

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Комарова Светлана Юриевна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 06.09.2024 07:11:12
Уникальный программный ключ:
43ba42f5dea4116bbfcb9ac98e39108031227e81add207dce4249110808a

Приложение

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования**

**«Омский государственный аграрный университет
имени П.А. Столыпина»**

Университетский колледж агробизнеса

21.02.19 Землеустройство

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

ООД.06 Физическая культура

Обеспечивающее преподавание дисциплины
подразделение

Отделение биотехнологий и права

Разработчик:

Преподаватель

В.Ю. Гринвальд

**Омск
2023**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ	4
3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ТИПОВ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ЭЛЕМЕНТАМ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ	7
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ	8
5. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	16

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины **ООД.06 Физическая культура**.
2. ФОС включает оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета.
3. ФОС позволяет оценивать знания, умения, направленные на формирование компетенций.
4. ФОС разработан на основании положений основной образовательной программы по специальности **21.02.19 Землеустройство** дисциплины **ООД.06 Физическая культура**.
5. ФОС является обязательным обособленным приложением к рабочей программе.

II. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ

Результаты обучения	Показатели оценки образовательных результатов
Общие В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способности инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности. Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификация и обобщения; - определить цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем. б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую область жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике. - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности. Овладение универсальными коммуникативными действиями: в) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты	Оценка «отлично». За глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся ориентируется, за умение находить и использовать информацию. Оценка «хорошо». Если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, грамотно излагает ответ, но в его форме имеются отдельные неточности. Оценка «удовлетворительно». Если обучающийся обнаруживает знания и понимание положенного учебного материала, допускает неточности в определении понятий, не умеет доказательно обосновать свои суждения. Оценка «неудовлетворительно». Если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать своё право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека. - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию. В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью. Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.	
Дисциплинарные уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Оценка «отлично». За глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся ориентируется, понятийным аппаратом, акцентологическим и орфоэпическим минимумами, за умение находить и использовать информацию. Оценка «хорошо». Если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет понятийным аппаратом, акцентологическим и орфоэпическим минимумами, ориентируется в изученном

	материале, грамотно излагает ответ, но в его форме имеются отдельные неточности. Оценка «удовлетворительно». Если обучающийся обнаруживает знания и понимание положенного учебного материала, понятийного аппарата, акцентологического и орфоэпического минимумов, но излагает их неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, не умеет доказательно обосновать свои суждения. Оценка «неудовлетворительно». Если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.
--	--

III. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ТИПОВ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ЭЛЕМЕНТАМ ЗАНИЙ И УМЕНИЙ

Содержание курса	Форма контроля	Коды результатов освоения
Текущий контроль		
Раздел 1. Легкая атлетика		
Тема 1.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Практические занятия на стадионе	ОК 1 ОК 4 ОК 8
Тема 1.2 Прыжок в длину с места	Практические занятия в спортзале	
Раздел 2. Плавание		
Тема 2.1 Спортивное плавание способом кроль на спине	Практические занятия в бассейне	ОК 1 ОК 4 ОК 8
Тема 2.2 Спортивное плавание способом кроль на груди	Практические занятия в бассейне	
Тема 2.3 Спортивное плавание способом брасс	Практические занятия в бассейне	
Тема 2.4 Старты и повороты на воде	Практические занятия в бассейне	
Раздел 3. Гимнастика		
Тема 3.1 Строевые упражнения	Практические занятия в спортзале	ОК 1 ОК 4 ОК 8
Тема3.2 Комплексы гимнастических упражнений	Практические занятия в спортзале	
Раздел 4. Спортивные игры		
Тема 4.1 Волейбол	Практические занятия в спортзале	ОК 1 ОК 4 ОК8
Тема 4.2 Баскетбол	Практические занятия в спортзале	
Тема 4.3 Общая физическая подготовка	Практические занятия в спортзале	
Зачет	Тестирование, сдача нормативов	ОК 1 ОК 4 ОК 8

IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ

4.1. Оценочные средства, применяемые для текущего контроля.

Контрольные нормативы

Девушки:

- Бег 100 м (с)
- Челночный бег 3*10 м (с)
- Бег 500 м (мин, с)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
- Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)
- Прыжки на скакалке
- Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)
- Приседания на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой)

Юноши:

- Бег 100 м (с)
- Челночный бег 3х10 м (с)
- Бег 1000 м (мин, с)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)
- Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)
- Прыжки на скакалке
- Приседания на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой)
- Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)

Примерная тематика рефератов

1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (утренняя зарядка, физкультминутка, физкультпауза).
2. Техника спортивного плавания (любой стиль на выбор).
3. Аквааэробика.
4. Лечебная физическая культура по заболеванию студента.
5. Пилатес.
6. Оздоровительная гимнастика.
7. Спортивные виды гимнастики.
8. Дыхательная гимнастика при занятиях физической культурой.
9. Медицинские противопоказания при занятиях спортом.
10. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
11. ГТО: вчера, сегодня, завтра.
12. Нормативы ГТО.
13. Влияние физкультурных занятий на организм.

14. Общая физическая подготовка студента (ОФП).
15. Характеристика техники лыжных ходов.
16. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке.
17. Правила игры в настольный теннис.
18. Правила игры в шашки.
19. Правила игры в шахматы.
20. Дартс.
21. Полиатлон.
22. Стрельба.
23. Правила игры в футбол.
24. Изучение техники игры в волейбол.
25. Тактика игры в волейбол.
26. Техника нападающего удара.
27. Изучение техники игры в баскетбол.
28. Тактика игры в защите и нападении в баскетболе.
29. Составить комплекс упражнений со скакалкой.
30. Характеристика подвижных игр и методика их проведения.
31. Единая спортивная классификация.
32. Воспитание физических качеств.
33. Профилактика травматизма средствами физической культуры у студентов.
34. Массовый спорт.
35. Спорт высших достижений.
36. Культуризм – что это такое.

Методические рекомендации по написанию и оформлению рефератов для студентов, освобожденных от занятий по физической культуре, представлены отдельным документом.

4.2. Оценочные средства, применяемые для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины

Основные критерии оценки знаний, умений и навыков по учебной дисциплине при итоговом контроле:

- для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре – своевременная сдача и защита реферата на заданную тему;
- для студентов, относящихся к специальным медицинским группам – полное прохождение предусмотренного программой объема работы с учетом заболевания;
- для студентов основной медицинской группы – полное прохождение предусмотренного программой объема работ и своевременная сдача контрольных нормативов;
- для получения зачета набираются баллы по системе оценки физической подготовленности.

Обязательные тесты определения физической подготовленности.

-Тест на общую выносливость: Бег 500м (мин. с.) - женщины. Бег 1000м (мин, с.) - мужчины

Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднeperесеченной местности.

- Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100 м (с)

Бег 100м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег.

Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде: - «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

Ошибки. Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная рука и нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находится в движении до команды «Марш!». Сразу выпрямляется после старта.

Поднимание и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврикe). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

Прыжок в длину с места (см)

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, преподавателю или помощнику преподавателя следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

Приседание на одной ноге (кол-во раз)

Выполняется из исходного положения, стоя на одной ноге на скамейке, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится

параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от скамейки не отрывать. Если выполняющий упражнение потерял равновесие, но остается на одной ноге, то он продолжает упражнение. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, студент присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет –5 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (мужчины) и в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий

В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)

Принять положение виса на перекладине, хватом сверху. Поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см)

Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

Примеры тестовых заданий

1.Какие физические качества развиваются с помощью физической культуры и спорта?

ВЫБЕРЕТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА:

- гибкость
- быстрота
- ловкость
- координация
- сила
- выносливость
- скорость

2.Перечислите виды спорта с мячом?

НАПИШИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА:

- волейбол
- футбол
- баскетбол
- гандбол
- водное поло
- регби
- хоккей с мячом
- поло

3 - это спортивная игра с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой.

НАЗОВИТЕ ЭТОТ ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА.

4. С помощью каких средств физической культуры у спортсменов развивается общая выносливость?

ВЫБЕРИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ:

- бег на длинные дистанции
- плавание
- отжимание
- бег на лыжах
- прыжки со скакалкой на время
- приседания со штангой
- бег на время на длинную дистанцию

5. ... - это вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

НАЗОВИТЕ ЭТОТ ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА.

6. ... - это спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.

НАЗОВИТЕ ЭТОТ ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА.

7. ... - это командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела большее количество раз, чем команда соперника.

НАЗОВИТЕ ЭТОТ ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА.

8. ... - это королева спорта, которая включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды.

НАЗОВИТЕ ЭТОТ ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА.

9. Назовите части урока в порядке соответствия?

- разминка
- заминка
- основная
- подготовительная
- заключительная
- вводная

10. Расставьте в порядке соответствия правильное проведение разминки (упражнений):

- ноги
- голова
- туловище
- плечи
- руки
- прыжки

11. С помощью волейбола развиваются такие физические качества как:

- взрывная сила
- выносливость
- гибкость
- прыжковая ловкость
- прыгучесть
- координация

ВЫБЕРИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ:

12. Перечислите специально-беговые упражнения для подготовительной части урока:

- бег с захлестом голени
- семенящий бег
- бег с высоким подниманием бедра
- бег спиной вперед

- бег боком приставными шагами
- бег на прямых ногах
- многоскоки
- выпрыгивание с ноги на ногу.

ВЫБЕРИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ:

13. Какие существуют стили плавания?

- брасс
- кроль на спине
- баттерфляй
- кроль на груди
- комплексное плавание
- брасс на спине
- плавание боком.

ВЫБЕРИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ:

14. Какие способы передвижения на лыжах есть?

- полуконьковый ход
- попеременный четырехшажный ход
- попеременный двухшажный ход
- одновременный бесшажный ход
- одновременный одношажный ход
- коньковый ход
- лесенкой

ВЫБЕРИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ:

15. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости:

1-ведомственные

2-внутренние

3-городские

4-краевые

5-международные

6-районные

7-региональные

8-российские

а) 2,1,6,3,4,7,8,5;

б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4

в) 1,2,3,7,6,5,8,4

16. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений:

1-закрепление

2-ознакомление

3-разучивание

4-совершенствование

а) 1,2,3,4

б) 2,3,1,4

в) 3,2,4,1

17. Как называются элементы в гимнастике?

- уголок
- берёзка
- ласточка
- мостик
- складка

- кувырок
- шпагат

ВЫБЕРИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ:

18. Выберите из предложенного списка три объективных показателя определяющих состояние здоровья человека. Укажите их номера в порядке возрастания:

- 1) аппетит
- 2) ЧСС (частота сердечных сокращений)
- 3) ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких)
- 4) настроение
- 5) масса тела
- 6) самочувствие

Варианты ответов:

- 1,3,4
- 2,3,5
- 1,2,3
- 2,3,6.

19. Выберите фазы, относящиеся к технике бега.

ОПРЕДЕЛИТЕ ЧЕТЫРЕ ЭЛЕМЕНТА ВЕРНОГО ОТВЕТА:

- старт
- финиширование
- высокая скорость передвижения
- стартовый разгон
- свобода и естественность в каждом движении
- бег по дистанции

20. ВЫБЕРИТЕ ЧЕТЫРЕ ЭЛЕМЕНТА ТЕХНИКИ, относящиеся к игре в баскетбол:

- ведение мяча
- приём мяча
- дриблинг
- бросок двумя руками сверху
- подача снизу
- передача мяча одной рукой от плеча

21. Назовите подвижные игры с мячом:

- «Вышибалы»
- «Лови-бросай»
- «Летучий мяч»
- «Мяч капитану»
- «Картошка»
- «Пионербол»
- «Свободный мяч»
- «Ручной мяч»

ВЫБЕРИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ:

22. Перечислите зимние олимпийские виды спорта:

- биатлон
- бобслей
- керлинг
- лыжный спорт
- коньковый спорт
- хоккей с шайбой
- сноубординг

ВЫБЕРИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ:

23. Снаряды, используемые в спортивной гимнастике:

- брусья
- гимнастический мостик
- бревно
- кольца
- конь
- гимнастический мат
- перекладина
- батут

ВЫБЕРИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ:

24. Расположите в хронологическом порядке появления разновидностей техники прыжка в высоту, начиная с самого раннего:

1. «Фосбери-флоп»
2. «Перекидной»
3. «Перекат»
4. «Волна»
5. «Перешагивание»
 - а) 1,2,3,4,5
 - б) 2,4,1,3,5
 - в) 5,4,3,2,1
 - г) 3,5,1,2,4

25. Дайте определение термину:

...- это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов

V. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Шкала и критерии оценки контрольных нормативов

№ п/п	Нормативы	Баллы				
		5	4	3	2	1
девушки						
1	Бег 100 м (сек)	15,9	16.0	17.0	17,9	18,7
2	Бег 500 м (мин, с)	2,30	2,50	3,00	3,10	3,20
3	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
4	Челночный бег 3*10 м (с)	8,4	8,7	9,0	9,3	9,6
5	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за	25	20	18	16	10
6	Подтягивание в висе лежа (перекладина на	20	16	10	6	4
7	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой)	12	10	8	6	4
8	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	20	16	10	6	4
9	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	160	150	140	130	120
10	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	11	8	6	5
Юноши						
1	Бег 100 м (сек)	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
3	Бег 1000 м (мин. сек)	3,20	3,30	3,50	4,05	4,15
4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	215
5	Челночный бег 3х10 м (с)	7,2	7,5	7,8	8,1	8,4
6	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу	50	40	30	20	10
7	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
8	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
9	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	180	165	150	140	130
10	Наклон вперед из положения стоя (см)	13	7	6	5	4

Шкала и критерии оценки тестирования на предмет сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций	Оценка	тестирование (процент правильных ответов)
Высокий	Отлично	90-100%
Повышенный	Хорошо	70-89%
Базовый	Удовлетворительно	50-69%
Не сформирована	Неудовлетворительно	0-49%