

**ПАСПОРТ**

**фонда оценочных средств по учебной дисциплине**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(общеобразовательный цикл)

Основная профессиональная образовательная программа –  
программа подготовки специалистов среднего звена по специальностям СПО

44.02.01 Дошкольное образование (углубленной подготовки)

44.02.02 Преподавание в начальных классах (углубленной подготовки)

44.02.03 Педагогика дополнительного образования (углубленной подготовки)

Фонд оценочных средств учебной дисциплины разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования, утвержденным Приказом Минобрнауки России № 413 от 17.05.2012 (с последующими изменениями и дополнениями); Федеральными государственными образовательными стандартами по специальностям среднего профессионального образования: 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1351 от 27.10.2014 г., 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1353 от 27.10.2014 г., 44.04.03 Педагогика дополнительного образования, утвержденным приказом Минобрнауки России №998 от 13 августа 2014 г.; рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура»

**Организация-разработчик:** БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

**Разработчики:**

Подаровская Л.В., мастер спорта, преподаватель БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

Соколова Н.Б., преподаватель БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

**Эксперт:**

Бревнова Н.А., преподаватель БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

Одобрено на заседании научно-методического совета БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Общие положения
2. Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации.
3. Контроль и оценка усвоения дисциплины по темам (разделам)
4. Фонд оценочных средств для текущего контроля по учебной дисциплине
5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по учебной дисциплине

## 1. Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности

ФОС включает оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта.

Фонд разработан на основании положений:

- ФГОС СОО,
- ФГОС СПО по специальностям 44.02.01 Дошкольное образование, 44.02.02 Преподавание в начальных классах, 44.02.03 Педагогика дополнительного образования
- Рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»;
- Положения о фонде оценочных средств БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»
- Положения о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации обучающихся БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

## 2. Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации

Таблица 1.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Код и наименование элемента умений	Код и наименование элемента знаний
1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 2. Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	У.1 учитывать правила техники безопасности, гигиенические рекомендации при использовании средств физической культуры в профессиональной деятельности; У.2 использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и в повседневной жизни; У.3 выполнять индивидуально подобранные комплексы общеразвивающих упражнений; У.4 составлять и проводить на группе комплексы ритмической и аэробной гимнастики; У.5 подобрать комплексы атлетической гимнастики; У.6 выполнить контрольный норматив в беге на короткие дистанции; У.7 показать технику прыжка в длину с учетом выполнения контрольного норматива; У.8 показать технику прыжка в высоту с учетом выполнения контрольного норматива; У.9 демонстрировать технику	3.1 технику безопасности и гигиенических рекомендаций при использовании средств физической культуры в профессиональной деятельности; 3.2 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.3 основы здорового образа жизни; 3.4 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; 3.5 правила и способы планирования индивидуальных занятий по физической культуре; 3.6 основы техники и методики бега на короткие дистанции; 3.7 основы техники и методики прыжка в длину; 3.8 основы техники и методики прыжка в высоту; 3.9 основы техники и методики метания малого

	<p>метания мяча;  У.10 выполнить контрольный норматив в беге на средние дистанции;  У.11 выполнить технику эстафетного бега;  У.12 подобрать и провести на группе подвижную игру;  У.13 выполнить технически грамотно передачи мяча над собой двумя руками сверху с учетом контрольного норматива;  У.14 выполнить технически грамотно прием и передачу мяча в парах через сетку с учетом контрольного норматива;  У.15 выполнить технически грамотно подачу мяча с учетом контрольного норматива;  У.16 применять изученные технические приемы волейбола в учебной игре;  У.17 выполнить технику ловли и передачи мяча в баскетболе с учетом контрольного норматива;  У.18 выполнить технику ведения мяча;  У.19 выполнить технику броска мяча в кольцо с учетом контрольного норматива;  У.20 применять изученные технические приемы баскетбола в учебной игре;  У.21 применять технику лыжного попеременного двухшажного хода;  У.22 применять технику лыжного одновременного бесшажного хода;  У.23 применять технику лыжного одношажного хода;  У.24 применять технику одновременного двухшажного конькового хода;  У.25 применять технику подъемов и спусков в зависимости от рельефа местности (теоретически);  У.26 применять технику поворотов при спуске (теоретически);  У.27 применять технику торможения «плугом» (теоретически);  У.28 провести подвижную игру для освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>мяча;  3.10 основы техники бега на средние дистанции;  3.11 правила соревнований по легкой атлетике;  3.12 основы методики проведения подвижных игр для совершенствования техники легкоатлетических упражнений;  3.13 основы техники приема и передачи мяча в волейболе;  3.14 основы техники выполнения подач мяча;  3.15 основы техники нападающего удара;  3.16 основы техники блокирования;  3.17 правила соревнований по волейболу;  3.18 основы методики проведения подвижных игр для освоения технических приемов в волейболе;  3.19 основы техники ловли и передачи мяча в баскетболе;  3.20 основы техники ведения мяча;  3.21 основы техники броска мяча в кольцо;  3.22 правила соревнований по баскетболу;  3.23 основы методики проведения подвижных игр для освоения технических приемов в баскетболе;  3.24 основы техники и методики попеременного двухшажного лыжного хода;  3.25 основы техники и методики одновременных лыжных ходов;  3.26 основы техники коньковых лыжных ходов;  3.27 основы техники преодоления подъемов и спусков (теоретически);  3.28 правила соревнований по лыжным гонкам (теоретически);  3.29. основы методики проведения подвижных игр для освоения техники передвижения на лыжах.</p>
--	--	--

### 3. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

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

Таблица 2

#### Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Элемент учебной дисциплины	Текущий контроль		Промежуточная аттестация		
	Оценочное средство	Проверяемые умения (У), знания (З)	Форма контроля	Оценочное средство	Проверяемые умения (У), знания (З)
Раздел 1. Легкая атлетика			Дифференцированный зачёт		
Тема 1.1. Техника безопасности и гигиенические рекомендации при использовании средств физической культуры в профессиональной деятельности. Тема 1.2. Практические занятия: техника и методика обучения изучаемых разделов легкой атлетики.	Открытый вопрос, тест	У.1, У.3, У.4, 3.1, 3.2, 3.3,3.4.		Открытый вопрос, тест	У.1, У.3, У.4, 3.1, 3.2, 3.3,3.4.
	Упражнение	У.6,У.7,У.8, У.9У.10, У.11, У.12 3.6, 3.7, 3.8, 3.9, 3.10, 3.11, 3.12		Упражнение	У.6,У.7,У.8,У.9У.10, У.11, У.12 3.6, 3.7, 3.8, 3.9, 3.10, 3.11, 3.12
Раздел 2. Спортивные игры					
Тема 2.1. Специальные и подготовительные упражнения для развития физических качеств и технических навыков в волейболе и баскетболе. Тема 2.2. Практические занятия: техника и методика обучения разделу волейбол. Тема 2.3 Практические занятия: техника и методика обучения разделу баскетбол.	Упражнение	У.1, У.2, 3.1, 3.2.	Упражнение	У.1, У.2, 3.1, 3.2.	
		У.13, У.14, У.15, У.16, 3.13, 3.14, 3.15, 3.16, 3.17, 3.18. У.17, У.18, У.19, У.20. 3.19, 3.20, 3.21, 3.22, 3.23.		У.13, У.14, У.15, У.16, 3.13, 3.14, 3.15, 3.16, 3.17, 3.18. У.17, У.18, У.19, У.20. 3.19, 3.20, 3.21, 3.22, 3.23.	
Раздел 3. Лыжная подготовка					
Тема 3.1. Оказание первой медицинской помощи при травмах и обморожениях. Тема 3.2.Техника и методика обучения способам передвижения на	Открытый вопрос, тест	У.1, У.2. 3.1, 3.2.	Открытый вопрос, тест	У.1, У.2. 3.1, 3.2.	
	Упражнение	У.21, У.22, У.23. У.24. У.25, У.26, У.27,У.28,		Упражнение	У.21, У.22, У.23. У.24. У.25, У.26, У.27,У.28,

лыжах.		У.29. 3.24, 3.25, 3.26, 3.27, 3.28,			У.29. 3.24, 3.25, 3.26, 3.27, 3.28, 3.29.
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>					
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Тема 4.2. Техника акробатической комбинации. Тема 4.3. Техника упражнений в равновесии на бревне. Тема 4.4. Техника опорного прыжка.	Открытый вопрос, тест	У.13, У.14, У.15, У.16, 3.13, 3.14, 3.15, 3.16, 3.17, 3.18. У.17, У.18, У.19, У.20. 3.19, 3.20, 3.21, 3.22, 3.23.		Открытый вопрос, тест	У.13, У.14, У.15, У.16, 3.13, 3.14, 3.15, 3.16, 3.17, 3.18. У.17, У.18, У.19, У.20. 3.19, 3.20, 3.21, 3.22, 3.23.

#### **4. Фонд оценочных средств для текущего контроля по учебной дисциплине**

##### **Раздел 1. Легкая атлетика**

**Тема 1.1.** Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях различными видами легкой атлетикой. Классификация видов легкой атлетики. Правила соревнований по легкой атлетике.

Тест

##### *Легкая атлетика*

**1. Впервые советские легкоатлеты приняли участие в летних Олимпийских играх в...**

- а) 1952 г. (Хельсинки, Финляндия, XV Олимпийские игры);
- б) 1956 г. (Мельбурн, Австралия, XVI Олимпийские игры);
- в) 1960 г. (Рим, Италия, XVII Олимпийские игры).

**2. Первую золотую медаль на Олимпийских играх среди всех советских спортсменов завоевала метательница диска...**

- а) Нина Думбадзе;
- б) Елизавета Багрянцева
- в) Нина Ромашкова (Пономарева).

**3. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?**

- а) Гимнастику;
- б) легкую атлетику;
- в) тяжелую атлетику.

**4. Длина дистанции марафонского бега равна...**

- а) 32 км 180 м;
- б) 40 км 190 м;
- в) 42 км 195 м

**5. Какая из дистанций не считается стайерской?**

- а) 1500 м;
- б) 5000 м;
- в) 10000 м.

**6. Какая из дистанций считается спринтерской?**

- а) 800 м;
- б) 1500 м;
- в) 100 м.

**7. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции прежде всего ...**

- а) работой рук;
- б) углом отталкивания ног от дорожки;
- в) наклоном головы.

**8. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является ...**

- а) сильное выталкивание ногами;
- б) разноименная работа рук;
- в) быстрое выпрямление туловища.

**9. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к...**

- а) повышению скорости бега;
- б) скованности всех движений бегуна;
- в) увеличению длины бегового шага;
- г) более сильному отталкиванию ногами.

**10. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?**

- а) Сокращает длину бегового шага;
- б) увеличивает скорость бега;
- в) способствует выносу бедра вперед-вверх.

**11. Прямое положение туловища при беге (или его наклон назад — бег «самоварчиком») приводит к ...**

- а) узкой постановке ступней;
- б) свободной работе рук;
- в) незаконченному толчку ногой.

**12. Широкая постановка ступней при беге влияет на ...**

- а) улучшение спортивного результата;
- б) снижение скорости бега;
- в) увеличение длины бегового шага.

**13. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от...**

- а) максимальной скорости разбега и отталкивания;

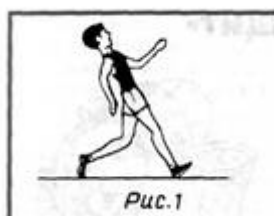


- б) способа прыжка;
- в) быстрого выноса маховой ноги.

**14. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от ...**

- а) способа прыжка;
- б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна;
- в) координации движений прыгуна.

**15. На рис. 1 обозначено положение ...**



- а) прыгуна в высоту перед отталкиванием;
- б) прыгуна в длину перед отталкиванием;
- в) бегуна на дистанции.

**16. На рис. 2 обозначено положение ...**

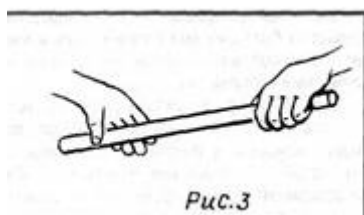


- а) прыгуна в длину перед отталкиванием;
- б) бегуна на дистанции;
- в) прыгуна в высоту перед отталкиванием.

**17. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной ...**

- а) 10 м;
- б) 20 м;
- в) 30 м.

**18. Есть ли ошибка при передаче эстафетной палочки (рис. 3)?**



- а) есть ошибка;
- б) нет ошибки.

**19. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Чем измеряется длина разбега?**

- а) Метром;
- б) ступнями;
- в) «на глазок»;
- г) беговыми шагами.

**20. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит ...** а) бег на короткие дистанции;

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

**21. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития ...**

- а) выносливости;
- б) быстроты;
- в) прыгучести;
- г) координации движений.

**22. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя ...**

- а) упражнения с отягощениями;
- б) повторное пробегание коротких отрезков;
- в) большое количество общеразвивающих упражнений.

**23. Наиболее частой травмой в легкой атлетике служит растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) сустава. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?**

- а) Наложение холода;
- б) наложение тугой повязки;
- в) согревание поврежденного места;
- г) обращение к врачу.

**24. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике...**

- а) во второй половине дня;
- б) сразу после еды;
- в) через 1-2 часа после еды.

**25. Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100 м?** а) Снимается с соревнований;

- б) предупреждается;
- в) ставится на 1 м позади всех стартующих.

**26. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему...**

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат — нет.

**27.Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований ...**

- а) результат засчитывается;
- б) разрешается дополнительный бросок;
- в) попытка засчитывается, а результат— нет.

**28.При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой ...**

- а) по частоте дыхания;
- б) по частоте сердечных сокращений;
- в) по снижению скорости бега;
- г) по самочувствию.

**29.Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...**

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

**30.Нельзя проводить тренировку, если ...**

- а) плохая погода;
- б) плохое настроение;
- в) повышена температура тела.

**Правильные ответы:** 1 — а, 2 — в, 3 — б, 4 — в, 5 — а, 6 — в, 7 — б, 8 — в, 9 — б, 10 — а, 11 — в, 12 — б, 13 — а, 14 — в, 15 — а, 16 — а, 17 — б, 18 — б, 19 — б, 20 — в, 21 — б, 22 — б, 23 — в, 24 — б, 25 — а, 26 — в, 27 — в, 28 — б, 29 — в, 30 — в.

**Тема 1.2. Бег на короткие дистанции:**

1. Специальные упражнения бегуна: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег с ускорением, с хода, с высокого и низкого стартов.

2. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. (таблица контрольных нормативов).

**Тема 1.3. Кроссовая подготовка:**

- 1. Бег по твердому и мягкому грунту, бег под уклон, бег в гору небольшой крутизны.
- 2. Кроссовый бег: (таблица контрольных нормативов).

**Тема 1.4. Прыжок в высоту способом «перешагивание».**

- 1. Сочетание всех фаз прыжка (разбег, отталкивание, переход через планку и приземление).
- 2. Прыжок в высоту на результат (таблица контрольных нормативов).

**Тема 1.5. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».**

- 1. Специальные упражнения: прыжок в шаге, через шаг, многоскок, прыжок в длину с

- места. Имитация постановки ноги при отталкивании в сочетании с работой рук.
2. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги» (разбег, отталкивание, полет и приземление).
  3. Прыжок в длину на результат (таблица контрольных нормативов).

**Тема 1.6. Метание мяча:**

1. На точность в цель (вертикальную и горизонтальную); способом из-за головы, из-за головы через плечо;
2. На дальность (разбег, обгон снаряда, финальное усилие).

**Тема 1.7. Эстафетный бег,**

1. Способы передачи эстафетной палочки (снизу и сверху).
2. Техника бега по прямой.
3. Техника бега по виражу.
4. Эстафета 4x100 метров.

**Тема 1.8. Игры на закрепление и совершенствование техники бега, развитие скоростных способностей, ориентации в пространстве:**

1. «Два мороза», «Белые медведи», «Космонавты», «Полицейские и воры», «Воробы и вороны».
2. Эстафеты: «Смена сторон», «Вызов номеров», круговая эстафета, «Встречные эстафеты».

**Тема 1.9. Игры на закрепление и совершенствование техники в прыжках, скоростно-силовых способностей:**

1. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», прыжки по полоскам.

**Тема 1.10. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и развития способностей к дифференцированию параметров движений скоростно-силовых способностей: «Подвижная цель», «Точный расчет», «Летний биатлон».**

**Раздел 2. Спортивные игры – волейбол.**

**Тема 2.1. Специальные и подготовительные упражнения для развития физических качеств и технических навыков в волейболе.**

**Тема 2.2. Перемещения в стойке волейболиста:**

1. Влево, вправо, вперед и назад приставными шагами.
2. С остановкой прыжком (влево, вправо, вперед).
3. По звуковым, зрительным сигналам.
- 4.

**Тема 2.3. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками (таблица контрольных нормативов):**

1. Стойка волейболиста и выход под мяч.
2. Передача мяча с собственного набрасывания.
3. Передача мяча с набрасывания партнера.
4. Передача мяча в парах и тройках.

**Тема 2.4. Прием и передача мяча снизу двумя руками:**

1. Применение стойки в зависимости от полета мяча.
2. Выход под мяч и передача.
3. Прием и передача мяча в парах.
4. Прием и передача мяча через сетку в парах (таблица контрольных нормативов).

**Тема 2.5.** Нижняя прямая подача мяча (таблица контрольных нормативов):

1. Исходное положение при подаче.
2. Поддачи через сетку.
3. Поддачи через сетку с заданием на точность попадания в указанные преподавателем зоны.

**Тема 2.6.** Нижняя боковая подача мяча (таблица контрольных нормативов):

1. Исходное положение при подаче.
2. подача через сетку.
3. подача через сетку с заданием на точность попадания в указанные преподавателем зоны.

**Тема 2.7.** Верхняя прямая подача мяча (таблица контрольных нормативов):

Исходное положение при подаче:

1. Подбрасывание мяча слабой рукой снизу на удар из исходного положения.
2. подача через сетку.
3. подача через сетку с заданием на точность попадания в указанные преподавателем зоны.

**Тема 2.8.** Подвижные игры и эстафеты, способствующие закреплению пройденного материала:

1. Для совершенствования техники передачи и приема мяча (двумя руками сверху и двумя руками снизу):
  - «мяч среднему»;
  - «мяч капитану» ;
  - «ромашка»;
  - «кто больше сделает передач мяча в кругу».
2. Для совершенствования техники подач мяча:
  - на точность попадания в указанные преподавателем зоны.
3. Двухсторонняя игра с заданием.

**Раздел 3. Спортивные игры – баскетбол.**

**Тема 3.1.** Остановки и повороты по звуковым и зрительным сигналам:

1. Остановка прыжком.
2. Остановка шагом.

**Тема 3.2.** Техника ловли и передачи мяча:

1. Двумя руками от груди (таблица контрольных нормативов).
2. С отскоком от пола.
3. Одной рукой от плеча.
4. Передача мяча в движении.

**Тема 3.3.** Техника ведения мяча: в высокой и средней стойках (с изменением направления движения, сменой руки.).

**Тема 3.4.** Сочетание технических приемов – ведения мяча – два шага – бросок мяча в кольцо (таблица контрольных нормативов).

**Тема 3.5.** Техника броска мяча в кольцо (таблица контрольных нормативов):

1. Двумя руками от груди.
2. Одной рукой от плеча.

**Тема 3.6.** Техника персонального броска в кольцо (таблица контрольных нормативов).

**Тема 3.7.** Подвижные игры и эстафеты, способствующие закреплению пройденного материала:

1. Для совершенствования техники передач мяча
  - «Солнышко»;
  - «Мяч капитану».
2. Эстафеты для развития быстроты.
3. Эстафеты с передачей мяча.
4. Эстафеты с ведением и броском мяча в кольцо.
5. Эстафеты с бросками мяча в кольцо с точек.
6. Совершенствование персонального броска – «Кто больше выполнит подряд попаданий мяча в кольцо».

#### **Раздел 4. Гимнастика.**

**Тема 4.1.** Техника безопасности на занятиях гимнастикой.

Тест на знание техники безопасности на занятиях гимнастикой.

1. Как осуществляется порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?  
А) только с преподавателем  
Б) самостоятельно  
**В) со страховщиком**
2. Как выполняется комплекс изученных физических упражнений на гимнастических снарядах?  
**А) самостоятельно**  
Б) с тремя страхующими  
В) со страхующим
3. При выполнении физических упражнений потоком (один за другим) ученику необходимо:  
А) выполнять упражнение произвольно (когда захочется)  
Б) выполнять упражнение быстро  
**В) соблюдать достаточные интервал и дистанцию, чтобы не было столкновений**

4. Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками?
- А) можно
  - Б) можно, соблюдая осторожность
  - В) нельзя**
5. При выполнении другими обучающимся физических упражнений обучающемуся следует стоять:
- А) на достаточном расстоянии от снаряда, не создавая помехи**
  - Б) стоять рядом со снарядом
  - В) ходить вокруг снаряда
6. При выполнении физических упражнений нужно:
- А) громко разговаривать, смеяться
  - Б) быть внимательным и соблюдать тишину**
  - В) мешать выполнять физические упражнения другим
7. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов обучающийся приземляется:
- А) на «жёсткие ноги»
  - Б) стремясь выполнить кувырок или перекат
  - В) мягко на носки ступней, пружинисто приседая**
8. В местах соскоков со снаряда:
- А) должно быть чисто
  - Б) должен лежать гимнастический мат**
  - В) должен сидеть страховщик
9. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потёртостей на ладонях, а также при плохом самочувствии обучающийся должен:
- А) продолжить занятия со страховкой
  - Б) прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю**
  - В) уйти с занятия к врачу
10. При неисправном гимнастическом снаряде обучающиеся следует:
- А) не заниматься на этом снаряде**
  - Б) выполнять упражнение на снаряде, соблюдая осторожность
  - В) выполнять упражнение со страховкой
11. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений:
- А) нельзя
  - Б) можно, со страховкой
  - В) можно, соблюдая осторожность**
12. Вход в спортивный зал разрешается:
- А) разрешается в спортивной форме
  - Б) разрешается только в присутствии педагога**
  - В) разрешается в присутствии дежурного
13. Разрешается ли обучающемуся установка и переноска снарядов в зале:
- А) запрещается
  - Б) разрешается по указанию дежурного
  - В) разрешается только по указанию преподавателя**

14. Выход обучающихся из спортивного зала возможен:

- А) по необходимости
- Б) по желанию
- В) по разрешению преподавателя

15. Могут ли обучающиеся, освобожденные в данный момент от занятий физическими упражнениями, привлекаться в качестве страхующих:

- А) могут всегда
- Б) категорически запрещено
- В) могут по два человека

Тема 4.2. Техника акробатической комбинации.

Тема 4.3. Техника упражнений в равновесии на бревне.

Тема 4.4. Техника опорного прыжка.

### **Раздел 5. Лыжная подготовка.**

**Тема 5.1.** Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.

*Тест по теме «Оказание первой медицинской помощи»*

#### **1. Порядок действий при определении признаков клинической смерти следующий:**

- а) убедиться в отсутствии сознания, реакции зрачка на свет, дыхания и пульса на сонной артерии;
- б) определить наличие отечности нижних и верхних конечностей, реагирование зрачков глаз на свет, отсутствие речи у пострадавшего;
- в) убедиться в полной дыхательной активности, в наличии у пострадавшего слуха, а также ушибов, травм головы или позвоночника.

#### **2. При реанимационной помощи пострадавшему необходимо:**

- а) положить пострадавшего на спину на мягкую поверхность, приступить к непрямому массажу сердца и искусственной вентиляции лёгких;
- б) приступить к непрямому массажу сердца и искусственной вентиляции лёгких;
- в) положить пострадавшего на спину на жёсткую поверхность и приступить к непрямому массажу сердца и искусственной вентиляции лёгких.

#### **3. Ваши действия при непрямом массаже сердца:**

- а) положить пострадавшего на ровную твёрдую поверхность, встать на колени с левой стороны от пострадавшего параллельно его продольной оси, на область сердца положить сразу две ладони, при этом пальцы рук должны быть разжаты, поочерёдно надавливать на грудину сначала правой, потом левой ладонью;
- б) положить пострадавшего на кровать или на диван и встать от него с левой стороны, в точку проекции сердца на грудине положить ладони, давить на грудину руками с полусогнутыми пальцами поочерёдно и ритмично через каждые 2-3 с;
- в) положить пострадавшего на ровную твёрдую поверхность, встать на колени с левой стороны от пострадавшего параллельно его продольной оси; в точку проекции сердца на грудине положить ладони, пальцы должны быть приподняты, большие пальцы смотреть в разные стороны, давить на грудь только прямыми руками, используя массу тела, ладони не отрывать от грудины пострадавшего, каждое следующее движение производить после того, как грудная клетка вернётся в исходное положение.

#### **4. Если кровотечение сопровождается излиянием крови во внутренние органы, полости и ткани, то оно называется:**

- а) полостным;
- б) внутренним;
- в) закрытым.

#### **5. Артериальное кровотечение возникает:**

- а) при повреждении какой-либо артерии в результате глубокого ранения;
- б) при поверхностном ранении в случае повреждения сосуда;



в) при неглубоком ранении в случае повреждения любого из сосудов.

**6. Если кровь изливается на поверхность тела, то такое кровотечение называется:**

- а) открытым;
- б) наружным;
- в) поверхностным.

**7. Временную остановку кровотечения можно осуществить:**

- а) наложением асептической повязки на место кровотечения;
- б) максимальным разгибанием конечности;
- в) минимальным сгибанием конечности;
- г) пальцевым прижатием артериального сосуда выше раны.

**8. Способ остановки кровотечения приданием возвышенного положения повреждённой конечности применяется:**

- а) при любых ранениях конечности;
- б) при поверхностных ранениях в случае венозного кровотечения;
- в) при смешанном кровотечении.

**9. Максимальное время наложения жгута летом не более:**

- а) 30 мин;
- б) 60 мин;
- в) 90 мин;
- г) 120 мин.

**10. Какую информацию необходимо указывать в записке, прикрепляемой к кровоостанавливающему жгуту:**

- а) фамилию, имя, отчество пострадавшего;
- б) дату и время получения ранения;
- в) время наложения жгута (часы, минуты и секунды);
- г) фамилию, имя и отчество наложившего жгут;
- д) дату и точное время (часы и минуты) наложения жгута.

**11. Каким из правил пользуются при наложении бинта:**

- а) снизу вверх, справа налево;
- б) сверху вниз, слева направо;
- в) справа налево, сверху вниз;
- г) снизу вверх, слева направо.

**12. Любую повязку начинают с фиксирующих ходов; это означает:**

- а) фиксирование второго тура бинта к третьему;
- б) второй тур бинта надо закрепить к первому булавкой или шпилькой;
- в) первый тур надо закрепить, загнув кончик бинта, и зафиксировать его вторым туром.

**13. Основной материал при перевязке:**

- а) марлевые (плоские) бинты;
- б) трубчатые бинты;
- в) жгут.

**14. Начинают и заканчивают повязку:**

- а) на более широкой части тела;
- б) на более узкой части тела;
- в) на средней, не очень широкой и не очень узкой части тела.

**15. Признаками перелома являются:**

- а) нарушение функции конечности, сильная боль при попытке движения ею, деформация и некоторое её укорочение, подвижность костей в необычном месте;
- б) тошнота и рвота, нарушение функции конечности, её деформация и подвижность;
- в) временная потеря зрения и слуха, появление сильной боли при попытке движения конечностью.

**16. При закрытом переломе прежде всего необходимо:**

- а) доставить пострадавшего в медицинское учреждение;

- б) дать обезболивающее средство;
- в) провести иммобилизацию (обездвижить место перелома).

**17. При открытом переломе прежде всего необходимо:**

- а) дать обезболивающее средство;
- б) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она находится в момент повреждения;
- в) на рану в области перелома наложить стерильную повязку;
- г) остановить кровотечение.

**18. При оказании первой помощи в случае перелома запрещается:**

- а) вставлять на место обломки костей и вправлять вышедшую кость;
- б) проводить иммобилизацию повреждённых конечностей;
- в) останавливать кровотечение.

**19. При закрытом переломе бедра необходимо:**

- а) попытаться определить подвижность ноги, согнув её в коленном суставе, придать пострадавшему возвышенное положение;
- б) дать обезболивающее средство, наложить две шины: длинную, от подмышечной впадины до наружной лодыжки, и короткую, от промежности до внутренней лодыжки;
- в) дать обезболивающее средство и наложить шину из подручного материала от подмышечной впадины до коленного сустава.

**20. Какова очерёдность действий в случае перелома костей кисти:**

- а) дать обезболивающее средство, наложить давящую повязку и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- б) дать обезболивающее средство, в ладонь пострадавшего вложить туго свёрнутый ватно-марлевый валик или небольшой мяч, фиксировать предплечье и кисть к шине, которая наложена от конца пальцев до середины предплечья;
- в) фиксировать предплечье и кисть к шине, которая наложена от конца пальцев до середины предплечья, при этом ладонь плотно прибинтовать к шине.

**21. При иммобилизации бедра, плеча шина обязательно должна захватывать:**

- а) три сустава;
- б) два сустава (выше и ниже перелома);
- в) два или три сустава в зависимости от наличия шин или подручных материалов.

**22. Пострадавшего (больного) при сотрясении головного мозга, повреждении позвоночника, травмах груди, острых хирургических заболеваниях следует транспортировать:**

- а) на животе;
- б) сидя;
- в) на спине.

**23. Какова последовательность оказания первой помощи при ушибах:**

- а) на место ушиба приложить тёплую грелку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение;
- б) на место ушиба наложить холод, тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение;
- в) на место ушиба нанести йодную сетку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение.

**24. При вывихе прежде всего необходимо:**

- а) попытаться вправить сустав;
- б) доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- в) сделать тугую повязку;
- г) дать пострадавшему обезболивающее средство.

**25. При ожоге необходимо:**

- а) срезать ножницами одежду, на повреждённую поверхность на 5-10 мин наложить холод, здоровую кожу вокруг ожога продезинфицировать, на обожжённую поверхность наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;
- б) срезать ножницами одежду, повреждённую поверхность смазать йодом, а затем маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;
- в) не срезая ножницами одежды, залить обожжённую поверхность маслом. Наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение.

**26. При отморожении организма прежде всего необходимо:**

- а) согреть отмороженный участок тела и пострадавшего в целом;
- б) дать пострадавшему горячий чай или кофе;
- в) дать пострадавшему одну таблетку аспирина или анальгина;
- г) на отмороженный участок тела наложить стерильную повязку.

**27. Какова последовательность оказания первой помощи при обмороке:**

- а) пострадавшего уложить на спину с несколько откинутой назад головой, расстегнуть воротник и дать доступ свежего воздуха, обрызгать лицо холодной водой и придать ногам возвышенное положение;
- б) пострадавшего уложить на живот, голову повернуть набок, расстегнуть воротник и дать доступ свежего воздуха, обрызгать лицо холодной водой и придать ногам возвышенное положение;
- в) пострадавшего уложить на спину с несколько откинутой назад головой, расстегнуть воротник и дать доступ свежего воздуха, обрызгать лицо холодной водой и опустить ноги ниже уровня туловища.

**Вариант 1**

- 1 – а
- 2 – в
- 3 – в
- 4 – б
- 5 – а
- 6 – б
- 7 – г
- 8 – б
- 9 – г
- 10 – д

**Вариант 2**

- 11 – г
- 12 – в
- 13 – а
- 14 – б
- 15 – а
- 16 – б
- 17 – г
- 18 – а
- 19 – б
- 20 – б

**Вариант 3**

- 21 – а
- 22 – в
- 23 – б
- 24 – г
- 25 – а
- 26 – а
- 27 – а

**Тема 5.2.** Поворотов переступанием при спуске (теоретически).

**Тема 5.3.** Техника торможения «плугом» (теоретически).

**Тема 5.4.** Техника попеременного двухшажного лыжного хода:

1. Передвижение скользящим шагом без палок.
2. Передвижение скользящим шагом с палками.
3. Передвижением попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне.

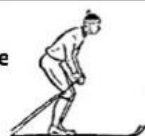
**Тема 5.5.** Техника одновременного бесшажного лыжного хода:

1. Выполнение бесшажного хода на два счета их и. п. – руки подняты на уровне глаз и слегка согнуты, палки лапками назад, на счет «раз» одновременно с наклоном туловища вперед поставить палки на снег на уровне ботинок, выполнить отталкивание палками и прокат на двух лыжах, на счет «два» плавно выпрямить туловище и вынести палки в и. п.
2. Выполнение хода по учебной лыжне под уклон.

## Одновременные ходы

### Типичные ошибки

Короткое незаконченное отталкивание палками.



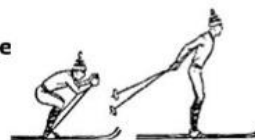
Резкое выпрямление туловища до окончания отталкивания.



Туловище мало наклонено вперед, не участвует в отталкивании.



Сгибание ног в коленях в начале отталкивания палками и резкое выпрямление после него.



«Проваливание» туловища в начале отталкивания

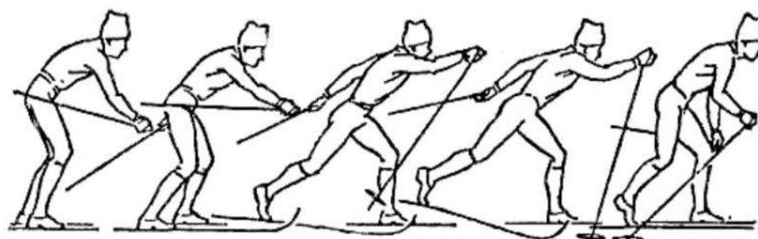


Отбрасывание рук вверх после отталкивания.



## Попеременный двухшажный ход

- **Попеременный двухшажный ход** - наиболее распространенный способ передвижения на лыжах. **Попеременным** он называется потому, что происходит попеременная работа палками. **Двухшажным** - потому, что один цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками ( правой и левой рукой) – одно отталкивание палкой на каждый шаг.
- Он применяется при передвижении на равнине и на пологих подъемах.

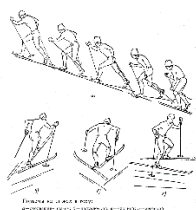


### Тема 5.6. Техника перехода с одного лыжного хода на другой:

1. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага.
2. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг.
3. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через два шага.
4. Переход с одновременного на попеременный двухшажный ход.

### Тема 5.7. Способы преодоления подъемов (теоретически):

1. «Елочкой».



2. «Полуелочкой».

### Тема 5.8. Способы преодоления спусков (теоретически):

1. В основной стойке.
2. В низкой стойке.
3. В высокой стойке.

**Техника передвижения**

- Техника спуска на лыжах требует сбалансированного равновесия и устойчивости в соответствующей стойке – основной, высокой, низкой (рис. 150).
- При спуске в основной стойке ноги расставляются на ширине плеч и слегка согнуты в коленях. Для лучшей устойчивости одна лыжа задвинута вперед. По основной стойке удобнее прокатываться по ровной и ориентированной в частом движении при прямых спусках.
- Высокая стойка служит для увеличения скорости за счет уменьшения сопротивления воздуха, так как ноги и туловище более выдвинуты вперед.
- Низкая стойка способствует мужчине согнуться на коленях и уклониться вперед, что позволяет прокатываться по низкой стойке быстрее и выносливее вперед, чем в высокой стойке.

Рис. 150

### Тема 5.9. Техника коньковых лыжных ходов:

1. Одновременный двухшажный коньковый ход.

**Коньковый ход.**

При коньковом ходе лыжники пользуются лыжами на 10-30 см длиннее, чем обычно. Это дает возможность значительно увеличить рабочий путь и приложить больше силы, прижимая к лыже. Длинная лыжа помогает избежать попадания острого края на внутреннюю сторону лыжной, выбрать оптимальный угол прикосновения лыжи к лыже и первый опорный момент отталкивания лыжами. Позволяет лыжнику поднять и выдвинуть бедро вперед при преодолении подъема.

- Важнейшим моментом при освоении техники конькового хода является выделение рабочей области, тщательно подобранных креплений, лыж, лыжных валков и тренировка на пологих склонах с направленностью на отработку загрузки-разгрузки ног.
- Техника конькового хода постоянно развивается и совершенствуется.

- 2.

### Тема 5.10. Подвижные игры и эстафеты, способствующие овладению техники передвижения на лыжах:

1. Способствующие овладению техникой попеременного двухшажного хода («Самокат», «Кто дальше», «Слушай сигнал», «Сороконожка», «Технический лыжник», «Гонки»);
2. Способствующие овладению техникой одновременных ходов: «Встречная эстафета», «Кто самый быстрый»;
3. Способствующие овладению техникой спусков и подъемов: «Штурм высоты», «Спуск в ворота», « Не задень» (теоретически);
4. Способствующие развитию физических качеств: «Борьба за флажок», «День и ночь», «Гонки с гандикапом».

## 5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по учебной дисциплине

Оценочные материалы предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура. Предметом оценки являются умения и знания направленные на формирование УУД, общих и профессиональных компетенций:

### Умения

- У.1 учитывать правила техники безопасности, гигиенические рекомендации при использовании средств физической культуры в профессиональной деятельности;
- У.2 по разделу программы легкая атлетика;
- У.3 по разделу гимнастика;
- У.4 по разделу спортивных игр (волейбол и баскетбол);
- У.5 по разделу лыжная подготовка;
- У.6 использовать технику изученных разделов программы в профессиональной деятельности;

### Знания

- З.1. техники безопасности и гигиенических рекомендаций при использовании средств физической культуры в профессиональной деятельности;
- З.2. основы техники и методики обучения по разделу легкая атлетика;
- З.3. основы техники и методики обучения по разделу гимнастика;
- З.4. основы техники и методики обучения по разделу волейбола;
- З.5. основы техники и методики обучения по разделу баскетбола;
- З.6. основы техники и методики обучения по разделу лыжная подготовка;

Критерием освоения обучающимися учебного материала является регулярное посещение обязательных учебных занятий и результаты выполнения заданий в виде тестов и упражнений. Оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной системы оценивания и проведение зачета и дифференцированного зачета.

Критерием освоения обучающимися учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений. Зачет и дифференцированный зачет о предмету «Физическая культура» выставляется по данным, текущего контроля по основным разделам программы.

При выставлении зачета и оценки принимается во внимание степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой, упражнений и тестов, определяющих уровень физической подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения теоретических знаний, о состоянии и динамике физического развития, о физической профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

Преподаватель имеет право, как повышать, так и понижать учебный норматив в зависимости от индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе.

К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую физическую подготовку. Контрольные упражнения и нормативы выполняются в условиях соревнований.

Обучающиеся, в случае невыполнения ими по объективным причинам определенных контрольных упражнений и нормативов в установленные сроки, по решению руководителя физического воспитания и заключению врача, могут быть положительно аттестованы при условии регулярного посещения ими учебных занятий или в случае, если обучающийся, имеющий основную медицинскую группу, по объективным причинам не может вместе со всеми сдать один из учебных нормативов программы,

разрешается временно ему выставить зачет и оценку за технику выполнения данного упражнения.

В качестве альтернативной оценки успеваемости по физическому воспитанию можно использовать систему сопоставимых результатов, а также систему выставления оценок по сумме баллов, набранных в течение семестра по различным разделам программы, разработанной в учебном заведении. Оценка успеваемости обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, выполняют требования, разработанные для данной медицинской группы. За выполнение этих требований студентам выставляется «зачет».

### Контрольные нормативы

Виды упражнений	Пол	Оценка		
		3	4	5
Бег 100 м.	Дев.	18.5	18.0	17.5
	Юн.	16.0	15.5	15.0
Бег 500 м.	Дев.	2.10	2.05	2.00
	Юн.	2.05	2.00	1.50
Бег 1000 м.	Дев.	5.20	5.10	5.00
	Юн.	5.00	4.55	4.50
Прыжок в длину с разбега	Дев.	280	300	340
	Юн.	380	400	420
Прыжок в высоту	Дев.	100	105	110
	Юн.	115	120	125
<b>Волейбол</b>				
– передача мяча	Дев.	12	14	16
	Юн.	14	16	18
– передача в парах	Дев.	18	20	22
	Юн.	20	22	24
– подачи мяча из 5 попыток.	Дев.	1	2	3
	Юн.	1	2	3
<b>Баскетбол</b>				
– передача мяча в парах за 30 сек.	Дев.	28	32	36
	Юн.	32	36	40
– персональный бросок из 10 попыток	Дев.	2	3	4
	Юн.	3	4	5

### Нормативы

Нормативы	Пол	Оценка		
		3	4	5
Тройной прыжок с места(см.)	Дев.	500	530	550
	Юн.	570	590	620
Поднимание туловища за 1 минуту (раз)	Дев.	25	27	35
	Юн.	30	35	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Дев.	4	6	8
	Юн.	10	12	15
Прыжки через скакалку за 30 сек.	Дев.	70	75	80
	Юн.	60	64	66
Подт. на низкой переклад.	Дев.	25	27	35
Подт. на перекладине	Юн.	3	7	10

### Нормативы уровня физической подготовленности

Контрольные нормативы	Пол	Количество баллов				
		5	4	3	2	1
Бег 60 м.(сек.)	Дев.	9.7	10.2	10.7	11.0	11.2
	Юн.	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0
Челночный бег 3x10 м. (сек.)	Дев.	8.5	9.0	9.5	9.8	10.0
	Юн.	7.5	7.8	8.0	8.2	8.5
Прыжок в длину с места (см.)	Дев.	200	170	155	150	145
	Юн.	220	200	190	185	180
Наклон тулов. из положения стоя	Дев.	20	16	13	10	8
	Юн.	20	14	9	7	5

Сумма баллов: 17 – 20 – отлично;  
13 – 16 – хорошо;  
10 – 12 – удовлетворительно.



