

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

ОГСЭ 04. Физическая культура

(название)

программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)


по специальности СПО

21.02.15 «Открытые горные работы»

(код, название)

Одобрена и рекомендована
методической комиссией
преподавателей спецдисциплин
и мастеров производственного
обучения

Протокол № 5

Председатель: 
Паршукова Ф.Я.
«26» июня 2021 г.

Общие положения

Результатом освоения учебной дисциплины являются освоенные умения и усвоенные знания, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Форма аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

Итогом дифференцированного зачета является качественная оценка в баллах от 2-х до 5-ти.

Раздел 1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.

1.1. Освоенные умения

В результате контроля и оценки по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений:

уметь:

У.1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.2. Усвоенные знания

В результате контроля и оценки по учебной дисциплине осуществляется проверка следующих знаний:

знать:

З.1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

З.2. Основы здорового образа жизни.

Раздел 2. Формы контроля и оценивания по учебной дисциплине

Таблица №1

Раздел/ тема учебной дисциплины	Форма текущего контроля и оценивания
Раздел 1. Научно- методические основы формирования физической культуры личности	Практическое занятие, тестирование
Раздел 2. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности.	Практическое занятие, тестирование
Раздел 3. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)	Практическое занятие, тестирование
УД (в целом): дифференцированный зачет	

Раздел 3. Оценка освоения учебной дисциплины

3.1. Общие положения

Основной целью оценки освоения учебной дисциплины является оценка освоенных умений и усвоенных знаний.

Оценка учебной дисциплины предусматривает использование накопительной системы оценивания.

3.2. Дифференцированный зачет 1

1) Типовые задания для оценки освоения раздела 1. «Научно- методические основы формирования физической культуры личности»

Вариант 1.

Задание 1.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

- а) физической культуры;
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 2.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 3.

Текст задания: Выберите один правильный ответ

Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 4.

Текст задания: Выберите один правильный ответ

Основными признаками физического развития являются:

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура..

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 5.

Текст задания: Выберите один правильный ответ

Что такое закаливание?

- а) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.
- б) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- в) Перечень процедур для воздействия на организм холода
- г) Купание в зимнее время

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 6.

Текст задания: Выберите один правильный ответ

Что такое здоровый образ жизни?

- а) Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
- б) Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
- в) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- г) Отсутствие болезней.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 7.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Как называется в футболе введение мяча в игру после того, как он вышел за короткую линию поля от игрока нападающей команды?

- а) удар от угла
- б) удар от центра

в) удар от ворот.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 8.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Что показывает судья футболисту, делая ему предупреждение?

- а) желтую карточку
- б) красную карточку
- в) синюю карточку

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 9.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Как называется длинная сторона футбольного поля?

- а) середина поля
- б) боковая линия
- в) левая сторона поля

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Вариант 2

Задание 1.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

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

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 2.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а) повышать;
- б) снижать;
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 3.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) выносливость
- г) гибкость.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 4.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Дайте определение физической культуры:

- а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- б) Физическая культура – средство отдыха;
- в) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
- г) Физическая культура – средство физической подготовки.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 5.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

- а) частота сердечных сокращений;
- б) результаты выполнения тестов;
- в) тренировочные нагрузки;
- г) *все вместе.*

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 6.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Что такое личная гигиена?

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
- б) *совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.*
- в) правила ухода за телом, кожей, зубами.
- г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 7.

Текст задания: Выберите один правильный ответ

Как называется игрок команды в спортивных играх, основной задачей которого является оборона подступов к своим воротам?

- а) *защитник*
- б) нападающий
- в) вратарь

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 8.

Текст задания: Выберите один правильный ответ

Каково минимальное число игроков, при котором футбольная команда может продолжать играть в официальных соревнованиях?

- а) *8 игроков*
- б) 9 игроков
- в) 12 игроков

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 9.

Текст задания: Выберите один правильный ответ

Как называется 11-метровый удар, назначаемый за нарушение в футболе?

- а) пенальти
- б) штрафной
- в) бросок

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

2) Типовые задания для оценки освоения раздела 2. «Учебно- практические основы формирования физической культуры личности».

Вариант 1.

Задание 1.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) *выносливость.*

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 2.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Физическими упражнениями называются...

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) *двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;*
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 3.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...

- а) *мала и ее следует увеличить;*
- б) переносится организмом относительно легко;
- в) достаточно большая, но ее можно повторить;
- г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 4.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Под гибкостью как физическим качеством понимается...

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

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 5.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Под выносливостью как физическим качеством понимается...

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;
- в) *способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;*
- г) способность сохранять заданные параметры работы.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Вариант 2.

Задание 1.

Текст задания: Выберите один правильный ответ

Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений.

Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 120 — 130 ударов в минуту;
- б) 130 — 140 ударов в минуту;
- в) *140 — 150 ударов в минуту;*
- г) свыше 150 ударов в минуту.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 2.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?

а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.

б) *режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.*

в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение, требований санитарии, профилактика вредных привычек.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 3.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).

1. Прыжки и бег
 2. Потягивания.
 3. Упражнения для мышц ног
 4. Упражнения для мышц туловища
 5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
 6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба
- а) 1,2,3,4,5,6, ; б)3,5,1,4,2,6; в)2,5,4,3,1,6; г)6,4,1,3,2,5.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 4.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Недостаток двигательной активности людей называется:

- а) гипертонией
- б) гипердинамией
- в) гиподинамией
- г) гипотонией

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 5.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

- а) самонаблюдение;
- б) самоконтроль;
- в) самочувствие;
- г) все вышеперечисленное.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Практические задания:

Задание 1.

Текст задания: Выполнить контрольные упражнения

Лёгкая атлетика.

Таблица 2.

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка в баллах	2 курс	
			Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5
		4	14,5	17,5
		3	15,0	18,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	230	165
		4	220	145
		3	210	140
Выносливость	Бег 500 метров	5		2.00
		4		2.05
		3		2.15
	Бег 1000 метров	5	3.30	
		4	3.40	
		3	4.00	

Скоростно-силовые	Метание мяча (вес 150г)	5	45	28
		4	40	23
		3	31	18
Выносливость	Бег 3000 м (юноши)	5	13,30	11,30
	Бег 2000 м (девушки)	4	14,00	12,00
		3	15,00	13,00

Спортивные игры. Волейбол

Таблица 3.

Контрольные упражнения	Оценка в баллах					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						

Дифференцированный зачет 2

3) Типовые задания для оценки освоения раздела 2. «Учебно- практические основы формирования физической культуры личности».

Вариант 1.

Задание 1.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой
- б) стретчингом
- в) гибкостью
- г) акробатикой

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 2.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?

- а) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;
- г) функциональную.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 3.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 4.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

- а) бокс;
- б) ходьба и бег;
- в) спортивная гимнастика;
- г) единоборства.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 5.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
3. упражнения «на выносливость».
4. упражнения «на быстроту и гибкость».
5. упражнения «на силу».
6. дыхательные упражнения.

а) 1,2,5,4,3,6; ; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1 г) 2,1,3,4,5,6

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Вариант 2

Задание 1.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Назовите основные двигательные качества?

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.
- б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.
- в) *гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.*
- г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 2.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

- а) *связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;*
- б) всестороннего развития личности;
- в) оздоровительной направленности;
- г) здорового образа жизни.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 3.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Что такое двигательная активность?

- а) количество движений, необходимых для работы организма.
- б) *занятие физической культурой и спортом.*
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.
- г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 4.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) *силы кисти.*

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 5.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

- а). Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.
- б). Вода, белки, жиры и углеводы.
- в). Белки, жиры, углеводы.
- г). *Жиры и углеводы.*

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Практические задания:**Задание 1.**

Текст задания: Выполнить контрольные упражнения

Легкая атлетика**Таблица 4.**

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка в баллах	3 курс	
			Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	13,8	16,2
		4	14,0	16,5
		3	14,5	17,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	240	180
		4	230	165
		3	215	145
Выносливость	Бег 500 метров	5		1.58
		4		2.03
		3		2.10
	Бег 1000 метров	5	3.25	
		4	3.35	
		3	3.45	
Скоростно-силовые	Метание мяча (вес 150г)	5	48	30
		4	46	28
		3	44	25
Выносливость	Бег 3000 м (юноши)	5	12,30	11,00
	Бег 2000 м (девушки)	4	13,30	12,00
		3	14,30	12,30

Задание 2.

Текст задания: Выполнить контрольные упражнения

Спортивные игры. Баскетбол**Таблица 5.**

Контрольные упражнения	Оценка в баллах					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Двухсторонняя игра.						
3 курс						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3
3. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0

Задание 3.

Текст задания: выполнить контрольные нормативы по атлетической гимнастике

Таблица 6.

Наименование упражнений	оценка в баллах по общей и специальной физической подготовке: юноши		
	5 баллов	4 балла	3 балла
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12-20	7-12	1-6
Прыжок в длину с места (см)	210-250	181-210	160-180
Жим штанги, лежа (кг x 1 раз)	71-100	51-70	30-50
Подъём туловища из положения, лежа (кол-во раз за 1 мин)	43-49	37-42	25-36
Приседания (кол-во раз за 1 мин)	43-49	37-42	25-36

Таблица 7.

Наименование упражнений	оценка в баллах по общей и специальной физической подготовке: девушки		
	5	4	3
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	16-20	10-15	10
Прыжок в длину с места (см)	210-250	181-210	160-180
Сгибание и разгибание рук от пола	13-15	10-12	7-9
Подъём туловища из положения, лежа (кол-во раз за 30 сек.)	19-22	15-18	10-14
Приседания (кол-во раз за 1 мин)	40-42	35-39	20-34

4) Типовые задания для оценки освоения раздела 3. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)».

Вариант 1.

Задание 1.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- а) профессиональная подготовка;
- б) профессионально-прикладная подготовка;
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- г) спортивно – техническая подготовка.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 2.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Целью ППФП является:

- а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
- б) содействие формированию физической культуры личности;
- в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
- г) все вышеперечисленное.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 3.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

- а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
- б) конфликты с окружающими;
- в) злоупотребление алкоголем;
- г) несоблюдение режима дня.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Вариант 2

Задание 1.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 2.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

- а) занятия легкой атлетикой;
- б) занятия лыжной подготовкой;
- в) *общая физическая подготовка;*
- г) специальная физическая подготовка.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 3.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Под общей физической подготовкой понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) *на всестороннее развитие физических качеств;*
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Практические задания:

Задание 1.

Текст задания: Выполнить контрольные упражнения

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Таблица 8.

Контрольные упражнения	Оценка в баллах	3 курс	
		Юноши	Девушки
Поднимание туловища за 1 мин.	5	50	40
	4	45	35
	3	40	30
Приседание за 1 минуту	5	65	55
	4	60	50
	3	55	45
Проба Штанге (задержка дыхания), с	5	45	40
	4	40	35
	3	35	30
Вис на согнутых руках, с.	5	40	35
	4	32	28
	3	18	15
Прыжки на скакалке за 1 минуту	5	135	140
	4	125	130
	3	105	120

Дифференцированный зачет 3

5) Типовые задания для оценки освоения раздела 3. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»

Вариант 1.

Задание 1.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой:

- а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;
- б) *специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии;*
- в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;

г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 2.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Для развития гибкости используются:

- а) простые по координации движения в начале разминки;
- б) активные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой в конце занятия;
- в) специальные соревновательные упражнения;
- г) упражнения с тягощениями;
- д) маховые и пружинные движения, стрейчинг.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 3.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Увеличение силы вследствие силовой тренировки происходит из-за:

- а) гипертрофии мышц;
- б) задействования большого числа двигательных единиц, действующих синхронно;
- в) понижения аутогенного торможения нервно- сухожильного волокна;
- г) все ответы верны.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 4.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Упражнения глобального характера вовлекают в работу:

- а) 30 % мышечного массива;
- б) 40 % мышечного массива;
- в) 50 % мышечного массива;
- г) свыше 60-70 % мышечного массива.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Вариант 2

Задание 1.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

ППФП строится на основе и в единстве (в соответствующих отношениях) с:

- а) общей физической подготовкой;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) технико-тактической подготовкой;
- г) психологической подготовкой.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 2.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Какие упражнения развивают силу?

- а) бег с соревновательной скоростью;
- б) марафонский бег;
- в) подтягивание;
- г) прыжки через скакалку.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 3.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Бег на длинные дистанции развивает:

- а) скорость;
- б) прыгучесть;
- в) координацию;
- г) выносливость.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 4.

Текст задания: Выберите один правильный ответ.

Наиболее *устойчивый* вид передвижения человека:

- а) на велосипеде;
- б) прыжки;
- в) бег;
- г) *ходьба*.

Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов.

Практические задания:

Задание 1.

Текст задания: Выполнить контрольные упражнения

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Таблица 9.

Контрольные упражнения	Оценка в баллах	4 курс	
		Юноши	Девушки
Поднимание туловища за 1 мин.	5	55	45
	4	50	40
	3	45	35
Приседание за 1 минуту	5	70	50
	4	65	45
	3	60	40
Проба Штанге (задержка дыхания), с	5	50	45
	4	45	40
	3	35	35
Вис на согнутых руках, с.	5	45	38
	4	37	30
	3	30	18
Прыжки на скакалке за 1 минуту	5	140	145
	4	130	135
	3	125	125

Спортивные игры. Настольный теннис.

Таблица 10.

Контрольные упражнения	Оценка в баллах					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
4 курс						
Подача, выполняется любым способом: 6 подач	5	4	3	5	4	3
1. подача выполняется любым способом, поочередно в правую и левую часть стола: 6 подач	5	4	3	5	4	3

Задание 2.

Текст задания: Выполнить правильно строевые приёмы на месте и в движении

Критерии оценивания: за правильно выполненное задание 5 баллов, неправильное 1 балл

Задание 3.

Текст задания:

Выполнение контрольного упражнения (полоса препятствий).

Зачётное время: Юноши: 1 мин 30 с, Девушки: 1 мин 45 с.

Критерии оценивания: соблюдение зачетного времени 5 баллов, не соблюдение 0 баллов

Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности.

Таблица 11.

Характеристика тестов	Оценка в баллах
	юноши

	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	13,2	13,6	14,2	14,4	14,8
Тест на общую выносливость- бег 3000м (мин,сек)	11,30	12,00	13,30	14,00	14,30
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	13	11	8	6

Таблица 12.

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	16,4	16,8	17,5	18,0	18,5
Тест на общую выносливость- бег 2000м (мин, сек)	11,00	12,00	12,20	12,30	12,40
Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	16	14	12	10

Шкала оценки образовательных достижений:

Процент результативности (правильных ответ)	Оценка уровня подготовки	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
100 – 80	5	Отлично
79 – 70	4	Хорошо
69 – 55	3	Удовлетворительно
Менее 55	2	Неудовлетворительно

Обучающийся, выполняя обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности, максимально может набрать 15 очков.

Шкала оценки физической подготовленности студентов.

Процент результативности (набранных баллов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85-100 (13-15)	5	отлично
70-84 (10-12)	4	хорошо
50-69 (7-9)	3	удовлетворительно
Менее 50% (0-6)	2	неудовлетворительно