малых группах)
10.	Гимнастика	ЛР12, ЛР20-22, ЛР16 МР2, МР3, МР5, МР45-48 ПР баз.ур. 1-6	• Текущий контроль (контрольные упражнения, устный опрос)
11.	Легкая атлетика	ЛР12, ЛР20-22, ЛР16 МР2, МР3, МР5, МР45-48 ПР баз.ур. 1-6	• Текущий контроль (контрольные упражнения)
	<i>Раздел 6-11</i>	ЛР12, ЛР20-22, ЛР16 МР2, МР3, МР5, МР45-48 ПР баз.ур. 1-6	• зачет

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

➤ **ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО** Устный опрос №1

1. **Цель:** закрепить знания по теме «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья».
2. **Пример оценочного средства:**
Примерный перечень тем рефератов:
 1. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?
 2. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?
 3. Что такое личная гигиена?
 4. Что такое закаливание?
 5. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность
 6. Что такое витамины?
 7. Что такое режим дня?
 8. Что такое рациональное питание?

➤ **ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО** Устный опрос №2

1. **Цель:** закрепить знания по теме «Спортивные игры. Баскетбол».
2. **Пример оценочного средства:**
Примерный перечень вопросов для проведения устного опроса:
 1. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом
 2. Сколько секунд дается команде на атаку
 3. Требования к личной гигиене игроков
 4. Максимальное количество командных фолов в партии
 5. Сколько периодов (четвертей) в игре

➤ **ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО** Устный опрос №3

1. **Цель:** закрепить знания по теме «Спортивные игры. Волейбол».
2. **Пример оценочного средства:**
Вопросы для проведения устного опроса:
 1. Правила поведения игроков на площадке.
 2. Личная гигиена игроков
 3. Правила техники безопасности при занятиях волейбола
 4. До какого счета играют в каждой партии
 5. Жесты в волейболе

➤ **ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО** Устный опрос №4

1. **Цель:** закрепить знания по теме «Гимнастика».
2. **Пример оценочного средства:**
Вопросы для проведения устного опроса:
 1. Личная гигиена гимнаста
 2. Гимнастика на олимпийских играх
 3. Отличие гимнастического «коня» от гимнастического «козла»
 4. Дайте понятие «Сила» и «Гибкость»
 5. Простейший комплекс гимнастических упражнений

Критерии оценивания:

Уровень освоения	Критерии
85-100 баллов (оценка «отлично»)	Выставляется студенту, если он полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно.
70-84 баллов (оценка «хорошо»)	Выставляется студенту, если он полно излагает материал (отвечает на вопрос); обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно. Допускает одну-две ошибки, которые сам же исправляет и 1-2 недочета в последовательности в языковом и литературном оформлении излагаемого материала.
50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)	Выставляется студенту, если он обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом и литературном оформлении.
0-49 баллов (оценка «неудовлетворительно»)	Выставляется студенту, если он обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в ответах, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

➤ **ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО** Контрольные упражнения №1

1. **Цель:** освоение техники бега на короткие дистанции, совершенствование навыков низкого и высокого старта и техники метания гранаты

2. **Пример оценочного средства:**

Сдача нормативов по легкой атлетике:

Бег 100 м.;

Прыжок в длину с места (см)

Критерии оценивания:

Кон- трольный норматив	Девушки			Юноши		
	85-100 баллов (оценка «отлич- но»)	70-84 баллов (оценка «хоро- шо»)	50-69 баллов (оценка «удовле- творитель- но»)	85-100 баллов (оценка «отлич- но»)	70-84 баллов (оценка «хоро- шо»)	50-69 бал- лов (оценка «удовле- творитель- но»)
Бег 100м (сек)	15,30	16,0	16,5	14,2	14,5	15,0
Прыжок в длину с места (см)	160см и более	155см	145см	190 см и более	180	170

➤ **ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО** Защита практической работы №1

1. **Цель:** составление и проведение комплексов утренней водной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

2. **Пример оценочного средства:**

Разработка комплекса утренней гимнастики.

Пример комплекса утренней гимнастики №1

1. Ходьба на месте или с передвижением с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы. Длительность 1 минута.
2. Стоя, ноги на ширине плеч. Левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться и потянуться, вдох; вернуться в исходное положение, выдох. Повторить, сменив положение рук. Темп средний.
3. Стоя подниматься на носки, руки поднять через стороны вверх, прогнуться - вдох; вернуться в исходное положение - выдох.
4. Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс; пружинящий наклон вправо; повторить то же в другую сторону. Дыхание равномерное, темп средний.
5. Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед, кисти расслаблены - вдох; исходное положение - выдох; повторить то же с правой ноги.
6. Стоя подняться на носки, руки в стороны - вдох; выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола - выдох; исходное положение - вдох; то же с левой ноги. Темп средний.
7. Сидя на полу, руки к плечам. Три пружинящих наклона вперед, взявшись руками за голени - выдох; выпрямится, руки к плечам - вдох. Наклоны постепенно увеличивать. Ноги не сгибать. Поднимая туловище, расправьте плечи. Темп средний.
8. Исходное положение - упор сидя сзади. Прогибаясь перейти в упор лежа сзади, согнуть правую ногу вперед; повторить то же, сгибая левую ногу. Носки ног оттягивать. Дыхание произвольное.

9. Исходное положение - упор стоя на коленях. Наклоняя голову вперед и поднимая правое колено, выгнуть спину; исходное положение; выпрямить правую ногу назад и прогнуться; исходное положение. То же с другой ноги.
10. Исходное положение - стойка на коленях. Руки вперед, вверх, в стороны, прогнуться с поворотом туловища направо - вдох; поворачиваясь прямо и садясь на пятки, наклон вперед, руки назад - выдох; исходное положение. То же, делая поворот в другую сторону. Темп медленный.
11. Стойка ноги врозь, руки вперед, пальцы переплетены. Поворот туловища влево - вдох; исходное положение - выдох; наклон назад, руки за голову - вдох; исходное положение - выдох. То же в другую сторону. Темп средний.
12. Стоя, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхание произвольное. Темп средний.
13. Бег на месте или с передвижением. Дыхание равномерное. Темп средний. Продолжительность 40 - 50 секунд. Переход на ходьбу с высоким подниманием бедра 20 с или более.
14. Стоя ноги врозь, руки на поясе, руки вперед. Поднимаясь на носки, локти назад, прогнуться - вдох; исходное положение - выдох.

Критерии оценивания:

Уровень освоения	Критерии
85-100 баллов (оценка «отлично»)	Студентом разработано 12-14 упражнений комплекса утренней гимнастики
70-84 баллов (оценка «хорошо»)	Студентом разработано 10-11 упражнений комплекса утренней гимнастики
50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)	Студентом разработано 7-9 упражнений комплекса утренней гимнастики
0-49 баллов (оценка «неудовлетворительно»)	Студентом разработано 0-6 упражнений комплекса утренней гимнастики

➤ **ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО** Контрольные упражнения №2

1.Цель: совершенствование техники и тактики игры в волейбол

2.Пример оценочного средства:

- 1.Верхняя передача над собой (высота взлета мяча не менее 1м, стоя в кругу диаметром 2м)
2. Подача в пределах площадки (из 10 подач)

Критерии оценивания:

Контрольный норматив	Девушки			Юноши		
	85-100 баллов (оценка «отлично»)	70-84 баллов (оценка «хорошо»)	50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)	85-100 баллов (оценка «отлично»)	70-84 баллов (оценка «хорошо»)	50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)
Подача в пределах площадки (из 10 подач)	5	4-3	2	6	5	3
Верхняя передача над собой (высота взлета мяча не менее 1м, стоя в	30 раз	25 раз	20 раз	35 раз	30 раз	25 раз

кругу диаметром 2м)						
---------------------	--	--	--	--	--	--

➤ **ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО** Защита практической работы №2

1. **Цель:** Составление комплекса ОРУ и проведение занятий с обучающимися.

2. **Пример оценочного средства:**

Разработка комплекса упражнений общеразвивающей направленности.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Составить комплекс ОРУ, группируя упражнения для различных частей тела:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для шеи.
3. Упражнения для ног и тазового пояса.
4. Упражнения для туловища.
5. Упражнения для всего тела.

Критерии оценивания:

Уровень освоения	Критерии
85-100 баллов (оценка «отлично»)	Упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно
70-84 баллов (оценка «хорошо»)	Упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно
50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)	Упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки
0-49 баллов (оценка «неудовлетворительно»)	Упражнение выполнено, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены ошибки.

➤ **ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО** Контрольные упражнения №3

1. **Цель:** совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.

2. **Пример оценочного средства:**

Броски с места. Штрафной бросок.

Студенты выполняют 10 штрафных бросков.

Критерии оценивания:

Уровень освоения	Критерии. Юноши	Критерии. Девушки
85-100 баллов (оценка «отлично»)	Студентом выполнено 6 попаданий	Студентом выполнено 5 попаданий
70-84 баллов (оценка «хорошо»)	Студентом выполнено 5 попаданий	Студентом выполнено 4 попадания
50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)	Студентом выполнено 4 попадания	Студентом выполнено 3 попадания
0-49 баллов (оценка «неудовлетворительно»)	Студентом выполнено 3 попадания	Студентом выполнено 2 попадания

➤ **ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО** Контрольные упражнения №4

1. **Цель:** совершенствование техники и тактики игры в волейбол.

2. **Пример оценочного средства:**

1. Передача мяча сверху двумя руками (кол-во раз) ²
2. Передача сверху над собой (кол-во раз) ³
3. Прием мяча снизу (кол-во раз) ⁴
4. Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) ⁵
5. Нападающий удар из 5 попыток (кол-во раз) ⁶

Студент выполняет три контрольных теста. Первый или второй, а также четвертый или пятый выполняется на выбор студента, третий является обязательным.

Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.

Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.

Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

Учитывается количество правильно выполненных упражнений из пяти попыток.

3. **Критерии оценивания:**

№	Тесты	Оценка, балл		
		85-100 баллов (оценка «отлично»)	70-84 баллов (оценка «хорошо»)	50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)
1.	Передача мяча сверху двумя руками (кол-во раз) ²	15	10	8
2.	Передача сверху над собой (кол-во раз) ³	9	7	6
3.	Прием мяча снизу (кол-во раз) ⁴	9	7	6
4.	Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) ⁵	3	2	1
5.	Нападающий удар из 5 попыток (кол-во раз) ⁶	3	2	1

➤ **ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО** Работа в малых группах

1. **Цель:** совершенствование чувства темпа, ритма, координации движения, гибкости, силы, выносливости

2. **Пример оценочного средства:**

В аэробике используются гимнастические и акробатические элементы:

- Первый вид упражнений включает отжимания разного типа.
- Второй вид элементов предполагает демонстрацию статических сил спортсмена (например, такое упражнение, как уголок).
- К третьему виду относятся прыжки и обороты тела в воздухе.
- Четвертый вид элементов (танцевальный) показывает пластичность и гибкость тела спортсмена.

Разработка комбинаций из спортивно-гимнастических элементов на 16 счетов.

Пример шагов для использования в разработке комбинации:

1. ту-степ: шаги правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1и 2 – раз и два).

2. полька шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм-раз, два, три, четыре).
3. подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм-раз и).
4. скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм-раз и).
5. галоп: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполнять вперед и в сторону (ритм – раз и).
6. пони: шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить ее к правой. Следующий шаг – с левой ноги (ритм - раз и).
7. ча-ча-ча: шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте. Следующий шаг с левой ноги (ритм-раз, два, три и четыре).
8. чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре).
9. скрестный шаг: шаг правой в сторону, левую ставит за правую, шаг правой в сторону, приставить левую к правой (ритм – раз, два, три, четыре).
10. прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону книзу.

3. Критерии оценивания:

Уровень освоения	Критерии
85-100 баллов (оценка «отлично»)	При разработке комбинаций из спортивно-гимнастических элементов, студент использовал 4 шага с левой и правой ноги.
70-84 баллов (оценка «хорошо»)	При разработке комбинаций из спортивно-гимнастических элементов, студент использовал 3 шага с левой и правой ноги.
50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)	При разработке комбинаций из спортивно-гимнастических элементов, студент использовал 2 шага с левой и правой ноги.
0-49 баллов (оценка «неудовлетворительно»)	При разработке комбинаций из спортивно-гимнастических элементов, студент использовал 1 шаг с левой и правой ноги.

➤ **ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО** Практическая работа №3

3. **Цель:** Составление комплекса упражнений вводной и производственной гимнастики.

4. **Пример оценочного средства:**

1. И.п.: основная стойка. Потягивание. Поднимание рук через стороны вверх и поочередное опускание левой, затем правой руки, сгибая ее в локте перед собой.
 2. И.п.: стойка ноги врозь. Выпад правой ногой, правую руку в сторону, потянуться за ней. То же в другую сторону.
 3. Наклоны в сторону – вперед по диагонали, полукруг в левую сторону – выпрямиться. То же в другую сторону.
 4. И.п.: основная стойка. Руки на поясе, округлить спину, вывести локти вперед, полуприсед на носках, расправить плечи, развести локти в стороны, опуститься на всю ступню.
 5. «Степ-тач» – приставные шаги с касанием в разные стороны, с поворотом на 90°.
- Основная часть

6. И.п.: основная стойка. Шаги на месте – 24 счета, переходящие в поднимание на носки – 24 счета, «кросс-степ» с вращением рук в локтевых суставах в одну и другую стороны.
7. Шаги вперед с продвижением: шаг правой – левой в сторону на носок, левая рука вперед-вверх, то же другой ногой, на 8 счетов, спиной возвращаемся назад, руки в стороны слегка согнуты в локтях, соединяя лопатки. Ноги меняем поочередно: правая в сторону, приставить, левая в сторону, приставить.
8. Прыжки на месте – руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки и выбрасываются поочередно вниз, в сторону, вперед, вверх.
9. Упражнения выполняются с гантелями.
- И.п.: ноги врозь, руки с гантелями на бедрах. Шаг правой, левая на носок, левая рука вправо-вперед. Вернуться в и.п. То же другой ногой и рукой.
10. И.п.: основная стойка. Руки опущены вниз, полуприсед, руки согнуть в локтях, кисти повернуты к плечам. Вернуться в и.п., полуприсед – руки в стороны, вернуться в и.п. (упражнение выполняется с напряжением).
11. И.п.: ноги вместе, полуприсед, руки согнуты в локтях с гантелями, выпрямляясь вверх, отводим руки назад, локти вверх.
12. И.п.: ноги врозь, поднимание прямых рук вперед, кисти повернуты вниз.
13. И.п.: вторая позиция, руки на поясе. Приседание на правой – левая нога на носок на 4 счета, приседание на двух ногах – колени в стороны, 4 счета, приседание на левой ноге, правая на носок.
14. «Степ-тач» – для отдыха.
15. а) И.п.: стоя на левом колене, левая рука на полу, правая нога на носке, правая рука на поясе – поднимание ноги в сторону 8–12 раз, то же другой ногой; б) И.п.: лежа на левом боку, рука под головой, махи правой ногой в сторону, вверх, назад по 8 – 12 раз. Повторить с другой ноги.
16. И.п.: лежа на спине руки в стороны, ноги вверх, отвести левую ногу в сторону, вернуться в и.п. То же правой ногой. Разведение обеих ног в стороны. Для отдыха – ноги, согнув, прижать к себе («группировка»), сесть ноги вместе, наклон вперед, потянуться.
17. И.п.: лежа на спине упор на локти. Полуподнимание таза вверх 16–20 раз, ступни на ширине плеч. Стопы вместе – 20 раз. Левая стопа стоит, правая нога согнута в колене и лежит на левом колене – 15 раз, то же с другой ноги.
18. Упражнение для растягивания мышц бедра: в и.п. лежа на спине согнуть ногу к себе, выпрямить вверх, покачивающее движение, опустить вниз. То же другой ногой. Перейти в сед на правое бедро – левую ногу вверх, взять за пятку, покачивающее движение, растяжка. То же другой ногой.
19. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни ног стоят на полу, руки за головой. Поднимание головы и плеч, спина на полу (пресс сверху).
20. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднимание ног («ножницы») до прямого угла и опускание двух ног вместе.
21. И.п.: лежа на спине, ноги согнуть в коленях, левая, согнутая в колене, лежит на правой. Руки за головой. Поднимание правого плеча, правым локтем коснуться левой колени. По 15 раз каждым локтем.
22. И.п.: сед на пятках, руки на коленях. Отведение левой руки в сторону на 4 счета, затем правой руки, на 8 счетов обе руки отвести в стороны. Круговое движение за рукой вперед, наклоняясь вперед-в сторону в одну и в другую сторону.
- Заключительная часть
23. Упражнения для восстановления и расслабления. «Волна» – справа-налево и обратно. Круговые движения правой рукой снизу-вверх-в сторону, то же другой рукой и двумя руками вместе.
24. Выпад правой ногой в сторону, потянуться за правой рукой, выполняющей круговые движения в локтевом суставе. То же в другую сторону.

25. Шаг правой ногой в сторону, круговое движение правым плечом назад. То же в другую сторону. Стоя на месте, круговые движения двумя плечами назад и вперед.
26. Медленные наклоны головы вперед, отводя вперед как можно дальше подбородок и втягивая его назад.
27. И.п.: ноги врозь, руки на коленях – круглая спина, прогибание в поясничном и грудном отделах позвоночника, мягко переходящее из одного положения в другое.
28. Руки через стороны вверх – вдох, плавно опуская вниз – выдох.

➤ **ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО** Контрольные упражнения №5

1. **Цель:** освоение техники бега на длинные дистанции

2. **Пример оценочного средства:**

1. Сдача нормативов по легкой атлетике:

2. Бег 1000 м.;

3. Бег 2000 м.;

3. **Критерии оценивания:**

Контрольный норматив	Девушки			Юноши		
	85-100 баллов (оценка «отлично»)	70-84 баллов (оценка «хорошо»)	50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)	85-100 баллов (оценка «отлично»)	70-84 баллов (оценка «хорошо»)	50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)
Бег 1000 м (сек)	4,30	4,45	4,0	4,0	4,30	4,45
Бег 2000м (сек)	10,0	11,3	12,0	8,30	9,0	9,30

II ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Форма проведения промежуточной аттестации: зачет (1 и 2 семестр).

2. Процедура проведения: зачет в 1 и 2 семестрах проводится в форме сдачи контрольных нормативов и итогового тестирования

3. Перечень вопросов и контрольных нормативов для подготовки к зачету в 1 семестре.

Контрольные нормативы

Контроль- ный норма- тив	Девушки			Юноши		
	85-100 баллов (оценка «от- лично»)	70-84 баллов (оценка «хо- рошо»)	50-69 баллов (оценка «удовлетво- рительно»)	85-100 бал- лов (оценка «отлично»)	70-84 бал- лов (оценка «хорошо»)	50-69 баллов (оценка «удо- влетвори- тельно»)
Бег 100м (сек)	15,30	16,0	16,5	14,2	14,5	15,0
Прыжок в длину с места (см)	160см и бо- лее	155см	145см	190 см и более	180	170
Верхняя передача над собой (высота взлета мяча не менее 1м, стоя в кругу диа- метром 2м)	30 раз	25 раз	20 раз	35 раз	30 раз	25 раз
Составле- ние ком- плекса ОРУ	Упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряже- ния, уверенно	Упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некото- рым напря- жением, не- достаточно уверенно	Упражнение выполнено правильно, но недоста- точно точно, с большим напряжени- ем, допуще- ны незначи- тельные ошибки	Упражне- ние выпол- нено в со- ответствии с заданием, правильно, без напря- жения, уве- ренно	Упражнение выполнено в соответ- ствии с за- данием, правильно, но с неко- торым на- пряжени- ем, недоста- точно уве- ренно	Упражнение выполнено правильно, но недоста- точно точно, с большим напряжени- ем, допуще- ны незначи- тельные ошибки

Примерный вариант теста

1. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на ..

- а) изменение окружающей природы
- б) приспособление к окружающим условиям
- в) воспитание физических качеств
- г) преобразование собственных возможностей

2. Физическое развитие это....

- а) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни человека, его морфофункциональных свойств организма, и основанных на их физических качеств и способностей
- б) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей
- в) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью
- г) процесс обучения движениям и воспитание физических качеств

3. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:
- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
 - б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
 - в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
 - г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

4. Сила – это:

- а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

5. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- а) функциональной устойчивостью;
- б) биохимической экономизацией;
- в) тренированностью;
- г) выносливостью.

6. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

- а) от 7 до 9 лет;
- б) от 10 до 14 лет;
- в) от 14 до 20 лет;
- г) от 20 до 25 лет.

7. Какое количество игроков может одновременно находиться на площадке во время игры в баскетбол:

- а) 4
- б) 5
- в) 6
- г) 7

8. Размер баскетбольной площадки равен:

- а) 3х26 м;
- б) 5х28 м;
- в) 4х29 м;
- г) 5х30 м.

4. Перечень вопросов и контрольных нормативов для подготовки к зачету во 2 семестре.

Контрольные нормативы

Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)

Прыжок в длину с места

Поднимание туловища из положения «лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены»

Подтягивание на перекладине

Примерный вариант теста

1. Как начинается игра в баскетбол:

- а) жеребьевкой;
- б) вводом мяча из-за боковой линии;
- в) спорным броском

г) вводом мяча с центра игровой площадки

2. Игровое время в баскетболе, в Евролиге состоит из

- а) 4 периода по 10 мин;
- б) 3 периода по 8 мин;
- в) 4 периода по 12 мин;
- г) 6 периодов по 10 мин.

3. Волейбол играю на площадке размером:

- а) 4 х 12м
- б) 8 х 9м
- в) 6 х 9м
- г) 5 х 9м

4. Сколько времени дается игроку на подачу в волейболе после свитка судьи?

- а) 8 сек
- б) 15 сек
- в) 5 сек
- г) 20 сек

5. Какова высота женской сетки в волейболе?

- а) 123м
- б) 143м
- в) 124м
- г) 110м

6. Сколько касаний разрешается выполнить одной команде при игре в волейбол?

- а) три не считая касания от блока
- б) один не считая касание от блока
- в) три считая касание от блока
- г) определенное количество касаний

7. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?

- а) квадрат
- б) треугольник
- в) круг

9. До какого счета играют в волейбол в каждой партии?

- а) до 15
- б) до 20
- в) до 25

9. Переход из одной зоны в другую в волейболе выполняется:

- а) произвольно
- б) по часовой стрелке
- в) против часовой стрелки

Критерии оценивания контрольных нормативов:

Контрольные упражнения	Нормативы и оценка за выполнение					
	юноши			девушки		
	85-100 баллов	70-84 баллов	50-69 баллов	85-100 баллов	70-84 баллов	50-69 баллов
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	160	150	140	160	150	140
Прыжок в длину с места	2.25	2.20	2.15	1.70	1.65	1.60
Поднимание туловища из положения «лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены»	-	-	-	40	30	25
Подтягивание на перекладине	13	10	8	-	-	-

5. Критерии оценивания теста

Уровень освоения	Критерии
85-100 баллов (оценка «отлично»)	Выполнено 85-100% заданий предложенного теста
70-84 баллов (оценка «хорошо»)	Выполнено 70-84% заданий предложенного теста
50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)	Выполнено 50-74% заданий предложенного теста
0-49 баллов (оценка «неудовлетворительно»)	Выполнено 0-49% заданий предложенного теста

Итоговый контроль может проходить в форме тестирования. Список тестовых вопросов представлен в таблице

Уровень сложности	Номер задания	Инструкция и текст задания (в т.ч. с вариантами ответов)	Правильный ответ	Тип задания
базовый	1.1	Какой вид старта используется в беге на средние (800 м) и длинные дистанции, а также в спортивной ходьбе, и какова его основная биомеханическая цель? а) низкий старт — для максимального ускорения с первых метров. б) высокий старт — для обеспечения плавного набора скорости и сохранения энергии. в) старт с опорой на одну руку — для улучшения баланса. г) фальстарт — для проверки реакции соперников.	б	Задания закрытого типа с выбором одного ответа
	1.2	Какова основная дидактическая цель «подводящих упражнений» при обучении сложным техническим элементам в спорте? а) развитие общей выносливости. б) изоляция и многократное повторение отдельных фаз движения для формирования правильного двигательного стереотипа. в) повышение эмоционального настроения группы. г) развитие максимальной скорости.	б	Задания закрытого типа с выбором одного ответа
	1.3	Какое тактическое действие в волейболе характеризуется как «обманный атакующий удар, при котором игрок совершает замах, но	б	Задания закрытого типа с выбором одного

Уровень сложности	Номер задания	Инструкция и текст задания (в т.ч. с вариантами ответов)	Правильный ответ	Тип задания
		лишь слегка касается мяча пальцами, направляя его в незащищенную зону площадки соперника)? А) Эйс Б) Скидка В) Морита Г) Подача в прыжке		ответа
	1.4	Какой гимнастический снаряд используется в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) для развития взрывной силы мышц ног, координации и смелости, и является обязательным элементом в программе многоборья у мужчин? а) брусья б) конь/козел для махов в) перекладина г) кольца	б	Задания закрытого типа с выбором одного ответа
	1.5	Какое нарушение правил наказывается в баскетболе «техническим фолом» (1 штрафной бросок и последующее владение мячом)? а) пробежка б) умышленная грубость по отношению к сопернику в) неспортивное поведение (недовольство решением судьи, симуляция) г) нарушение правила 3 секунд в нападении	в	Задания закрытого типа с выбором одного ответа
	1.6	Как называется стандартная расстановка игроков в футболе по схеме «4-4-2»? а) тотальный футбол б) катеначчо в) классический ромб г) классический блок	г	Задания закрытого типа с выбором одного ответа
	1.7	В каком виде спорта используется термин «энд-спэш» (end-spurt), означающий резкое увеличение скорости на финишном отрезке дистанции? а) шорт-трек б) академическая гребля в) биатлон г) лыжные гонки	б	Задания закрытого типа с выбором одного ответа
	1.8	Как называется элемент на брусьях, представляющий собой оборот тела вперед над жердями в упоре на руках с последующим перемахом ног и переходом в упор? а) подъем переворотом б) махом вперед поворот кругом в) оборот назад под жердями г) стойка на плечах	б	Задания закрытого типа с выбором одного ответа
	1.9	Какой вид прыжка в длину с разбега позволяет спортсмену приземлиться в яму с песком на обе ноги, не падая назад, за счет специфической группировки тела в полете? а) «Согнув ноги» б) «Прогнувшись» в) «Ножницы» г) «Тройной прыжок»	в	Задания закрытого типа с выбором одного ответа
	1.10	Какой метод организации занимающихся на уроке физической культуры предполагает деление класса на группы, каждая из кото-	б	Задания закрытого типа с выбором одного

Уровень сложности	Номер задания	Инструкция и текст задания (в т.ч. с вариантами ответов)	Правильный ответ	Тип задания
		рых последовательно выполняет разные задания на специально оборудованных местах («станциях»)? а) Фронтальный метод б) Круговая тренировка в) Игровой метод г) Поточный метод		ответа
	1.11	Какова основная тактическая цель применения системы защиты «углом назад» при приеме подачи или атакующего удара соперника? а) усилить блок по центру. б) плотно закрыть центр площадки от скидок и ударов по ходу, заставляя соперника атаковать по более сложным траекториям. в) максимально выдвинуть принимающего игрока вперед для короткой скидки. г) создать численное преимущество на блоке.	б	Задания закрытого типа с выбором одного ответа
	1.12	Какое правило ограничивает время, в течение которого команда, владеющая мячом в своей тыловой зоне, должна перевести его в передовую зону? а) правило 3 секунд б) правило 8 секунд в) правило 24 секунд г) правило 5 секунд	б	Задания закрытого типа с выбором одного ответа
	1.13	Какой режим мышечной работы является наиболее эффективным для развития максимальной силы (силовой выносливости), но при этом представляет наибольший риск для неподготовленного человека при неправильной технике? а) динамический (изотонический) б) статический (изометрический) в) уступающий (плиометрический) г) баллистический	б	Задания закрытого типа с выбором одного ответа
	1.14	Какой вид метания в легкой атлетике выполняется из круга диаметром 2.135 метра с использованием техники поворота для придания снаряду максимального ускорения? а) метание копья б) толкание ядра в) метание диска г) метание молота	в	Задания закрытого типа с выбором одного ответа
	1.15	Как называется игровая ситуация в теннисе, при которой счет в гейме становится 40:40? а) брейк-пойнт б) матч-пойнт в) дьюс г) сет-пойнт	в	Задания закрытого типа с выбором одного ответа
повышенный	1.16	Установите правильную последовательность фаз выполнения нападающего удара в волейболе 1) Амортизация (сгибание ног) 2) Разбег и прыжок 3) Подбрасывание мяча (для нападающего с разбега) 4) Замах и ударное движение 5) Приземление и выход из атаки	32145	Задания закрытого типа на установление последовательности

Уровень сложности	Номер задания	Инструкция и текст задания (в т.ч. с вариантами ответов)	Правильный ответ	Тип задания
	1.17	Установите соответствие между легкоатлетической дисциплиной и типом старта, используемым в ней. а) бег на 100 м б) бег на 800 м в) бег на 3000 м с препятствиями г) эстафета 4*100 м 1) низкий старт 2) высокий старт	А – 1 Б – 2 В – 1 Г - 1	Задания закрытого типа на установление соответствия
	1.18	Расположите этапы проведения вводно-подготовительной части урока физической культуры в правильной последовательности 1) Построение и расчет 2) Сообщение задач урока 3) Общее построение класса/группы 4) Разминка (ОРУ, СБУ) 5) Построение в одну/несколько шеренг	31254	Задания закрытого типа на установление последовательности
	1.19	Соотнесите компонент здорового образа жизни с его определением а) режим дня б) рациональное питание в) закаливание г) отказ от вредных привычек 1) отказ от употребления табака, алкоголя 2) сбалансированное потребление белков, жиров, углеводов и витаминов 3) систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма 4) чередование труда и отдыха, сна и бодрствования в течение суток	А-4 Б-2 В-3 Г-1	Задания закрытого типа на установление соответствия
	1.20	Установите соответствие между видом легкой атлетики и его основной соревновательной дистанцией а) марафонский бег б) стипль-чез в) десятиборье г) спортивная ходьба 1) 42 км 195 м 2) 3000 м 3) 10 видов спорта в общем зачёте 4) от 20 км до 50 км	А-1 Б-2 В-3 Г-4	Задания закрытого типа на установление соответствия
высокий	1.21	В спортивной гимнастике опорный прыжок, выполняемый с переворотом вперед и поворотом на 180 градусов в первой фазе полета, называется «переворот вперед с...». Введите пропущенное слово.	Эталонный ответ (поворот)	Задания открытого типа с вводом слова
	1.22	Согласно официальным правилам ФИФА, количество игроков одной команды, одновременно находящихся на игровой площадке во время матча, составляет...	Эталонный ответ (5)	Задания открытого типа с вводом числа
	1.23	В футболе нарушение правил (например, игра рукой или грубый фол), за которое судья показывает игроку желтую или красную карточку, называется...	Эталонный ответ (фол)	Задания открытого типа с вводом слова

Уровень сложности	Номер задания	Инструкция и текст задания (в т.ч. с вариантами ответов)	Правильный ответ	Тип задания
	1.24	В пляжном волейболе партия (сет) играется до тех пор, пока одна из команд не наберет ... очков с преимуществом не менее чем в два очка.	Эталонный ответ (21)	Задания открытого типа с вводом числа

Таблица – Ключи к оцениванию тестов

Номер задания	Правильный ответ	Критерий оценивания
1.1	б	1 балл – полное соответствие, 0 баллов – остальные случаи
1.2	б	1 балл – полное соответствие, 0 баллов – остальные случаи
1.3	б	1 балл – полное соответствие, 0 баллов – остальные случаи
1.4	б	1 балл – полное соответствие, 0 баллов – остальные случаи
1.5	в	1 балл – полное соответствие, 0 баллов – остальные случаи
1.6	г	1 балл – полное соответствие, 0 баллов – остальные случаи
1.7	б	1 балл – полное соответствие, 0 баллов – остальные случаи
1.8	б	1 балл – полное соответствие, 0 баллов – остальные случаи
1.9	в	1 балл – полное соответствие, 0 баллов – остальные случаи
1.10	б	1 балл – полное соответствие, 0 баллов – остальные случаи
1.11	б	1 балл – полное соответствие, 0 баллов – остальные случаи
1.12	б	1 балл – полное соответствие, 0 баллов – остальные случаи
1.13	б	1 балл – полное соответствие, 0 баллов – остальные случаи
1.14	в	1 балл – полное соответствие, 0 баллов – остальные случаи
1.15	в	1 балл – полное соответствие, 0 баллов – остальные случаи
1.16	32145	2 балла – полное соответствие, 0 баллов – остальные случаи
1.17	А – 1, Б – 2, В – 1, Г - 1	2 балла – полное соответствие, 0 баллов – остальные случаи
1.18	31254	2 балла – полное соответствие, 0 баллов – остальные случаи
1.19	А-4, Б-2, В-3, Г-1	2 балла – полное соответствие, 0 баллов – остальные случаи
1.20	А-1, Б-2, В-3, Г-4	2 балла – полное соответствие, 0 баллов – остальные случаи
1.21	Эталонный ответ (поворот)	3 балла – полное соответствие, 0 баллов – остальные случаи

Номер задания	Правильный ответ	Критерий оценивания
1.22	Эталонный ответ (5)	3 балла – полное соответствие, 0 баллов – остальные случаи
1.23	Эталонный ответ (фол)	3 балла – полное соответствие, 0 баллов – остальные случаи
1.24	Эталонный ответ (21)	3 балла – полное соответствие, 0 баллов – остальные случаи

Таблица – Система оценивания тестовых заданий

Тип задания	Номера заданий	Указания по оцениванию	Результат оценивания, баллы
Задания закрытого типа с выбором одного ответа	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.12, 1.13, 1.14, 1.15	Считается верным, если выбран необходимый вариант	1 балл – полное соответствие, 0 баллов – остальные случаи
Задания закрытого типа на установление соответствия	1.17, 1.19, 1.20	Считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями из другого)	2 балла – полное соответствие, 0 баллов – остальные случаи
Задания закрытого типа на установление последовательности	1.16, 1.18	Считается верным, если правильно установлена вся последовательность	2 балла – полное соответствие, 0 баллов – остальные случаи
Задания открытого типа с вводом слова	1.21, 1.23	Считается верным, если ответ совпадает с эталонным	3 балла – полное соответствие, 0 баллов – остальные случаи
Задания открытого типа с вводом числа	1.22, 1.24	Считается верным, если ответ совпадает с эталонным	3 балла – полное соответствие, 0 баллов – остальные случаи

Критерии оценивания

Уровень освоения	Критерии
85-100 баллов (оценка «отлично»)	Представлен развернутый ответ на теоретический вопрос. Студент ориентируется в излагаемом материале, отвечает на дополнительные вопросы, связанные демонстрирует глубокие теоретические знания, знание первоисточников
70-84 баллов (оценка «хорошо»)	Представлен достаточно развернутый ответ на теоретический вопрос. Студент отвечает на дополнительные вопросы, допуская одну-две неточности в ответе, демонстрирует достаточный уровень теоретических знаний, знание первоисточников

50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)	Представлен не полный ответ на теоретический вопрос. Студент демонстрирует достаточный уровень теоретических знаний, однако затрудняется отвечать на отдельные вопросы
0-49 баллов (оценка «не удовлетворительно»)	Теоретический вопрос не раскрыт, либо дан ответ только на один из вопросов билета. Студент затрудняется отвечать на дополнительные вопросы