

Государственное областное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Усманский многопрофильный колледж»

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

---

по учебному предмету ОУП 06. Физическая культура

---

Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)

специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

---

(код и наименование специальности)

по программе углубленной подготовки

---

Усмань 2020

Фонд оценочных средств по учебному предмету ОУП 06. Физическая культура разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 09.02.04 Информационные системы(по отраслям) (далее–СПО) по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) базовой подготовки.

Организация-разработчик: Государственное областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Усманский многопрофильный колледж»

Разработчики:

Сукочева В.Н. преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории

Рассмотрены и утверждены на заседании предметно-цикловой комиссии физического воспитания

Протокол № 6 от 30.06.2020 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии Фролова Д.В.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора Лаува О.А.

по учебно-методической работе



## СОДЕРЖАНИЕ

I. Паспорт фонда оценочных средств .....	4
1 Область применения.....	4
2 Объекты оценивания – результаты освоения УД.....	4
3 Формы контроля и оценки результатов освоения УД.....	6
4 Система оценивания отдельных видов текущего контроля и промежуточной аттестации.....	9
II. Контрольно- оценочные средства для проведения текущего контроля и оценки результатов обучения УД.....	10
Спецификация тестовых заданий №1.....	10
Спецификация тестовых заданий №2.....	12
Спецификация тестовых заданий №3.....	13
Спецификация тестовых заданий №4.....	16
III. Контрольно- оценочные средства для проведения промежуточной аттестация по УД (УП, МДК) .....	36
Спецификация дифференцированного зачета.....	36

# **I. Паспорт фонда оценочных средств**

## **1 Область применения**

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения учебного предмету ОУП 06. Физическая культура, входящей в Программу подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

## **2 Объекты оценивания – результаты освоения УД**

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения учебного предмету ОУП 06. Физическая культура в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура и рабочей программой учебного предмета ОУП 06. Физическая культура

Освоение содержания учебного предмета Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

- **личностных:**

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;

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;

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;

**метапредметных:**

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

**предметных:**

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 «Готовк труду и обороне» (ГТО)

### **3.1 Формы контроля и оценки результатов освоения учебного предмета ОУП 06. Физическая культура**

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса

обучения.

Текущий контроль результатов освоения учебного предмета ОУП 06. Физическая культура в соответствии с рабочей программой и тематическим планом происходит при использовании следующих форм контроля:

- выполнение практических заданий;
- тестирования;
- обучающимися индивидуальных заданий;

Проверка выполнения самостоятельной работы. Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление студентами практических умений и знаний. Самостоятельная подготовка студентов по учебному предмету ОУП 06. Физическая культура предполагает следующие виды и формы работы:

Написание и защита рефератов по заданной теме (с учетом использования Интернет-ресурсов).

- Выполнение практико-ориентированных заданий.
- Выполнение проекта.
- Подготовка к практическим работам, дифференцированному зачету.

Задания для выполнения самостоятельной работы, методические рекомендации по выполнению и критерии их оценивания представлены в методических рекомендациях по организации и проведению самостоятельной работы студентов.

### **3.2 Форма промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация по учебному предмету ОУП 06. Физическая культура дифференцированный зачет, спецификация которого содержится в данном ФОС.

Студенты допускаются к сдаче дифференцированного зачета при выполнении всех видов самостоятельной работы, практических и самостоятельных работ, предусмотренных рабочей программой и

календарно-тематическим планом учебного предмета ОУП 06. Физическая культура

#### **4 Система оценивания отдельных видов текущего контроля и промежуточной аттестации учебного предмета ОУП 06. Физическая культура**

Система оценивания каждого вида работ описана в соответствующих методических рекомендациях и в спецификации к тестовым заданиям и промежуточной аттестации.

При оценивании практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее:

- качество выполнения практической части работы;
- качество оформления отчета по работе;
- качество устных ответов на вопросы при защите самостоятельной работы.

#### **II. Контрольно- оценочные средства для проведения текущего контроля и оценки результатов обучения учебного предмета ОУП 06. Физическая культура**

##### **Тестовые задания №2**

Таблица 1

Пример ответа на 1 вопрос (карточка)  
Карточка №...

Построение в одну шеренгу. Перестроение из одной шеренги в две и обратно

Строевое упражнение	Команда	Действия учителя	Действия учеников	Методические приемы
Построение в одну шеренгу	«Класс (группа) в одну шеренгу СТАНОВИСЬ!»	Выйти на то место, откуда предполагается построение, рукой показать	Учащиеся выстраиваются слева от учителя в одну шеренгу по росту и принимают строевую стойку.	Следить за правильностью выполнения строевой стойки, класс должен подравняться по линии или по



		направление построения и подать команду.		носкам направляющего при отсутствии этой линии.
Перестроение из одной шеренги в две и обратно	1. «Класс (группа) на первый-второй РАССЧИТАЙСЬ!» 2. «В две шеренги СТРОЙСЯ!» 3. «В одну шеренгу СТРОЙСЯ!»	После построения в одну шеренгу встать лицом к строю по середине и произвести расчет и перестроение. Перестроение выполнять под счет.	При расчете на первый-второй производится быстрый поворот головы влево, произносится номер и поворот головы ви.п. После команды на перестроение из одной шеренги в две вторые номера на первый счет выполняют шаг левой ногой назад, на второй счет – кратчайшим путем шаг правой в сторону, и на третий счет приставляют левую ногу. Встают за первыми номерами. Обратное перестроение выполняется в обратном порядке.	Вначале объяснить как выполняется расчет и перестроение. Затем обучить перестроению «по разделением» (на шаг левой назад – делай раз! На два ... – делай два и т.д.). Показ осуществлять зеркально, для наглядности можно показать спиной к занимающимся. ... ..

### Строевой блок

#### Карточка №1

Построение в одну шеренгу. Ходьба на месте. Переход с движения на месте к передвижению (команда «прямо»). Поворот направо в движении. Движение в обход. Остановка группы.

#### Карточка №2

Построение в колонну. Движение в обход. Движение противходом, змейкой. Переход с шага на бег. Движение в обход. Движение на месте. Остановка группы.

#### Карточка №3

Построение в одну шеренгу. Повороты на месте. Перестроение уступами (по расчету 9, 6, 3, на месте). Обратное перестроение. Ходьба на месте. Остановка группы.

#### Карточка №4

Построение в одну колонну. Движение в обход. Движение по диагонали. Движение в обход. Команды «шире шаг», «короче шаг». Строевой шаг. Остановка группы.

#### Карточка №5

Построение в одну шеренгу. Перестроение из одной шеренги в две

шеренги и обратно. Строевой и походный шаг. Остановка группы.

#### **Карточка №6**

Построение в колонну. Движение в обход. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении. Остановка группы. Размыкание приставными шагами от середины.

#### **Карточка №7**

Повороты на месте. Движение в обход. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Ходьба на месте. Остановка группы. Размыкание приставными шагами.

#### **Карточка №8**

Построение в колонну. Ходьба на месте. Поворот кругом в ходьбе на месте (повторить дважды). Движение в обход. Остановка группы. Поворот налево. Размыкание по распоряжению.

#### **Карточка №9**

Построение в одну шеренгу. Повороты на месте. Движение в обход. Перестроение из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении. Размыкание по распоряжению во время движения группы. Обратное перестроение.

#### **Карточка №10**

Построение в одну шеренгу. Ходьба на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Остановка группы. Размыкание по строевому уставу. Смыкание. Переместить группу на 3 шага назад.

#### **Карточка №11**

Построение в колонну (по диагонали). Движение противходом. Движение в обход. Перестроение из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении. Остановка группы. Размыкание приставными шагами.

#### **Карточка №12**

Построение в одну шеренгу. Расчет по три. Перестроение из одной шеренги в три. Поворот направо. Размыкание по распоряжению. Смыкание и перестроение в одну шеренгу. Ходьба на месте. Остановка группы.

#### **Карточка №13**

Повороты в движении направо и налево (повторить дважды). Движение в обход налево.

Движение по диагонали. Движение в обход направо. Остановка группы. Поворот налево. Переместить группу на два шага вперед.

#### **Карточка №14**

Построение в одну шеренгу (по диагонали). Движение на месте. Повороты направо и налево при движении на месте. Остановка группы. Размыкание по распоряжению.

#### **Карточка №15**

Построение в колонну. Перестроение из одной колонны в две и обратно. Движение в обход. Переход с ходьбы на бег и обратно. Остановка группы.

#### **Карточка №16**

Построение в одну шеренгу. Повороты на месте. Перестроение уступами

и обратно. Движение в обход. Движение противходом, змейкой. Движение в обход. Остановка группы.

### **Карточка №17**

Построение в одну шеренгу. Расчёт группы. Сдача рапорта. Ходьба на месте. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе на месте. Остановка группы.

### **Карточка №18**

Построение в одну шеренгу. Команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба на месте. Переход с движения на месте к передвижению (команда «прямо»). Движение в обход. Строевой и походный шаг. Остановка группы.

### **Карточка №19**

Построение в колонну. Движение в обход. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. Остановка группы. Размыкание приставными шагами от середины и обратно.

### **Карточка №20**

Построение в одну шеренгу. Перестроение и одной шеренги в три и обратно. Движение в обход. Переход с ходьбы на бег и обратно. Ходьба на месте. Остановка группы

## **Тестовые задания №3**

### **Пример оформления комплекса ОРУ**

Таблица 2

№	Средства	Дозировка	Графическая запись
I	И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – руки к плечам; 2 – руки за голову; 3 – руки на голову; 4 – и.п.	12 раз	И.п. 1 2 3 4

### **Уметь составить и оформить комплекс ОРУ с гимнастической палкой.**

ОРУ комплекс		Пятки стоп приподняты.	
--------------	--	------------------------	--

<p>1.И.п.- стойка, палка внизу. 1-2 – поднять руки вверх, встать на носки, вдох.</p> <p>2.И.п.- стойка, палка внизу. 1- шаг правой ногой вправо, руки вверх. 2- наклон вперед. 3- выпрямиться 4 - вернуться в и. п. То же влево.</p> <p>3.И.п.- стойка ноги врозь, палка за спиной внизу.</p> <p>4 - и.п. 4. И. п. – сед, палка вперед 1 – согнуть правую ногу, палка вверх 2 - и.п. 3 – согнуть левую ногу, палка вверх 4 – и.п. 5. И.п. – лежа на животе, палка сверху 1-2 – прогнуться, руки вверх, ноги вверх 3-4 – и.п.</p> <p>6. И.п.- стойка, палка внизу. 1 – наклон вниз 2 – присед, руки вперед 3 – наклон вниз 4 – и.п.</p> <p>7. И.п.- стойка, палка у груди 1 – прыжок ноги врозь, палка вверх 2 – и.п. 3 – прыжок ноги врозь, палка вниз 4 – и.п.</p>		<p>Следить за дыханием</p> <p>При выполнении наклона ноги не сгибать</p> <p>Следить за точным движением рук</p> <p>Следить за согласованным движением рук и ног</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>При выполнении наклона ноги прямые, присед полный</p> <p>Следить за согласованным движением рук и ног</p>
---	--	--

**Уметь составить и оформить комплекс ОРУ без предметов.**

1	<p align="center">Комплекс ОРУ №1</p> <p align="center">Ходьба на месте</p> <p>И.п. о.с. 1-руки вверх, правую назад на носок,</p>	<p align="center">1 мин.  5-6</p>	<p>Руки прямые, слушаем счет, нога сзади прямая.</p>
---	---	---	--

	<p>прогнуться 2-и.п. 3-с другой ноги 4- и.п.</p>	р.	
2	<p>И.п. руки на пояс ноги врозь 1-руки в верх левую в сторону на носок 2-3 два наклона в сторону 4 и.п.</p>	5-6 р.	<p>Нога прямая, наклон больше, точно в сторону..</p> <p>Поворот больше, руки прямые точно в сторону, спина прямая.</p>
3	<p>И.п. руки в сторону ноги врозь 1- поворот влево хлопок слева 2 - и.п. 3- в другую сторону 4- и.п.</p>	7-8 р.	<p>Голову держать прямо, ладони касаются друг друга.</p>
4	<p>И.п. руки в сторону ноги врозь 1-левую руку завести за спину, правую согнуть за головой сомкнуть ладони 2-3 удерживать положение 4-и.п.</p>	5-6 р.	<p>Руки прямые, пальцы напряженные, слушаем счет, выполняем одновременно</p> <p>Ноги прямые, наклон больше, коснуться пяток.</p>
5	<p>И.п. о.с. 1-полу присед правая рука вперед, левая назад. 2- встать левая рука вверх правая вниз 3-смена положений рук 4-и.п. На следующие 4 счета тоже с другой руки</p>	5-6 р.	
6	<p>И.п. ноги врозь руки на поясе 1-наклон к левой 2-наклон в перед 3-наклон к правой 4-и.п.</p>	5-6 р.	<p>Спина прямая, руки прямые, пятку не отрывать</p>
7	<p>И.п. о.с руки на пояс 1- выпад правой вперед руки в стороны 2 и.п. 3 – с другой ноги.</p>	7-8	<p>Спина прямая, ногу согнуть сильнее.</p>



используя терминологию физической культуры (ПУУД).

**Воспитательные задачи (личностные результаты):**

1. Формировать самооценку и умение лично́стно самоопределяться в игровой и соревновательной деятельности.
2. Формировать умение проявлять дисциплинированность, внимательность друг к другу и к достижению поставленных целей.

**Место проведения:** спортивный зал

**Дата проведения:** 18.01. 2014 г.

**Продолжительность урока:** 45 мин.

**Инвентарь и оборудование:** футбольные, баскетбольные, волейбольные мячи, свисток.

Учитель: Фесенко Татьяна Владимировна.

**Подготовительная часть урока.**

Построение, приветствие.

- *Какие предметы спортивного инвентаря вы видите?*

- *Назовите спортивные игры, в которых используется данный спортивный инвентарь?*

- *Кто сможет назвать значение английских слов «ball» (мяч), «basket» (корзина), «foot» (нога), «volley» (летающий).*

**Дозировка:** 3 минуты

**Целевая установка**

**заданий**

Организация обучающихся на урок

**Вид УУД**

Умение проявлять дисциплинированность и внимательность (Л)

Умение сопоставлять информацию разного вида (англ. язык и русский) (П)

- *Как вы считаете, ребята, какие физические качества развиты у игроков, которые играют в эти игры?*

(быстрота, выносливость, сила, ловкость).

**Дозировка:**

5 минут

**Целевая установка заданий**

Создание ситуации для промежуточного анализа уровня знаний обучающихся.

**Вид УУД**

Умение характеризовать физические качества (Пр).

- *А теперь скажите, цель нашего урока. (Совершенствование физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости и силы в играх с мячами).*

**Обобщение.** - *На уроке мы постараемся использовать эти мячи в играх, чтобы быть сильными, ловкими, быстрыми, и постараемся выбрать для своего физического совершенствования одну из спортивных игр (б/б, в/б, ф/б).*

**Целевая установка заданий**

Создание проблемной ситуации для принятия цели и задач урока

Формирование осознанного отношения к выбору игрового вида спорта (физического развития и совершенствования)

### **Вид УУД**

Умение формулировать цель урока, ставить задачи (Р)

- *Начнём разминку. Как вы считаете, для чего мы делаем разминку?*

*Выполняем различные виды ходьбы по заданию, а каждый проверит и оценит себя «Я умею ходить ровно, правильно, красиво». Смена видов ходьбы по заданию («копна» - ходьба на пятках, руки вверх; «тропинка» - ходьба на носках, руки на плечи впередистоящему; «кочка» - ходьба в полуприсяди). Бег (смена видов бега по свистку).*

### **Дозировка:**

7 минут

### **Целевая установка заданий**

Формирование

осознанного отношения к организму.

Формирование самооценки направленной на правильность выполнения двигательного действия.

### **Вид УУД**

Осознание роли разминок (Л)

Бережное отношение к своему организму и здоровью (Л)

Умение различать команды, выполнять двигательные действия (предм. знания)

Умение дать самооценку

Умение контролировать свои действия (Р)

Развитие ловкости (Предм.)

Умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели (Л).

- *Какой мяч я взяла? (Волейбольный). Как переводится «volleyball»? (летающий мяч).*

*«Разминка волейболистов» Игра «Не давая мяч водящему». Играющие становятся в круг на вытянутые руки, перед их ногами проводят черту. Выбирают 2-4 водящих, которые идут в середину круга. Стоящие по кругу получают мяч. Играющие перекидывают мяч по воздуху, чтобы водящие не могли поймать его. Если кому либо из водящих удастся коснуться мяча, то на его место идет игрок при броске которого был осален мяч водящим, показывает какое либо упражнение, все выполняют.*

*Нам в этой разминке помогло такое качество как ловкость.*

### **Дозировка:**

6 минут

### **Целевая установка заданий**

Совершенствование физических качеств.

Установка на принятие условий игры и их соблюдения.

### **Вид УУД**



Умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами (П).

Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками (Л).

Игра «Охотники и утки»

Чертят круг. Две команды «охотники» и «утки». Утки в кругу, охотники встают за круг и получают мяч. По команде учителя, охотники не заходя в круг, стараются попасть мячом в уток. Утки перебегают внутри круга и выходят из игры, как только в них попадают мячом. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все утки. После этого играющие меняются местами.

. - *Дадим характеристику «уткам»: вёрткие, быстрые, ловкие.*

- *«Охотники» Они у нас какие? Сильные, меткие, смелые и ловкие.*

**Обобщение.** - *Ребята, назовите, пожалуйста, какие физические качества нам помогли в игре.*

**Дозировка:**

6 минут

**Вид УУД**

Умение договориться о предстоящей деятельности (К)

Умение организовать и проводить со сверстниками подвижные игры с элементами соревнований (П).

**Основная часть**

- *А как же быть с остальными мячами? У кого какие будут предложения?*  
(Выслушиваются предложения от детей)

(При условии, если дети не назовут эстафету, то учитель предлагает свой вариант, как полноправный соучастник процесса)

- *А можно с этими мячами составить эстафеты?*

- *Задания к эстафетам вы придумаете сами в командах, чтобы команды были примерно равны в силах, поделимся по расчёту.*

*В команде договоритесь, кто будет капитаном и название команды за 20 сек, чья команда быстрее, та и возьмёт мяч первой для эстафеты.*

**Дозировка:**

5 минут

**Целевая установка заданий**

Согласование действий

**Вид УУД**

Умение управлять поведением одноклассников (К)

Умение планировать учебное сотрудничество со сверстниками (функция участников, способы взаимодействия) (К).

- *Вспомните, как играют с этими мячами спортсмены и постарайтесь придумать эстафеты, чтобы они давали небольшое представление об игре.*

*Я могу помочь, если нужно.*

Эстафеты.

- *Какие физические качества мы с вами развивали?*

*А какие ваши личные качества проявились при выполнении эстафеты?*

(дисциплинированность, внимательность друг к другу, упорство (сила воли) в достижении поставленных целей).

**Дозировка:**

8 минут

**Целевая установка заданий**

Создание условий для проектирования

Создание ситуации для самоопределения

Создание ситуации для анализа и самоанализа.

**Вид УУД**

Умение управлять поведением одноклассников (К)

Умение планировать учебное сотрудничество со сверстниками (функция участников, способы взаимодействия) (К).

Умение планировать свои учебные действия (Р)

Умение воспользоваться помощью учителя – учебное сотрудничество с учителем

Умение различать физические качества от личностных качеств (Пр).

Умение анализировать и объективно оценивать результат своей деятельности (П, Л).

**Заключительная часть**

Оценивание себя (пояснить)

**Подведение итогов.**

*- А сейчас, выберите, какое физическое качество в большей степени развивается в той или иной игре.*

*На плакате: «выносливость» - Футбол. Кладём этот плакат к футбольному мячу.*

*«быстрота» - Баскетбол. Кладём плакат к баскетбольному мячу.*

*«ловкость» - Волейбол. Кладём плакат к волейбольному мячу.*

*Если кому нравится баскетбол, футбол или волейбол и кто, хочет совершенствовать данные физические качества, встаньте в тот круг, в котором лежит мяч этой игры.*

**Дозировка:**

5 минут

**Целевая установка заданий**

Формирование самооценки

Ситуация для сплочения групп по интересам

**Вид УУД**

Примеры самооценки детей:

-Я считаю, что я развивал с помощью эстафеты физическое качество ловкость.

-Я сегодня старался воспитывать личностное качество, как - дисциплинированность, ответственность.

Формирование мотивации, рефлексии

-Я хочу научиться играть в волейбол, футбол, баскетбол.

Умение применять полученные знания в организации и проведении

## **Комбинации на гимнастических снарядах.**

### **Прикладные упражнения (лазание по канату) №1**

Студенту предлагается выполнить на оценку лазание по вертикальному канату двумя способами: в три приёма и в два приёма.

Лазание в три приёма начинается из виса стоя хватом прямыми руками повыше над головой. Первый приём: сгибая ноги вперед, захватить ими канат и прийти в вис присев. Второй прием: разгибая ноги вперед и подтягиваясь на руках, прийти в вис стоя на согнутых руках. Третий приём: поочередно перехватить руки, прийти в вис стоя (рис. 1).

Лазание в два приёма головой, другой – согнутой сгибая ноги вперед, захватить разгибая ноги вперед и перехватить согнутую руку возможно приёма: начинается из виса стоя хватом прямой согнутой на уровне подбородка или груди Первый вперед захватить ими канат и прийти в вис присев вперед и подтягиваясь на прямой руки

### **Вольные упражнения №2**

И.п. – о.с.

I. 1 – руки вперед;

2 – руки в стороны;

3 – руки вверх;

4 – руки за голову;

5 – наклон прогнувшись, руки в стороны;

6 – наклон касаясь;

7 – упор присев;

8 – толчком ног упор лёжа;

II. 1 – упор лёжа на согнутых руках, правую назад;

2 – упор лёжа;

3 – упор лёжа на согнутых руках, левая назад;

4 – упор лёжа;

5 – упор присев;

6 – шагом правой назад выпад левой, руки в стороны;

7 – вставая на левой, приставить правую, хлопок над головой;

8 – дугами наружу руки вниз;

III. 1 – мах правой в сторону, руки в стороны;

2 – выпад вправо, наклон влево, руки вверх;

3 – толчком встать на левую правую в сторону, руки в стороны;

4 – приставляя правую, руки к плечам;

- 5 – мах левой в сторону, руки в стороны;
- 6 – выпад влево с наклоном вправо, руки вверх;
- 7 – толчком встать на правую левую в сторону, руки в стороны;
- 8 – приставляя левую, круг руками книзу;
- IV. 1 – мах правой, руки вперёд, ладонями книзу;
- 2 – приставить правую, руки в стороны;
- 3 – мах левой, руки вперёд, ладонями книзу;
- 4 – приставить левую, руки на пояс;
- 5 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны;
- 6 – прыжок в стойку руки, за голову;
- 7 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны;
- 8 – прыжок в основную стойку.

### **Акробатические упражнения №3**

Акробатика (мужчины)

- 1. С разбега длинный кувырок вперед через козла высотой 110 см -3.0
- 2. Кувырок вперед-2
- 3. Переворот боком -5.0

Акробатика (женщины)

И.п. О.с.

- 1. Сед с прямыми ногами и перекатом назад стойка на лопатках - 2.0
- 2. Кувырок назад в упор стоя на правом колене левую назад - 1.0
- 3. Встать на правое колено, левую в сторону на носок, руки в стороны
- 4. Перекат вправо в стойку на левом колене правую в сторону на носок- 0.5
- 5. Перекат влево в стойку на коленях- 0.5
- 6. Перекат в упор лежа на бедрах -1.0
- 7. Толчком двумя, упор присев, кувырок вперед -1.0
- 8. Кувырок вперед и перекатом назад положение лежа на спине, руки -вверх 0.5
- 9. Мост (Д)
- 10. Поворот кругом в упор присев
- 11. Прыжок прогнувшись

### **Опорный прыжок**

Мужчины

Конь в ширину, высота 130 см.

Прыжок согнув ноги 10.0

Женщины

Конь в длину, 125см.

Углом с косога разбега (махом одной толчком другой) 10.0

Упражнения на гимнастических снарядах

Женщины

### **Брусья (низкие)**

#### **Вариант 1 (из 10 баллов)**

1. Размахивания в упоре на предплечьях 1,5
2. Махом вперёд сед ноги врозь 2,5
3. Перемах в сед на правом бедре 0,5
4. Перемах внутрь, махом назад упор стоя на правом колене, левую назад 1,0
5. Кувырок вперед в сед ноги врозь 2,5
6. Перемах внутрь, мах назад, махом вперёд соскок углом вправо 1,5

#### **Вариант №2 (из 9 баллов)**

1. Размахивания в упоре на предплечьях 1,0
2. Подъём махом вперёд в сед ноги врозь 3,0
3. Перемах в сед на правом бедре 1,0
4. Перемах внутрь, махом назад упор стоя на правом колене 2,0
5. Перемах внутрь 1,0
6. Махом вперёд соскок углом вправо 2,0

#### **Вариант №3 (из 8 баллов)**

1. Размахивания в упоре 1,0
2. Махом вперёд сед ноги врозь 1,0
3. Перемах в сед на правом бедре 1,0
4. Перемах внутрь, махом назад упор стоя на правом колене 3,0
5. Перемах внутрь, махом вперёд сед ноги врозь 2,0
6. Перемахом левой соскок с поворотом направо кругом 2,0

### **Перекладина**

#### **Вариант №1**

1. Махом одной толчком другой подъём переворотом 3,0
2. Перемах правой в упор верхом 1,0
3. Опускание назад в вис завесом 0,5
4. Вис прогнувшись ноги врозь 1,0

5. Вис завесом, подъём завесом вторым махом 1,5
6. Перемахлевой с поворотом налево в сед на бедре, руки в стороны 0,5
7. Поворот в упор сзади 0,5
8. Перехват правой (левой) в хват снизу и поворот кругом в упор 1,0
9. Перемахправой в упор верхом и перехват правой рукой в хват снизу 0,5
10. Перемахомлевой соскок с поворотом направо 0,5

### **Вариант №2**

1. Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор 3,0
2. Перемахправой в упор верхом 1,0
3. Опускание назад в вис завесом 0,5
4. Подъём завесом вторым махом 2,0
5. Перемахлевой в упор сзади 1,0
6. Перехват правой (левой) в хват снизу и поворот кругом в упор 0,5
7. Махом назад соскок с поворотом на 180° 2,0

### **Вариант №3**

1. Наскок в упор 0,5
2. Перемахправой в упор верхом 2,0
3. Опускание назад в вис завесом 0,5
4. Подъём завесом вторым махом 3,0
5. Перемахлевой в упор сзади 2,0
6. Перехват правой (левой) в хват снизу и махом вперёд соскок с поворотом на 90° 2,0

## **Брусья р/в**

### **Вариант №1**

1. Размахивания изгибами в висе на в/ж 1,0
2. Махом вперёд вис на н/ж
3. Толчком двумя подъём в упор на в/ж, перехват за н/ж 3,0
4. Опускание вперёд с перемахом сгибая ноги в упор на н/ж 3,0
5. Перемахправой в упор верхом 0,5
6. Поворот налево с перехватом левой за в/ж в сед верхом 0,5
7. Сед углом 0,5
8. Встать на правой, левую вперёд
9. Перемахлевой над в/ж в равновесие на правой, правую руку в сторону 1,0

10. Соскок прогнувшись с опорой рукой на н/ж 1,0

### **Вариант №2**

1. Размахивания изгибами в висе на в/ж 1,0
2. Махом вперёд вис на н/ж
3. Толчком двумя подъём в упор на в/ж, перехват за н/ж 3,0
4. Опускание вперёд с перемахом сгибая ноги в упор на н/ж 3,0
5. Перемах правой в упор верхом 0,5
6. Поворот налево с перехватом левой за в/ж в сед верхом 0,5
7. Встать на правой, левую вперёд
8. Соскок прогнувшись с опорой рукой на н/ж 1,0

### **Вариант №3**

1. Размахивания изгибами в висе на в/ж 1,0
2. Перемах правой в вис лёжа верхом на н/ж 1,0
3. Перехват в упор верхом на н/ж 1,0
4. Поворот налево в перехватом левой рукой за в/ж в сед верхом поперёк 0,5
5. Сед углом 2,0
6. Сгибая правую встать на ней левую вперёд 0,5
7. Перемах левой назад над в/ж в равновесие на правой, правую руку в сторону 2,0
8. Выпрямляясь соскок в стойку левым боком к снаряду 2,0

### **Бревно**

Мостик у правой трети бревна

1. С косого разбега (или с места) вскок в упор стоя на правом колене, левую назад 2,0
2. Полушпагат на правой, руки в стороны 0,5
3. Опуская левую, через сед на правой пятке, шагом левой встать, правую назад на носок, руки вверх, шаг галопа с правой, руки в стороны 0,5
4. Равновесие на правой, руки в стороны 1,0
5. Выпрямляясь, шаг левой и шагом правой поворот кругом в стойку на правой, левую вперёд, на носок, руки в стороны-книзу 1,5
6. Два шага с левой и шагом левой прыжок со сменой ног вперед 1,5
7. Приставить правую назад руки вверх
8. Поворот кругом направо 1,0
9. Приставной шаг с левой, руки в стороны и шаг левой, правую согнуть вперед 0,5

10. Шаг правой, махом левой, выпад на неё, встать на правое колено 0,5

11. Встать, несколько шагов бегом до конца бревна и соскок прогнувшись махом одной, толчком другой 1,0

### **Мужчины**

### **Конь-махи**

#### **Вариант №1 (из 10 баллов)**

1. С прыжка круг левой 3,0
2. Перемах левой вперёд и назад 1,0
3. Круг правой 3,0
4. Перемах правой вперёд и назад 1,0
5. Перемах левой вне и назад 0,5
6. Соскок углом вправо, влево назад 1,0

#### **Вариант №2 (из 9 баллов)**

1. С прыжка круг левой 3,0
2. Перемах левой вперед и назад 1,0+1,0
3. Перемах правой, перемах левой 1,0+1,0
4. Соскок углом вправо назад 3,0

#### **Вариант №3 (из 8 баллов)**

1. С прыжка круг левой 3,0
2. Перемах левой вперёд и назад 1,5+1,5
3. Перемах правой 1,5
4. Перемахом левой соскок с поворотом направо 2,5

Примечание: упражнение может выполняться в другую сторону.

### **Брусья**

#### **Вариант №1**

1. Из размахивания в упоре на руках подъём разгибом 3,0
2. Махом назад стойка на плечах – держать 2,0
3. Кувырок вперёд в сед ноги врозь 1,0
4. Сед верхом прогнувшись и упор лёжа на предплечьях ноги врозь хватом за концы 0,5
5. Перемах внутрь и подъём махом вперёд 2,0
6. Махом назад соскок ноги врозь 1,5

#### **Вариант №2**

1. Из размахивания в упоре на руках подъём разгибом 3,0
2. Мах назад, махом вперёд сед ноги врозь 0,5+0,5



3. Перехват вперёд, кувырок вперёд в сед ноги врозь 2,0
4. Перехват в упор лёжа ноги врозь хватом за концы 1,0
5. Перемах внутрь, мах вперёд 1,0
6. Махом назад соскок ноги врозь 2,0

### **Вариант №3**

1. Из размахивания в упоре на руках подъём разгибом в сед ноги врозь 3,0
2. Перехват вперёд, кувырок вперёд в сед ноги врозь 2,5
3. Перехват за концы в упор лёжа ноги врозь 1,0
4. Перемах внутрь, мах вперёд 1,0
5. Махом назад соскок перемахом правой с поворотом налево 2,5

Перекладина (низкая)

### **Вариант №1**

1. С разбега или из виса углом подъём верхом 3,0
2. Спад назад и подъём верхом 2,5
3. Перехват хват снизу и оборот вперёд верхом 1,5
4. Разноименный поворот с перемахом в упор 2,5
5. Соскок согнув ноги 2,5

### **Вариант №2**

1. С разбега или из виса углом подъём верхом 3,0
2. Спад и подъём завесом 2,0
3. Перехват хват снизу и оборот вперёд верхом 2,0
4. Разноименный поворот с перемахом в упор 1,0
5. Махом назад соскок с поворотом на 180° 2,0

### **Вариант №3**

1. С разбега или из виса углом подъём завесом 3,0
2. Перехват хват снизу и оборот вперёд верхом 3,0
3. Разноименный поворот с перемахом в упор 2,0
4. Махом назад соскок с поворотом на 180° 2,0

## **Учебная практика**

### **Строевые упражнения**

В рамках учебной практики студенту предлагаться реализовать два строевых блока по образцу, т.е. по задаваемому преподавателем алгоритму действий.

#### **Строевой блок №1.**

«Равняйся!» – «Смирно!» – «Нале-во!» – «Напра-во!» – «Кру-гом!» – «Два шага вперёд, шагом марш!» - «Вольно!».

## Строевой блок №2.

«Равняйся!» – «Смирно!» – «На месте шагом – МАРШ!» – «Группа – ПРЯМО!» – «НА МЕСТЕ!» – «Группа – СТОЙ!».

## Строевой блок №3.

«РАВНЯЙСЬ!» – «СМИРНО!» – «На месте шагом – МАРШ!» – «Нале-ВО!» (2команды) – «Напра-ВО!» (2 команды) – «Кругом – МАРШ!» (2 команды) – «Группа – СТОЙ!»

**Учебные нормативы для текущего контроля и оценки результатов обучения:**

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.	17.	18.	13.	13.	14.	14.	14.
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						1.0	1.1	1.3	4.4	5.0
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.1	10.5	11.1	11.5	12.1	12.	12.	13.	13.	14.
7	Челночный бег 10><10 м	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.	27.	28.	30.	31.
8	Прыжок в длину с места	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол.раз)	140	120	ПО	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание и опускание туловища из пол.лёжа на спине (кол.	60	50	40	30	20					
12	Наклоны туловища	25	20	15	12	8					
13	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

### **III. Контрольно- оценочные средства для проведения промежуточной аттестация по УД (УП, МДК)**

#### **Спецификация дифференцированного зачета учебного предмета ОУП 06. Физическая культура**

**Назначение дифференцированного зачета** – оценить уровень подготовки студентов по УП ОУД 06.Физическая культура с целью установления их готовности к дальнейшему усвоению ОПОП специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

**1 Содержание дифференцированного зачета** определяется в соответствии с ФГОС СПО специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям), рабочей программой предмета ОУД 06. Физическая культура

#### **2 Принципы отбора содержания дифференцированного зачета:**

Ориентация на требования к результатам освоения УП Физическая культура, представленным в соответствии с ФГОС СПО специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям) рабочей программой УП.

#### **3.Инструкция для обучающегося**

**Форма проведения промежуточной аттестации** по учебной дисциплине «Физическая культура» - дифференцированный зачёт в тестовой форме.

#### **4.Принципы отбора содержания дифференцированного зачёта:**

ориентация на требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура», представленным в соответствии с ФГОС СПО специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям).

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен **уметь**:

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

### **3. Структура дифференцированного зачета**

- дифференцированный зачёт состоит из 20 тестовых заданий

- задания зачёта дифференцируются по уровню сложности. Включает задания, составляющие необходимый и достаточный минимум усвоения знаний и умений в соответствии с требованиями ФГОС СПО, рабочей основной профессиональной образовательной программы учебной дисциплины «Физическая культура».

- задания дифференцированного зачёта равноценны по трудности, одинаковы по структуре, параллельны по расположению заданий.

#### **3.1. Перечень разделов, тем учебной дисциплины «Физическая культура», подлежащих контролю на дифференцированном зачете**

1. «Легкая атлетика».

4. «Спортивные игры».

2. «Гимнастика».

5. «Лыжная подготовка».

3. «Подвижные игры».

#### **3.2 Система оценивания отдельных заданий и дифференцированного зачёта в целом.**

Тест оценивается по 5-ти бальной шкале следующим образом: стоимость каждого вопроса 1балл. За правильный ответ студент получает 1 балл. За неверный ответ или его отсутствие баллы не начисляются. \*

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

#### **3.3.Время проведения дифференцированного зачёта - 45 мин**

#### **3.4 Рекомендации по подготовке к дифференцированному зачету**

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

### Тестовые задания

#### **1. Под двигательной активностью понимают:**

- 1) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- 2) определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;
- 3) определенную величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности;
- 4) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

#### **2. В период обучения в общеобразовательной школе двигательная активность учащихся при переходе из класса в класс:**

- 1) незначительно увеличивается;
- 2) значительно увеличивается;
- 3) остается без изменения;
- 4) все более уменьшается.

#### **3. Укажите среди нижеперечисленных основную форму занятий физическими упражнениями в начальной школе (младшие классы):**

- 1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- 2) урок физической культуры;
- 3) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час);
- 4) секции общей физической подготовки и секции по видам спорта.

#### **4. В младшем школьном**

#### **возрасте из методов упражнения преимущество отдается:**

- 1) расчлененному методу;
- 2) целостному методу;
- 3) сопряженному методу;
- 4) методам стандартного упражнения.

#### **5. В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста по возможности надо исключать:**

- 1) упражнения на выносливость;
- 2) упражнения на частоту движений;

- 3) упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания), и значительные статические напряжения;
- 4) скоростно-силовые упражнения.

**6. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию:**

- 1) активной и пассивной гибкости;
- 2) максимальной частоты движений;
- 3) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости;
- 4) простой и сложной двигательной реакции.

**7 В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы:**

- 1) а) слабую, б) среднюю, в) сильную;
- 2) а) основную, б) подготовительную, в) специальную;
- 3) а) без отклонений в состоянии здоровья; б) с отклонениями в состоянии здоровья;
- 4) а) оздоровительную, б) физкультурную, в) спортивную.

**8. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:**

- 1) физкультурной группой;
- 2) основной медицинской группой;
- 3) спортивной группой;
- 4) здоровой медицинской группой.

**9. Укажите среди нижеприведенных основную форму организации занятий физическими упражнениями с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья:**

- 1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- 2) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня («оздоровительный час на свежем воздухе»);
- 3) урок физической культуры;

4) индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях (оздоровительная аэробика, шейпинг, стретчинг, атлетическая гимнастика и др.).

**10. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются:**

- 1) гимнастические упражнения;
- 2) легкоатлетические упражнения;
- 3) подвижные игры и лыжная подготовка;
- 4) акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями.

**11. Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС:**

- 1) 90-100 уд/мин;
- 2) 110-125 уд/мин;
- 3) 130-150 уд/мин;
- 4) 160-175 уд/мин.

**12. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем величина физической нагрузки на уроке физической культуры контролируется:**

- 1) по пульсу (по частоте сердечных сокращений);
- 2) по частоте дыхания;
- 3) по внешним признакам утомления детей;
- 4) по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей.

**13. Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся, как правило:**

- 1) 1 раз в неделю;
- 2) 2 раза в неделю;
- 3) 3 раза в неделю;
- 4) 4 раза в неделю.

**14. Длительность урока физической культуры в общеобразовательной школе составляет:**

- 1) 30-35 мин;

- 2) 40-45 мин;
- 3) 50-55 мин;
- 4) 1 ч.

**15. В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся:**

- 1) на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления у учащихся;
- 2) на уроках физической культуры при переходе от одного физического упражнения к другому;
- 3) в спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха;
- 4) после окончания каждого урока (на переменах).

**16. Физическое воспитание в системе среднего профессионального образования осуществляется на протяжении:**

- 1) первого года обучения;
- 2) первого и второго годов обучения;
- 3) второго и третьего годов обучения;
- 4) всего периода обучения,

**17. Укажите, какие задачи решаются на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.**

- 1) образовательные;
- 2) воспитательные;
- 3) оздоровительные;
- 4) образовательные, воспитательные, оздоровительные.

**18. Укажите оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке физической культуры:**

- 1) одна задача;
- 2) две-три задачи;
- 3) четыре задачи;
- 4) пять-шесть задач.

**19. В основной части урока физической культуры вначале:**



- 1) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;
- 2) разучиваются новые двигательные действия или их элементы;
- 3) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;
- 4) выполняются упражнения, требующие проявления силы.

**20. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются:**

- 1) в водной части урока;
- 2) в подготовительной части урока;
- 3) в начале основной части урока;
- 4) в середине или конце основной части урока.

**21. В рамках школьного урока физической культуры основная часть обычно длится:**

- 1) 15-18 мин;
- 2) 20 мин;
- 3) 25-30 мин;
- 4) 35 мин.

**22. Укажите длительность заключительной части урока физической культуры в общеобразовательной школе:**

- 1) 10 мин;
- 2) 7 мин;
- 3) 3-5 мин;
- 4) 1-2 мин.

**23. Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке физической культуры материала преподавателю следует завершать основную часть:**

- 1) упражнениями на гибкость;
- 2) подвижными играми и игровыми заданиями;
- 3) просмотром учебных видеофильмов;
- 4) упражнениями на координацию движений.

**24. На уроке физической культуры работоспособность организма под влиянием физических нагрузок изменяется. Укажите, какой части урока соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения:**

- 1) вводной;
- 2) подготовительной;
- 3) основной;
- 4) заключительной.

**25. Укажите, с какой целью проводятся физкультурные паузы в системе физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений:**

- 1) предупреждения утомления и восстановления работоспособности учащихся;
- 2) профилактики заболеваний;
- 3) повышения уровня физической подготовленности;
- 4) совершенствования двигательных умений и навыков.

**26. На уроках физической культуры наиболее благоприятная температура в спортивном зале должна быть в пределах:**

- 1) 12-13 °С;
- 2) 14-16 °С;
- 3) 18-20 °С;
- 4) 22-24 °С.

**27. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:**

- 1) фронтальный;
- 2) поточный;
- 3) одновременный;
- 4) групповой.

**28. Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока физической культуры:**

- 1) 4-5 упражнений;

- 2) 8-10 упражнений;
- 3) 14-15 упражнениями;
- 4) 16-18 упражнений.

**29. Как называется способ проведения общеразвивающих упражнений, при котором весь комплекс упражнений выполняется занимающимися непрерывно, без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего?**

- 1) непрерывным;
- 2) слитным;
- 3) поточным;
- 4) фронтальным.

**30. Укажите основное назначение ориентиров (предметных регуляторов) на уроках физической культуры:**

- 1) воспитание волевых качеств;
- 2) создание оптимальной плотности урока;
- 3) дозирование физических нагрузок;
- 4) создание правильных мышечно-двигательных ощущений.

**31. На уроках физической культуры упражнения на выносливость всегда следует выполнять:**

- 1) в начале основной части урока;
- 2) в середине основной части урока;
- 3) в конце основной части урока;
- 4) в заключительной части урока.

**32. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:**

- 1) на равновесие;
- 2) на координацию движений;
- 3) на быстроту движений;
- 4) на силу.

**33. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции**

**организма на физическую нагрузку является:**

- 1) время выполнения двигательного действия;
- 2) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- 3) продолжительность сна;
- 4) коэффициент выносливости.

**34. При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже:**

- 1) 90 уд/мин;
- 2) 100-110 уд/мин;
- 3) 130 уд/мин;
- 4) 150-160 уд/мин.

**35. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:**

- 1) физической нагрузкой;
- 2) интенсивностью физической нагрузки;
- 3) моторной плотностью урока;
- 4) общей плотностью урока.

**36. Отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока называется:**

- 1) индексом физической нагрузки;
- 2) интенсивностью физической нагрузки;
- 3) моторной плотностью урока;
- 4) общей плотностью урока.

**37. Планирование в физическом воспитании — это:**

- 1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;
- 2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом

занимающихся;

3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;

4) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

5) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

**38. Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ разрабатываются:**

- 1) директором школы;
- 2) зам. директора школы по учебной работе;
- 3) учителем физической культуры;
- 4) государственными органами (министерствами, комитетами).

**39. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней, является:**

- 1) учебная программа по физическому воспитанию;
- 2) учебный план;
- 3) поурочный рабочий (тематический) план;
- 4) план педагогического контроля и учета.

**40. Выберите из перечисленных ниже документ планирования, который включает в себя: 1) конкретные учебно-воспитательные задачи урока; 2) теоретические сведения по физическому воспитанию; 3) основные средства физического воспитания, способы их применения и величины нагрузок на каждый урок; 4) контрольные упражнения (тесты):**

- 1) учебная программа по физическому воспитанию;
- 2) учебный план;
- 3) поурочный рабочий (тематический) план;
- 4) общий план работы по физическому воспитанию.

**41. В сфере физического воспитания преподавателями разрабатывается вся рабочая документация по планированию, исходя из отправных, официальных документов:**

- 1) общего плана работы по физическому воспитанию и годового плана-графика учебного процесса;
- 2) учебного плана образовательного учреждения и государственной программы по физическому воспитанию;
- 3) поурочного рабочего (тематического) плана и плана-конспекта урока;
- 4) плана физкультурно-массовых мероприятий в режиме учебного дня и плана физкультурно-массовой и спортивной работы во внеучебное время.

**42. Укажите правильную последовательность разработки основных документов планирования по физическому воспитанию в общеобразовательной школе:**

- 1) план-конспект урока — поурочный рабочий (тематический) план на четверть — годовой план-график учебного процесса;
- 2) годовой план-график учебного процесса — поурочный рабочий (тематический) план на четверть — план-конспект урока;
- 3) план-конспект урока — план физкультурно-массовой и спортивной работы во внеучебное время — план физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- 4) годовой план-график учебного процесса — план физкультурно-оздоровительных мероприятий — план педагогического контроля и учета.

#### **4 . Рекомендации по подготовке к дифференцированному зачету**

При подготовке к зачету рекомендуется использовать:

Учебники:

1. Брыкина А.Т. Учебник для техникумов физической культуры. Гимнастика 2012г.
2. Гугин А.А. Уроки физической культуры в 1-3 классе. В помощь учителю физической культуры 2012г
3. Журавин М.Л. Учебник для техникумов физической культуры. Гимнастика 2011г.
4. Ковалько В.П. поурочные разработки по гимнастике 1-4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование; 2012г
5. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений М.: Издательский центр «Академия» ТМФВ 2014г

Чтобы успешно сдать дифференцированный зачет, необходимо внимательно прочитать условие задания (вопросы). Именно внимательное, вдумчивое чтение – половина успеха.

**Будьте внимательны!**