Государственное автономное профессиональное

образовательное учреждение Иркутской области

«Иркутский колледж экономики, сервиса и туризма»

Филиал

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОУД.05 Физкультура

код и наименование учебной дисциплины в соответствии с учебным планом

по специальности 43.02.10 Туризм

профессии/специальности (с указанием кода)

Форма обучения: очная

2020

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.10 Туризм ФГОС СОО)/Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, рабочей программы учебной дисциплины Физкультура

Организация: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Иркутский колледж экономики, сервиса и туризма». Филиал

Составитель: Конькова Марина Георгиевна. преподаватель физической культуры

ФИО, должность

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО предметно - цикловой комиссией  Председатель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Вокина  Протокол №\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. | УТВЕРЖДАЮ:  Заведующий филиалом ГАПОУ ИКЭСТ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.В. Корчуганова  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. |
| СОГЛАСОВАНО:  Заведующий отделением ГАПОУ ИКЭСТ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И. В. Щепелина  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. |  |

**1. Результаты освоения учебной дисциплины: Физкультура**

-умение 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);

-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.

-овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, рече двигательных и сенсорных нарушений;

-овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Для общеобразовательной дисциплины: Физкультура**

|  |  |
| --- | --- |
| 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 «Готов к труду и обороне» (ГТО). |

**2.Задание для экзаменующегося:**

**Курс 1 семестр 1**

**Зачет**

**Инструкция**

**Практическое задание**

Практическое задание состоит из контрольных нормативов, которые необходимо выполнить на оценку не ниже «удовлетворительно»

**Задание:** Выполните контрольные нормативы по легкой атлетике

Бег 100 м с учетом времени (девушки, юноши)

Сгибание –разгибание рук в упоре лежа (девушки)

Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши)

Прыжок в длину с места. (девушки, юноши)

Подтягивание на высокой перекладине (юноши)

Метание гранаты (юноши)

Упражнение на пресс (девушки, юноши)

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| отлично | хорошо | удовлетв. |
| 1. Бег 500 м (мин, сек.) | 2,00 | 2,10 | 2,30 |
| 1. Бег 100 м ( мин, сек) | 16,2 | 17,0 | 17,6 |
| 3. Прыжок в длину с места | 190 | 175 | 160 |
| 4.Сгибание- разгибание рук в упоре лежа. | 20 | 15 | 10 |
| 5.Упражнение на пресс  (скамья для пресса) | 40 | 35 | 20 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка** | | |
| отлично | хорошо | удовлетв. |
| 1.Бег 1000 м (мин, сек.) | 3,30 | 3,50 | 4,00 |
| 2.Бег 100 м ( мин, сек) | 14,2 | 14,6 | 15,0 |
| 3.Метание гранаты(700гр) | 35 | 32 | 28 |
| 4.Прыжок в длину с места | 2.30 | 2.00 | 1.90 |
| 5.Подтягивание на высокой перекладине | 13 | 11 | 8 |

**Практическая работа**

**Задание:** выполните контрольные нормативы по разделу баскетбол

**-Ловля и передача мяча** (двух мячей одновременно от стены

10 раз-отлично, 8 –хорошо, 6-удовлетворительно, меньше шести -неудовлетворительно

-**Бросок мяча в кольцо с расстояния 3-5 м.** (из 8 бросков- 5 попаданий -отлично; 4-хорошо, 3-удовлетворительно, менее 3 –неудовлетворительно.

-**Комбинация** (комбинация, включающая элементы ведения с изменением направления и броска мяча в кольцо с двух шагов и передачи мяча за спиной)

Оценивается техника выполнения всех элементов.

-Ведение мяча изменяя направление;

-Бросок на 2 шага

-Передача мяча за спиной.

**Все элементы выполнены правильно-отлично, допущена одна ошибка –хорошо, допущено 2 ошибки –удовлетворительно, 3 –ошибки –неудовлетворительно.**

Оценка освоения учебной дисциплины производится по пятибалльной шкале.

Выполнение всех контрольных нормативов по разделам программы: легкая атлетика и баскетбол.

**Тестовое задание**

**Инструкция**

Оценка тестового задания выражается в баллах: правильный ответ – 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов. Результат теста определяется по сумме набранных баллов, соотнесенных с установленными границами:

На выполнение тестового задания отводится 45 мин.

Выберите все верные варианты ответа. Ответ запишите в виде сочетания цифры и буквы. Например, 2б. 2 – номер вопроса, б – правильный ответ.

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Критерии оценивания |
| «отлично» | Обучающийся при тестировании набрал более 90 % правильных ответов. |
| «хорошо» | Обучающийся при тестировании набрал от 70 % до 89 % правильных ответов. |
| «удовлетворительно» | Обучающийся при тестировании набрал от 50 % до 69 % правильных ответов. |
| «неудовлетворительно» | Обучающийся при тестировании набрал менее 50 % правильных ответов. |

**1. Низкий старт применяется в беге на дистанциях:**

а) от 30 до 100м;

б) от 60 до 300 м;

в) от 30 до 800 м;

г) от 30 до 200м.

**2.При выполнении низкого старта толчковая нога ставится:**

а) на линию старта;

б) на длину 1.0 – 1.5 ступни;

в) на длину 1.5 – 2 ступни;

г) на 1 метр от линии старта.

**3. При выполнении высокого старта на стартовую линию ставится;**

а) правая нога;

б) левая нога;

в) толчковая нога;

г) маховая нога.

**4**. **Правила безопасности при беге:** а) на короткой дистанции бежать только по своей дорожке; б) исключить резко стопорящую остановку после бега; в) нельзя мешать соперникам; г) обходить соперника при беге по кругу только с левой стороны.

**5. Правила техники безопасности при метании:**

а) в зоне метания снаряда не должно находиться посторонних;

б) нельзя организовывать встречного метания;

в) выполнять метание и собирать снаряды только по команде преподавателя;

г) соблюдать дисциплину.

**6.Длина финишного ускорения зависит;**

а) от ширины шагов спортсмена;

б) от количества поворотов на дистанции;

в) от физической подготовленности бегущего;

г) от способности переносить физические нагрузки.

**7.Возникающие боли в мышцах после занятий физической культурой исчезнут быстрее, если:**

а) снизить интенсивность упражнений;

б) использовать массаж, самомассаж;

в) использовать тепловые процедуры (душ, ванна);

г) меньше двигаться.

**8.Низкий старт отличается от высокого;**

а) положением тела;

б) командами при выполнении;

в) дистанцией на которую он применяется;

г) скоростью выполнения.

**9. Скорость бега на короткую дистанцию зависит от;**

а) своевременности выполненных команд;

б) сохранения наклона тела при стартовом разгоне;

в) положения тела при старте;

г) наклона тела при беге по повороту дорожки.

**10.Штрафной баскетбольный бросок оценивается:**

а) одно очко;

б) два очка;

в) три очка;

г) четыре очка.

**11. Количество игроков в баскетболе, находящихся на площадке со стороны каждой команды:**

а) 8 человек;

б) 7 человек;

в) 5 человек;

г) 6 человек.

**12.Для перемещений по площадке баскетболист использует:**

а) ходьбу;

б) ведение мяча;

в) бег;

г) остановки и повороты.

**13.Техника защиты состоит из следующих приемов:**

а) вырывание;

б) выбивание;

в) перехват;

г) накрывание.

д) выкручивание.

**14.Ведение мяча в движении выполняется:**

а) одной рукой, пальцы кисти широко расставлены;

б) двумя руками;

в) с пониженным зрительным контролем;

г) с повышенным зрительным контролем.

**15.Передача мяча в баскетболе осуществляется:**

а) двумя руками от груди;

б) одной рукой от плеча;

в) двумя руками снизу;

г) одной рукой из – за головы.

**16. Бросок мяча в баскетболе осуществляется;**

а) двумя руками сверху;

б) одной рукой от головы;

в) двумя руками снизу;

г) в прыжке.

**17.Что означает жест баскетбольного судьи - вращение сжатыми в кулак руками перед грудью:**

а) неправильное ведение;

б) пробежка;

в) столкновение;

г) заброшенный мяч не засчитан.

**18. Прием с помощью которого мяч вводится в игру в волейболе**

а) передача;

б) подача;

в) нападающий удар

**19.К показателям физического развития относятся:**

а) сила и гибкость, скоростно – силовое качество;  
б) быстрота и выносливость;  
в) рост и вес;  
г) ловкость и прыгучесть.

**20. Какая из перечисленных групп тестов в наибольшей степени позволяет оценить уровень физической развития человека?**

а) подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лежа, прыжки через скакалку, бросок набивного мяча.

б) бег 30 м, 6-ти минутный бег, бег 1000 м.

в) подтягивание, бег 1000 м, наклон вперед из положения стоя, координационный бег 4 х 10м, прыжок в длину с места, бег 100м.

г) отжимание, 30 м, подтягивание, прыжки через скакалку, бросок набивного мяча.

**Эталон ответов**

1-в; 2-б; 3-в; 4-а,б,в; 5.а,б,в,г.; 6.в,г; 7.а,б,в; 8.а,б,в.; 9.а,б,в,г.; 10. а; 11.в.

12.а,в,г; 13.а,б,в,г,д; 14.а,в; 15.а,б,в; 16.а.б,г; 17.б; 18 б; 19.а,б; 20.в

**Критерии оценки**

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент - 45

оценка «5» выставляется за 43 баллов - 45 баллов (90%-100%)

оценка «4» выставляется за 32 баллов - 40 балла (70%-89%)

оценка «3» выставляется за 22 баллов – 31 баллов (50%-69%)

оценка «2»выставляется за 21 и менее баллов (менее 50

**3.Задание для экзаменующегося:**

**Курс 1семестр 2**

**Зачет**

**Инструкция**

**Практическое задание**

Практическое задание состоит из контрольных нормативов, которые необходимо выполнить на оценку не ниже «удовлетворительно»

**Задание:** Выполните контрольные нормативы по разделу программы ППФП

Бег 100 м с учетом времени (девушки, юноши)

Сгибание –разгибание рук в упоре лежа (девушки)

Прыжок в длину с места. (девушки, юноши)

Подтягивание на высокой перекладине (юноши)

Упражнение на пресс (девушки, юноши)

Челночный бег 3\*10м. (девушки,юноши)

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| отлично | хорошо | удовлетв. |
| 1.Челночный бег 3\*10м | 8.4 | 9.3 | 9.7 |
| 1. Бег 100 м ( мин, сек) | 16,2 | 17,0 | 17,6 |
| 3. Прыжок в длину с места | 190 | 175 | 160 |
| 4.Сгибание- разгибание рук в упоре лежа. | 20 | 15 | 10 |
| 5.Упражнение на пресс  (скамья для пресса) | 40 | 35 | 20 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка** | | |
| отлично | хорошо | удовлетв. |
| 1.Бег 100 м ( мин, сек) | 14,2 | 14,6 | 15,0 |
| 2.Челночный бег 3\*10м | 7.2 | 7.5 | 8.1 |
| 3..Прыжок в длину с места | 2.30 | 2.00 | 1.90 |
| 4.Подтягивание на высокой перекладине | 13 | 11 | 8 |

**Тестовое задание**

**Инструкция**

Оценка тестового задания выражается в баллах: правильный ответ – 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов. Результат теста определяется по сумме набранных баллов, соотнесенных с установленными границами:

На выполнение тестового задания отводится 45 мин.

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Критерии оценивания |
| «отлично» | Обучающийся при тестировании набрал более 90 % правильных ответов. |
| «хорошо» | Обучающийся при тестировании набрал от 70 % до 89 % правильных ответов. |
| «удовлетворительно» | Обучающийся при тестировании набрал от 50 % до 69 % правильных ответов. |
| «неудовлетворительно» | Обучающийся при тестировании набрал менее 50 % правильных ответов. |

Выберите все верные варианты ответа. Ответ запишите в виде сочетания цифры и буквы. Например, 2б. 2 – номер вопроса, б – правильный ответ.

**1. В эстафетном беге, атлет принимает эстафетную палочку:**

а) в ту же руку, в которой несет ее передающий ;

б) в противоположную руку;

в) в любую руку;

г) в правую руку.

**2.Граната для метания имеет массу:**

а) 450 гр.

б) 500 гр.

в) 600 гр.

г) 500 гр., 700 гр.

**3**. **При выполнении прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги» на брусок для отталкивания ставится:**

а) левая нога;

б) правая нога;

в) толчковая нога;

г) маховая нога;

**4. Правила безопасности при прыжках в длину с разбега.**

а) в песке не должно находиться посторонних предметов;

б) нельзя начинать выполнение прыжка, если предыдущий участник не закончил прыжок;

в) нельзя вставать на пути разбега;

г) разбег должен составлять 20 метров.

**5. Результат при прыжке в длину, способом «Согнув ноги», зависит:**

а) от скорости разбега;

б) от длины шагов при разбеге;

в) от правильности постановки ноги на брусок;

г) от положения ног в полете.

**6.** **Размеры волейбольной площадки составляют:**

а) 15 длина, 10 ширина;

б) 12 длина 6 ширина;

в) 25 длина 15 ширина;

г) 9 ширина 18 длина.

**7**. **Количество игроков в волейболе, находящихся на площадке со стороны каждой команды:**

а) 4 человека;

б) 6 человек;

в) 5 человек;

г) 8 человек.

**8. Передача мяча в волейболе осуществляется:**

а) рукой;

б) ногой;

в) головой;

г) любой частью тела.

**9.** **Различают нападающий удар:**

а) прямой;

б) верхний;

в) нижний;

г) боковой.

**10. Различают блокирование;**

а) одиночное;

б) верхнее;

в) нижнее;

г) групповое.

**11**. **Различают подачу:**

а) верхняя прямая;

б) нижняя прямая;

в) нижняя боковая;

г) верхняя боковая.

**12. Кувырок вперед выполняется из положения:**

а) упор присев;

б) упор лежа;

в) упор стоя;

г) сидя.

**13. Выберете двигательные качества.**

а) скорость;

б) быстрота;

в) ловкость;

г) гибкость;

д) сила;

е) выносливость;

ж) меткость.

**14.Нумерация игроков на волейбольной площадке производится**

а. по часовой стрелке

б. против часовой стрелки

в. по диагонали

**15.Переход на волейбольной площадке осуществляется**

а. по часовой стрелке

б. против часовой стрелки

в. по диагонали

**16. Двойной шаг, но только с фазой полета в конце движения в волейболе обозначается как . . .**

а) шаг.

б) прыжок.

в) скачок.

г) падение.

**17. Бег по пересеченной местности называется:**

а) стипль-чез;  
б) марш-бросок;  
в) кросс;  
г) конкур.

**18. С низкого старта бегают:**

а) на короткие дистанции;  
б) на средние дистанции;  
в) на длинные дистанции;  
г) кросс.

**19.В баскетболе запрещены:**

а) игра руками;  
б) игра ногами;  
в) игра под кольцом;  
г) броски в кольцо.

**20. Бег на длинные дистанции развивает:**

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

**Эталон ответов**

**1.б; 2г ; 3.в; 4.а,б,в; 5.а,б,в.г; 6.г; 7.б ;8.г; 9а,г; 10а,г; 11.а,б,в.г ; 12.а;**

**13.б,в,г,д,е; 14.б; 15.а ; 16-в; 17-в; 18-а; 19-б;20-г**

**Критерии оценки**

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент - 34

оценка «5» выставляется за 30 баллов - 34 баллов (90%-100%)

оценка «4» выставляется за 23 баллов -29 балла (70%-89%)

оценка «3» выставляется за 17 баллов – 22 баллов (50%-69)

оценка «2»выставляется за 16 и менее баллов (менее 50%)

**4.Задание для экзаменующегося:**

**Курс 2 семестр 3**

**Диф.Зачет**

**Тестовое задание**

**Инструкция**

Оценка тестового задания выражается в баллах: правильный ответ – 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов. Результат теста определяется по сумме набранных баллов, соотнесенных с установленными границами:

На выполнение тестового задания отводится 45 мин.

Выберите все верные варианты ответа. Ответ запишите в виде сочетания цифры и буквы. Например, 2б. 2 – номер вопроса, б – правильный ответ.

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Критерии оценивания |
| «отлично» | Обучающийся при тестировании набрал более 90 % правильных ответов. |
| «хорошо» | Обучающийся при тестировании набрал от 70 % до 89 % правильных ответов. |
| «удовлетворительно» | Обучающийся при тестировании набрал от 50 % до 69 % правильных ответов. |
| «неудовлетворительно» | Обучающийся при тестировании набрал менее 50 % правильных ответов. |

**1.С помощью какого теста можно определить уровень развития гибкости человека**

а. прыжок в длину;

б. приседание;

г. бег 6 минут;

д. сгибание рук

е. бег 100 метров.

ж. наклон вперед из положения стоя или сидя.

**2. С помощью какого теста можно определить уровень развития выносливости человека**

а. прыжок в длину;

б. приседание;

г. бег 6 минут;

д. сгибание рук

е. бег 100 метров.

ж. наклон вперед из положения стоя или сидя.

**3. С помощью какого теста можно определить уровень развития быстроты человека**

а. прыжок в длину;

б. приседание;

г. бег 6 минут;

д. сгибание рук

е. бег 100 метров.

ж. наклон вперед из положения стоя или сидя.

з. челночный бег 3\*10

**4. С помощью какого теста можно определить уровень развития силы рук человека**

а. прыжок в длину;

б. приседание;

г. бег 6 минут;

д. сгибание рук

е. бег 100 метров.

ж. наклон вперед из положения стоя или сидя.

з. челночный бег 3\*10

**5.С помощью какого теста можно определить уровень развития ловкости человека**

а. прыжок в длину;

б. приседание;

г. бег 6 минут;

д. сгибание рук

е. бег 100 метров.

ж. наклон вперед из положения стоя или сидя.

з. челночный бег 3\*10

**6. С помощью какого теста можно определить уровень развития скоростно – силового качества человека**

а. прыжок в длину;

б. приседание;

г. бег 6 минут;

д. сгибание рук

е. бег 100 метров.

ж. наклон вперед из положения стоя или сидя.

з. челночный бег 3\*10

**7. Традиционные оздоровительные системы включают в себя:**

а. зарядку;

б. йогу;

в. ушу;

г. цигун.

д. плаванье;

з. бокс.

**8. Влияние физических упражнений на организм**

а. приобретение двигательных умений и навыков, необходимых в повседневной жизни.

б. совершенствование управления движениями, которое осуществляется центральной нервной системой.

в. улучшение работы и строения всех органов тела.

г. более легкое приспособление нервной системы к новым движениям и новым условиям работы.

**9.С помощью физических упражнений возможно**

а. укрепить кости, связки, сухожилия;

б. пропорционально развивать тело.

**10.Тренированный человек становится**

а. более выносливым

б. менее выносливым

в. более ловким

г. менее ловким

**11.Влияние физических упражнений на состояние внутренних органов человека**

а. улучшается работа сердца и сосудов;

б. дыхание становится более глубоким;

в. улучшается состав крови;

г. уменьшаются защитные силы организма;

д. увеличиваются защитные силы организма.

**12.Здоровье формируется**

а. до рождения индивида

б. в процессе жизнедеятельности

в. после 20 лет

**13. Что называется осанкой?**

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

б) пружинные характеристики позвоночника и стоп

в) привычная поза человека в вертикальном положении

г) силуэт человека

**14.Продолжите предложение**

Здоровье - это состояние полного физического, психического и ……….

**15.** **Где нужно находиться во время упражнения в метании?**а). за спиной метателя.  
б). справа от метателя.  
в). с левой стороны от метателя, в зоне, куда не может долететь спортивный снаряд.

**16. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности направленный на...**  
а) развитие физических качеств;  
б) поддержание высокой работоспособности;  
в) сохранение и укрепление здоровья;  
г) подготовку к профессиональной деятельности.

**17.Правила безопасности при беге:** а) на короткой дистанции бежать только по своей дорожке; б) исключить резко стопорящую остановку после бега; в) нельзя мешать соперникам; г) обходить соперника при беге по кругу только с левой стороны.

**18. Правила техники безопасности при метании:**

а) в зоне метания снаряда не должно находиться посторонних;

б) нельзя организовывать встречного метания;

в) выполнять метание и собирать снаряды только по команде преподавателя;

г) соблюдать дисциплину.

**19.Штрафной баскетбольный бросок оценивается:**

а) одно очко;

б) два очка;

в) три очка;

г) четыре очка.

**20..Возникающие боли в мышцах после занятий физической культурой исчезнут быстрее, если:**

а) снизить интенсивность упражнений;

б) использовать массаж, самомассаж;

в) использовать тепловые процедуры (душ, ванна);

г) не двигаться.

**Эталон ответов**

1.ж.; 2 г.;3.е;4.д; 5.з;6.а.; 7.б,в,г.; 8.а.б,в.г.; 9.а,б.; 10.а.в.; 11.а,б,в.д.; 12.б.

13.в; 14.социального благополучия человека.; 15.в; 16.в;17.а.б,в.; 18.а.б,в.г

19.а; 20.

**Критерии оценки**

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент - 37

оценка «5» выставляется за 32 баллов - 37 баллов (90%-100%)

оценка «4» выставляется за 28 баллов -31 балла (70%-89%)

оценка «3» выставляется за 18 баллов – 27 баллов (50%-69)

оценка «2»выставляется за 17 и менее баллов (менее 50%)

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание изменения | Реквизиты  протокола заседания ПЦК о рассмотрении изменений | Дата введения изменения |
| 1 | \* | Протокол заседания ПЦК от «\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_ г. № \_\_\_ |  |
| 2 | \* | Протокол заседания ПЦК от «\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_ г. № \_\_\_ |  |