

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«Новосибирский речной колледж»

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК

Протокол № 1

от 04 сентября 2023 г.

Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_ / И.Г.Гарейшина /

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УПР

\_\_\_\_\_ / Г.Ф.Рамазанова

«04» сентября 2023г.

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ОУД..07 «Физическая культура»

для специальности 26.02.03 Судовождение

Разработчик:

Мариненко Н.В.

Преподаватель

\_\_\_\_\_

Новосибирск, 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

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

## 1. Паспорт комплекта контрольно – оценочных средств

Комплект оценочных средств (КОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура. Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе ФГОС среднего общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям 26.02.03 «Судовождение», рабочей программы учебной дисциплины по физической культуре.

- Приказ Министерства просвещения России от 02.12.2020 № 691 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 26.02.03 «Судовождение».

У1 Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей.

31 О роли физической культуры в обще культурном, профессиональном развитии человека;

32 Основы здорового образа жизни (способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности).

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Требования к *личностным* результатам освоения базового курса дисциплины:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

Требования к **метапредметным** результатам освоения базового курса дисциплины:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

Требования к **предметным** результатам освоения базового курса дисциплины:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

***Обучающийся на базовом уровне научится:***

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачёт.

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

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

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции.	Показатели оценки результата.	Форма контроля и оценивания.
<p>У1 Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей.</p> <p>31 О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном развитии человека</p> <p>ОК2 Организовывать собственную деятельность, выбрать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>– демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры, демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений Общефизической подготовки (далее-ОФП), гимнастики</p>	<p>Комплексы упражнений. Практические задания (текущий контроль)</p> <p>Дифференцированный зачет-тестовое задание, сдача нормативов (промежуточная аттестация)</p>
<p>У1 Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей.</p> <p>ОК3 принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>– демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий, естественных препятствий, -использование разнообразных способов передвижения.</p>	<p>Комплексы упражнений. Практические занятия. (тек.контр.)</p> <p>Дифференцированный зачет -тестовое задание, сдача нормативов. (промежуточная аттестация)</p>
<p>ОК6 работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.</p> <p>ОК 7 Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения задания.</p>	<p>демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой</p>	<p>Практические занятия. (тек.контр.)</p> <p>Дифференцированный зачет (тестовое задание) (промежуточная аттестация)</p>
<p>У1 Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей.</p> <p>ОК 7 Брать ответственность за</p>	<p>-выполнения контрольных нормативов по видам спорта, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом</p>	<p>Контрольные нормативы. (тек.контр.)</p> <p>Дифференцированный зачет (тестовое задание)</p>

<p>работу членов команды, результат выполнения задания.</p>	<p>состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация правильного выполнения приемов защиты</li> <li>– демонстрация правильного выполнения приемов самообороны</li> <li>– демонстрация правильного выполнения приемов страховки, самостраховки.</li> </ul>	<p>(промежуточная аттестация)</p>
<p>Знать:</p>		
<p>31 О роли физической культуры в обще культурном, профессиональном развитии человека; 32 Основы здорового образа жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья</li> <li>– обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний</li> <li>– обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек</li> <li>-обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни.</li> </ul>	<p>Задания в тестовой форме. Фронтальный опрос (текущий контр.)</p> <p>Дифференцированный зачет (тестовое задание) (промежуточная аттестация)</p>
<p>32 Основы здорового образа жизни</p>	<p>-демонстрация знаний способов</p>	<p>Задания в тестовой форме, практические</p>



	<p>контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности -демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>задания, фронтальный опрос (текущий контроль). Дифференцированный зачет (тестовое задание) (промежуточная аттестация)</p>

### 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.

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания		
	З1	З2	У1
Раздел 1. Легкая атлетика	ТЗ ПЗ	ПЗ	КУ КН
Раздел 2. Спортивные игры (футбол, волейбол , баскетбол)	ТЗ ПЗ	ПЗ	КУ КН
Раздел 3. Теоретическая часть	ФО	ФО	
Раздел 4. Гимнастика. ОФП	ТЗ ПЗ	ПЗ	КУ КН
Раздел 5. Лыжная подготовка	ТЗ	ПЗ	КУ КН
Раздел 6. Спортивные игры (футбол, волейбол)	ТЗ ПЗ	ПЗ	КУ КН
Раздел 7 Теоретическая часть	ФО	ФО	
Раздел 8 Гимнастика. ОФП	ТЗ ПЗ	ПЗ	КУ КН

Раздел 9 Легкая атлетика	ТЗ	ПЗ	КУ КН
-----------------------------	----	----	----------

ТЗ – тестовое задание

ПЗ – практическое задание

ФО – фронтальный опрос

КН – контрольный норматив

КУ – комплекс упражнений

**3.1. 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	У1
<i>Раздел 1. Легкая атлетика</i>			ДЗ №1 ДЗ №3
<i>Раздел 2. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол)</i>			ДЗ №1 ДЗ №3
<i>Раздел 3. Теоретическая часть</i>	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	
<i>Раздел 4. Гимнастика. ОФП</i>			ДЗ №1 ДЗ №3
<i>Раздел 5. Лыжная подготовка</i>			ДЗ №1 ДЗ №3
<i>Раздел 6. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол)</i>			
<i>Раздел 7 Теоретическая часть</i>	ДЗ №2 ДЗ №4	ДЗ №2 ДЗ №4	
<i>Раздел 8 Гимнастика. ОФП</i>			ДЗ №2 ДЗ №4
<i>Раздел 9 Легкая атлетика</i>			ДЗ №2 ДЗ №4

ДЗ №1 – Дифференцированный зачет №1

ДЗ №2 – Дифференцированный зачет №2

ДЗ №3 – Дифференцированный зачет №3

ДЗ №4 – Дифференцированный зачет №4

### **3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины**

#### **Дифференцированный зачет №1**

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки

преподавателю.

1. Способность 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

## Дифференцированный зачет №2

### Выполните тестовое задание

#### Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

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

- а. быстротой
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

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

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

- а. мяч засчитан
- б. мяч не засчитан
- в. переподача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на:

- а. голеностопе, коленном суставе
- б. бедре, стопе, голени
- в. голени

5. К подвижным играм относятся:

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

6. Скоростная выносливость необходима занятиях:

- а. боксом
- б. стайерским бегом
- в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
- б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
- в. поместить пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

- а. Лейк-Плесиде
- б. Солт-Лейк-Сити
- в. Пекине

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

- а. 30 км
- б. 20км
- в. 12 км

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

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

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

- а. 776 г.до н.э.
- б. 876 г..до н.э.
- в. 976 г. до н.э.

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

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

13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

- а. батут
- б. гимнастика
- в. керлинг

14. Под физической культурой понимается:

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

15. Кровь возвращается к сердцу по:



- а. артериям
- б. капиллярам
- в. венам

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

- а. Хуан Антонио Самаранчу
- б. Пьеру Де Кубертену
- в. Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а. 243 см
- б. 220 см
- в. 263 см

## Дифференцированный зачет №3

### Выполните тестовое задание

#### Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

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

1. 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 мин
  - б. 5-7 мин
  - в. 15-20 мин
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, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

- а. 500-600 г
- б. 100-200 г
- в. 900-950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

- а. звучит свисток, игра останавливается
- б. игра продолжается
- в. игрок удаляется

## Дифференцированный зачет №4

### Выполните тестовое задание

#### Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

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

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

- а. сколиозу
- б. головной боли
- в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:

- а. локтевой, лучезапястный сустав
- б. плечевой, локтевой сустав
- в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:

- а. рывке штанги
- б. спринтерском беге
- в. гимнастике

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

- а. наложить шину
- б. наложить шину и повязку
- в. наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

- а. спринтерский бег
- б. стайерский бег
- в. плавание

7. В спортивной гимнастике применяется:
- а. булава
  - б. скакалка
  - в. кольцо
8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
9. Темный цвет крови бывает при ..... 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. гимнастика
- в. керлинг

### **6.2. Время на подготовку и выполнение:**

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

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

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

## Шкала оценки образовательных достижений

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 тестовые задания дифференцированного зачета:

	Вариант 1	Вариант 2	Вариант 3	Вариант 4
1	А	В	Б	Б
2	Б	В	В	В
3	В	А	В	А
4	Б	В	В	Б
5	А	В	В	А
6	В	Б	А	Б
7	А	Б	Б	Б
8	Б	В	А	В
9	Б	В	Б	Б
10	В	Б	А	А
11	В	Б	Б	Б
12	А	Б	В	Б
13	Б	А	В	В
14	Б	Б	Б	А
15	А	А	В	В
16	В	Б	А	В
17	В	В	А	В
18	В	А	В	Б
19	А	Б	В	Б
20	Б	А	Б	А

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

#### Оборудование:

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



За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.  
За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, сдачи контрольных нормативов.

**Учебные нормативы (тесты)**  
**по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**  
**для обучающихся**

Вид упражнения	Пол	II курс		
		"5"	"4"	"3"
Бег 1000 м.	Ю	3.50	4.0	4.10
	Д	2.0	2.15	2.30
Бег 500 м.	Ю	3.40	3.50	4.0
	Д	1.55	2.0	2.15
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2.15	2.0	1.90
	Д	1.75	1.60	1.50
Метание гранаты 700г., 500г. (м. см.)	Ю	28	25	23
	Д	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Ю	43	40	35
	Д	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	35	30	20
	Д	11	8	6
Приседания на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6
	Д	8/8	6/6	5/5
Челночный бег 3x10	Ю	8.0	8.4	8.7
	Д	8.7	9.3	9.7
Бег змейкой	Ю			
	Д			
Прием и передача эстафетной палочки	Ю	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
	Д			
Низкий старт, створтовый разбег	Ю	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
	Д			
Броски крюком из-за спины, головы	Ю	ИЗУЧЕНИЕ		
	Д			
Передачи в парах: 1. Из-за головы двумя руками в прыжке ловля и передача. 2. От груди до груди без развода локтей. 3. С отскоком о пол в метре от партнера.	Ю	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
	Д			
Два шага бросок в кольцо	Ю	ЗАКРЕПЛЕНИЕ		
	Д			

Штрафные броски: одной рукой, двумя руками.	Ю	ЗАКРЕПЛЕНИЕ		
	Д			
Трёх очковые броски	Ю	Из трёх точек по 5 бросков, с каждой точки, с каждой точки 2 Попадания		
	Д			
Защита, нападение	Ю			
	Д			
Тактические действия игроков в защите	Ю			
	Д			
Тактические действия игроков в нападении	Ю			
	Д			
Проход восьмеркой	Ю			
	Д			
Индивидуальные действия игроков	Ю			
	Д			
Командные действия игроков	Ю			
	Д			
Техника игры в б/б	Ю			
	Д			
Правила, жесты судьи	Ю			
	Д			
Акробатические элементы: 1.Равновесие на одной ноге. 2.Длинный кувырок вперед. 3.Кувырки назад.      4.Стойка на лапатках.      5.Мост. 6.Полушпагат.	Ю			
	Д			
Акробатическая комбинация	Ю			
	Д			
Брусья параллельные: в упор, ноги врозь на жерди, кувырок вперед, две ноги вместе соскок	Ю			
	Д			
Брусья р/в: упор на верхнюю жердь, ноги врозь на нижнюю жердь, скат на нижнюю жердь ногами, две руки за нижнюю жердь одновременно, раскачиваемся и одновременно двумя руками за верхнюю жердь, крест, сед. углом наскок на нижнюю жердь, равновесие, соскок	Ю			
	Д			



	Д			
Бег змейкой	Ю			
	Д			
Броски крюком из-за спины, головы	Ю	ЗАКРЕПЛЕНИЕ		
	Д			
Два шага бросок в кольцо	Ю	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
	Д			
Трёх очковые броски	Ю	Из трёх точек по 5 бросков с каждой точки, с каждой точки 3 Попадания		
	Д			
Защита, нападение	Ю			
	Д			
Тактические действия игроков в защите	Ю			
	Д			
Тактические действия игроков в нападении	Ю			
	Д			
Проход восьмеркой	Ю			
	Д			
Индивидуальные действия игроков	Ю			
	Д			
Командные действия игроков	Ю			
	Д			
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2
	Д			
Техника игры в б/б	Ю			
	Д			
Акробатические элементы: 1.Равновесие на одной ноге. 2.Длинный кувырок вперед. 3.Кувырок назад выход силой. 4.Стойка на лапках. 5.Полушпагат. 6.Сед.углом. 7.Переворот назад в упор лежа. 8.Мост.	Ю			
	Д			
Акробатическая комбинация	Ю			
	Д			
Брусья параллельные: в упор, ноги врозь на жерди, два кувырка вперед, две ноги	Ю			
	Д			

вместе соскок				
Брусья р/в: упор на верхнюю жердь, ноги врозь на нижнюю жердь, скат на нижнюю жердь, перемах одной ноги на жердь, вторая нога под жердь, раскачиваемся двумя руками одновременно за верхнюю жердь, перемах на верхнюю жердь, крест, сед. углом, наскок на нижнюю жердь, равновесие, соскок	Ю			
	Д			
Опорные прыжки ч/з коня: 1. Согнув ноги. 2. Ноги врозь. 3. Две ноги ч/з стороны.	Ю			
	Д			
Верхняя, нижняя передача в парах	Ю	20 раз		
	Д			
Верхняя, нижняя передача над собой	Ю	20 раз		
	Д			
Верхняя, нижняя передача ч/з сетку	Ю	20 раз		
	Д			
Тактические действия игроков	Ю			
	Д			
Технические действия игроков	Ю			
	Д			
Тактические действия игроков в защите	Ю			
	Д			
Нападение с 4. 2, 4 номеров	Ю			
	Д			
Подача на точность: 1, 5, 6 зоны	Ю			
	Д			

#### Учебные нормативы (тесты)

по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств  
для обучающихся

Вид упражнения	Пол	IV курс		
		"5"	"4"	"3"
Метание гранаты 700г., 500г. (м. см.)	Ю			
	Д			
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Ю	45	40	35
	Д	45	40	35

Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	16	14	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю			
	Д			
Приседания на одной ноге без опоры	Ю			
	Д			
Челночный бег 3x10	Ю			
	Д			
Бег змейкой	Ю			
	Д			
Броски крюком из-за спины, головы	Ю	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
	Д			
Два шага бросок в кольцо	Ю	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
	Д			
Трёх очковые броски	Ю	Из трёх точек 5 бросков с каждой точки, с каждой точки 4 Попадания		
	Д			
Защита, нападение	Ю			
	Д			
Тактические действия игроков в защите	Ю			
	Д			
Тактические действия игроков в нападении	Ю			
	Д			
Индивидуальные действия игроков	Ю			
	Д			
Командные действия игроков	Ю			
	Д			
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2
	Д			
Техника игры в б/б	Ю			
	Д			
Акробатические элементы: 1.Равновесие на одной ноге. 2.Длинный кувырок вперед. 3.Кувырок назад выход силой. 4.Стойка на лопатках. 5.Полушпагат. 6.Сед.углом. 7.Переворот назад в упор лежа. 8.Мост.	Ю			
	Д			
Акробатическая комбинация	Ю			

	Д			
Брусья параллельные: в упор, ноги врозь на жерди, кувырок вперед, стойка на плечах, соскок	Ю			
	Д			
Брусья р/в: упор на верхнюю жердь, ноги врозь на нижнюю жердь, скат на нижнюю жердь, перемах одной ноги на жердь, вторая нога под жердь, раскачиваемся двумя руками одновременно за верхнюю жердь, перемах на верхнюю жердь, крест, сед. углом, наскок на нижнюю жердь, равновесие, соскок	Ю			
	Д			
Верхняя, нижняя передача в парах	Ю	25 раз		
	Д			
Верхняя, нижняя передача над собой	Ю	25 раз		
	Д			
Нападающий удар с передачи	Ю			
	Д			
Блокирование: одиночное, двойное, тройное	Ю			
	Д			
Верхняя, нижняя передача ч/з сетку	Ю	25 раз		
	Д			
Тактические действия игроков	Ю			
	Д			
Технические действия игроков	Ю			
	Д			
Тактические действия игроков в нападении	Ю			
	Д			
Техника игры при нападающим ударов	Ю			
	Д			
Тактические действия игроков в защите	Ю			
	Д			
Нападение с 4. 2, 4 номеров	Ю			
	Д			
Нападение со второй линии	Ю			
	Д			
Подача на точность: 1, 5, 6 зоны	Ю	14	13	12
	Д			



## 5. Приложение

### Лист согласования

#### Дополнения и изменения к комплекту КОС на учебный год

Дополнения и изменения к комплекту КОС на \_\_\_\_\_ учебный год по дисциплине

---

В комплект КОС внесены следующие изменения:

---

---

---

---

---

---

Дополнения и изменения в комплекте КОС обсуждены на заседании ПЦК

---

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г. (протокол № \_\_\_\_\_ ).

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_

/ \_\_\_\_\_ /