

АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕРГИЕВО-ПОСАДСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АНО НО «СПГК»

Н.Е. Толстая

2024 г.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по общеобразовательной дисциплине

Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

Сергиев Посад

2024 г.

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с требованиями к результатам федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413; Федеральной образовательной программы среднего общего образования (приказ Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023 г. N 371) и ФГОС специальности 40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

Разработчик:

Преподаватель физической культуры Еженков Ю.В.

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании цикловой комиссии учебных предметов общеобразовательного цикла

Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

Председатель цикловой комиссии _____

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств.....	4
1.1 Область применения фонда оценочных средств	4
1.2 Требования к результатам освоения учебного предмета.....	4
2. Результаты освоения учебного предмета	9
3. Фонд оценочных средств	11
3.1 Текущий контроль успеваемости	11
3.2 Промежуточная аттестация.....	13

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1 Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебного предмета Физическая культура среднего профессионального образования.

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с требованиями ФГОС СОО, ФГОС СПО 40.02.04 Юриспруденция, учебного плана и рабочей программой учебного предмета Физическая культура.

Учебный предмет, в соответствии с учебным планом, изучается на первом курсе в первом и втором семестрах и завершается дифференцированным зачетом.

Фонд включает в себя контрольно-оценочные материалы, позволяющие оценить приобретенные личностные, метапредметные и предметные результаты обучающихся.

1.2 Требования к результатам освоения учебного предмета

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Личностных:

гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

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;

трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности;

способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметных:

В результате изучения физической культуры у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее 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; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументировано вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом 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 приобретенный опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать свое право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Предметных:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел "Организация самостоятельных занятий":

проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния

организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне".

Раздел "Физическое совершенствование":

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

К концу обучения в обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел "Знания о физической культуре":

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел "Организация самостоятельных занятий":

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел "Физическое совершенствование":

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

2. Результаты освоения учебного предмета

Основные показатели и критерии оценки личностных, метапредметных и предметных результатов обучающихся представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата	Критерии оценки результата	Тип задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
Личностные:				
	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> – бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, ведение здорового образа жизни, выполнение контрольных нормативов, комплексов упражнений, практические задания. 	сообщения, тесты	дифференцированный зачет

	<p>траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; – формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите; 			
<p>Метапредметные:</p>				
	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> – выполнение комплексов упражнений, фронтальный опрос 	<p>контрольные нормативы, сообщения</p>	<p>дифференцированный зачет</p>

	<p>процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 			
Предметные:				
	<ul style="list-style-type: none"> – знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе; – умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность. – знание основ здорового образа жизни; – умение правильно извлекать и применять нужную информацию. 	<ul style="list-style-type: none"> – выполнение контрольных нормативов, комплексов упражнений, практические задания. 	<p>контрольные нормативы, тестирование, практические задания</p>	<p>дифференцированный зачет</p>

3. Фонд оценочных средств

3.1 Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль проводится с целью установления соответствия достижений, обучающихся требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций, обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль успеваемости осуществляется в ходе повседневной учебной работы по учебному предмету.

Обеспечение результатов в результате изучения учебного предмета «Физическая культура» у обучающегося оценивается на основе выполнения ими контрольных нормативов и способности использовать знания, умения и навыки, полученные в процессе обучения, в практической деятельности.

Каждый обучающийся, изучающий учебный предмет «Физическая культура», должен: ознакомиться с построением учебно-тренировочных занятий по физической культуре; особенностями проведения основных частей занятий; знать основные средства и методы общей физической подготовки и ее влияние на организм человека; уметь технически правильно выполнять общеразвивающие и специальные упражнения; выбирать и использовать необходимые средства и методы физической культуры для достижения должного уровня физической подготовки и профилактики профессиональных заболеваний.

Для обучающихся в основной и подготовительной медицинской группе.

Задания для входного контроля

1. Бег 30 метров
2. Метание гранаты

Задания для зачета (1 контрольная точка)

1. Бег 2000м(д),3000м(ю)
2. Прыжок в длину с места
3. Подъем туловища из положения лежа

Задания для зачета (2 контрольная точка)

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)
2. Наклон в перед из положения стоя
3. Акробатическая связка.

Задания для зачета (3 контрольная точка)

1. Волейбол Верхняя прямая подача (10 подач)
2. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой (кол.раз)
3. Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками над собой (кол.раз)

Задания для зачета (4 контрольная точка)

1. Баскетбол. Ведение мяча. (Бросок с двух шагов)
2. Баскетбол. Штрафные броски (10 раз)
3. Баскетбол. Передачи мяча в парах.

Для обучающихся в специальной медицинской группе.

Задания для зачета (1 контрольная точка)

Составление комплекса общеразвивающих упражнений на развитие силы, выносливости, быстроты (одного из физических качеств по выбору).

Задания для зачета (2 контрольная точка)

Составление комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, ловкости, (одного из физических качеств по выбору).

Задания для зачета (3 контрольная точка)

Жирным шрифтом выделены нормативы для юношей.

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Волейбол (адаптивные формы). Передача мяча сверху двумя руками в паре с преподавателем	12	10	8	6	4
	15	12	10	8	6
Волейбол (адаптивные формы). Передача мяча снизу двумя руками в паре с преподавателем	12	10	8	6	4
	15	12	10	8	6

Задания для зачета (3 контрольная точка)

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Ведение баскетбольного мяча	Зачтено (выполнение ведения мяча 20 м)				
Баскетбол. Штрафные броски (количество попаданий из 10 бросков)	6	5	4	3	2
	6	5	4	3	2

Задания для зачета (4 контрольная точка)

Составление комплекса общеразвивающих упражнений на развитие силы, выносливости, быстроты (одного из физических качеств по выбору).

3.2 Промежуточная аттестация

Учебным планом специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование предусмотрена форма промежуточной аттестации предмета «Физическая культура» - дифференцированный зачет.

Дифференцированный зачет проводится за счет времени отведенного на изучение учебного предмета.

Дифференцированный зачет проводится для обучающихся, относящихся к основной и подготовительной группе здоровья путем выполнения контрольных нормативов. Контрольные нормативы для основной и подготовительной медицинских групп имеют отличия. Преподаватель индивидуально подбирает нагрузку для обучающегося, относящегося по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, в зависимости от его заболевания и физической подготовленности.

Структура задания.

Задание состоит из двух частей.

Часть 1 содержит 20 тестовых заданий и нацелены на проверку знания и понимания основных категорий и понятий физической культуры; роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Часть 2 содержит выполнение контрольных нормативов, которые направлены на проверку умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, а также формирования общих компетенций.

Тестовые задания

№ п/п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
<i>Инструкция по выполнению заданий: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</i>		
1.	Как называется совокупность всех достижений общества, оказывающих влияние на физическое развитие и физическое образование человека, а также сам процесс деятельности людей в этой области? -а)двигательная активность -б)физическая и функциональная подготовленность +в)физическая культура и спорт -г)самовоспитание	В
2.	Как называется приобретение знаний путем самостоятельных занятий, без помощи преподавателя? -а)двигательные умения -б)физическое воспитание -в)профилактика +г)самообразование	Г
3.	Как называется процесс комплексного развития и совершенствования, определенных психических и физических качеств, необходимых спортсмену для достижения успеха в спортивной деятельности?	Г

	-а)саморегуляция -б)физическое развитие -в)адаптация +г)психофизическая подготовка	
4.	Какое свойство живых систем направлено на оптимальное взаимодействие между элементами организма, обеспечивающими его целостность? -а)адаптация +б)саморегуляция -в)биоритмы -г)самосовершенствование	Б
5.	Как называется способность организма к ориентации в пространстве и времени, основанное на врожденных рефлексах? -а)уровень -б)тренированность -в)гипокинезия +г)биоритмы	Г
6.	Как называется пониженная двигательная функция? -а)дееспособность -б)саморегуляция +в)гиподинамия -г)здоровье	В
7.	Способность человека выполнять какую-либо деятельность? -а)самооценка -б)установка +в)дееспособность -г)все перечисленное верно	В
8.	Психофизическая подготовка организма спортсмена к предстоящей работе - это: -а)установка -б)самонаблюдение +в)тренированность -г)гибкость	В
9.	Что направлено на развитие специфических качеств и двигательных навыков, необходимых в данном виде спорта? -а)ловкость -б)двигательные навыки +в)специальная физическая подготовка -г)самооценка	В
10.	Что такое состояние наилучшей готовности к наилучшим спортивным результатам? -а)тренированность -б)физические способности -в)установка +г)спортивная форма	Г
11.	Подготовка организма к предстоящей работе называется:	А

	<ul style="list-style-type: none"> +а)разминка -б)профилактика -в)гибкость -г)саморегуляция 	
12.	<p>Состязания направленные на демонстрацию человеческих возможностей - это:</p> <ul style="list-style-type: none"> -а)конкурс красоты -б)гимнастика +в)спорт высших достижений -г)парусная регата 	В
13.	<p>Восстановление утраченных сил, функций, способностей после травм называется:</p> <ul style="list-style-type: none"> +а)реабилитация -б)вработывание -в)разминка -г)профилактика 	А
14.	<p>Как называется организованный процесс управления физическим развитием и физическим образованием человека при помощи физических упражнений и гигиенических мероприятий?</p> <ul style="list-style-type: none"> +а)физическое воспитание -б)саморегуляция -в)тренированность -г)самонаблюдение 	А
15.	<p>Что называют изменением форм и функций организма в процессе индивидуального развития?</p> <ul style="list-style-type: none"> -а)адаптация +б)физическое воспитание -в)организм человека -г)двигательная активность 	Б
16.	<p>Как называется сниженная сократимость мышц?</p> <ul style="list-style-type: none"> -а)тренированность -б)гибкость +в)гипокинезия -г)расслабление 	В
17.	<p>Разнообразные формы движений, выполняемые в процессе занятий физической культурой, называются:</p> <ul style="list-style-type: none"> -а)тонусом +б)физическими упражнениями -в)акробатикой -г)гипокинезией 	Б
18.	<p>Движения, выполняемые автоматически, т.е. не требуют сосредоточения внимания:</p> <ul style="list-style-type: none"> +а)рефлекс -б)автоматизм ходьбы -в)физическое развитие 	А

	-г)двигательный навык	
19.	Совокупность предупредительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление нормального состояния организма - это: +а) профилактика -б) аутотренинг -в) самовоспитание -г) гибкость	А
20.	Способностью человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени называют: -а) тренированность +б) быстрота -в) гибкость -г) спортивная форма	Б

Критерии оценивания

90-100% - отлично «5»;

70-89% - хорошо «4»

50-69% - удовлетворительно «3»;

менее 50% - неудовлетворительно «2»

Задания для проведения дифференцированного зачета

1. Прыжки со скакалки
2. Челночный бег 3*10м
3. Рывок Гири или подтягивание на перекладине .

Контрольные нормативы

Контрольные нормативы для девушек (основной и подготовительной групп здоровья)

Нормативы	Результат (%)				
	100	85	75	60	50
Бег 30 м (с)	5,0	5,5	5,7	6,0	6,4
Бег 2000 м. (мин)	9,50	11,20	12,0	12,30	13,0
Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,7	8,9	9,3	9,6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160	150	145
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	16	9	7	5	2
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	19	13	11	9	6
Приседания на одной ноге (опора на гладкую стену)	30	25	20	15	10
Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 минута	44	36	33	25	20
Поднимание прямых ног до прямого угла из положения лёжа на спине без учета времени	30	25	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	16	11	9	7	5
Прыжки на скакалке (30 сек)	75	70	65	63	60

Метание спортивного снаряда вес 500 грамм	20	16	13	10	8
Комплекс по спортивной гимнастике	Оценивается техника выполнения акробатических элементов				

Контрольные нормативы для юношей (основной и подготовительной групп здоровья)

Нормативы	Результат (%)				
	100	85	75	60	50
Бег 30 (с)	4,4	4,7	4,9	5,2	5,5
Бег 3000 м (мин)	12,40	14,30	15,0	15,45	16,30
Челночный бег 3x10 м (с)	6,9	7,6	7,9	8,2	8,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	195	190	185
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	13	8	6	4	2
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	14	11	9	7	4
Приседания на одной ноге (без опоры)	30	25	20	15	10
Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	50	40	36	31	25
Поднимание прямых ног до прямого угла из положения лёжа на спине без учета времени	40	35	30	25	200
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	60	50	40	30	25
Прыжки на скакалке (30 сек)	65	63	60	55	50
Метание гранаты 700 грамм	35	29	27	22	18
Комплекс по спортивной гимнастике	Оценивается техника выполнения акробатических элементов				

Критерии и шкалы оценивания в результате изучения учебного предмета при проведении промежуточной аттестации.

Шкалы оценивания	Критерии оценивания
Тестовые задания	
«отлично»	85% - 100 %
«хорошо»	65% - 85%
«удовлетворительно»	50% - 65%
«неудовлетворительно»	менее 50%
Выполнение контрольных нормативов	
«отлично»	По итогам выполнения контрольных нормативов с запасом в сторону улучшения при систематическом посещении занятий
«хорошо»	Статистика за выполнение контрольных нормативов согласно критериям оценки выполнения
«удовлетворительно»	Статистика за выполнение контрольных нормативов, при не твердом освоении умений и навыков
«неудовлетворительно»	Ставится за неумение выполнять контрольные нормативы, соответствующую работу предусмотренной программой