

**АНПОО «БИРСККООПТЕХНИКУМ»**

полное наименование учебного заведения

УТВЕРЖДЕНО  
Директор АНПОО  
«БИРСККООПТЕХНИКУМ»  
\_\_\_\_\_ Р.Г.Ахунова  
30.09.2024

**Комплект**

**контрольно-оценочных материалов**

**по учебной дисциплине**

**ОУД.09 Физическая культура**

*название дисциплины*

в рамках основной профессиональной образовательной программы  
по специальности СПО

**40.02.04 Юриспруденция**

социально-экономический профиль

**г. Бирск**

**2024 г**

Одобрено на заседании предметно-цикловой комиссии  
40.00.00 Юриспруденция  
Протокол №\_1\_ от 30.09 2024\_г.  
Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ /\_Полюдова Т.А./

Одобрено Методическим советом техникума  
Протокол №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.  
Председатель МС \_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_ /

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УМР  
\_\_\_\_\_/\_А.А.Лутфулина\_/  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_2024 г.

Комплект контрольно-оценочных материалов по разработан на основе рабочей программы по учебной дисциплине, утвержденной 30.09.2024 г. ПЦК 40.00.00 Юриспруденция

Разработчик: АНПОО БИРСККООПТЕХНИКУМ

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных материалов**
  - 1.1. Область применения контрольно-оценочных материалов
  - 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины
- 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**
  - 2.1. Сводные данные об объектах оценивания, основных показателях оценки, типах заданий, формах аттестации
- 3. Оценка освоения учебной дисциплины**
  - 3.1. Задания для проведения входного контроля
  - 3.2. Типовые задания для текущего контроля по учебной дисциплине
  - 3.3. Задания для итоговой аттестации по учебной дисциплине
- 4. Информационное обеспечение обучения**
- 5. Лист регистрации изменений**

## **1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных материалов**

### **1.1 Область применения контрольно-измерительных материалов:**

Комплект контрольно-оценочных материалов (КОМ) предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура по специальности СПО 40.02.04 Юриспруденция

### **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

#### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

#### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие <sup>1</sup>	Дисциплинарные <sup>2</sup>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul>	<p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>

<sup>1</sup> Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО, в формировании которых участвует общеобразовательная дисциплина.

<sup>2</sup> Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО. Предметные результаты базового уровня (ПРБ) нумеруются в соответствии ФГОС СОО (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (редакция от 27.12.2023 г.).

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие <sup>1</sup>	Дисциплинарные <sup>2</sup>
	<p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</li> <li>б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по</li> </ul> </li> </ul>	<p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие <sup>1</sup>	Дисциплинарные <sup>2</sup>
	<p>ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	досуга, в профессионально-прикладной сфере
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и</li> </ul>	<p>ПРБ 1. 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);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие <sup>1</sup>	Дисциплинарные <sup>2</sup>
	<p>психическому здоровью;</p> <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</li> <li>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> </ul>	<p>учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
ПК 1.1. Осуществлять профессиональное толкование норм права.	Формировать навыки осуществления профессионального толкования норм права;	анализировать, толковать и правильно применять правовые нормы;



### 3. Условия реализации программы общеобразовательной

#### дисциплины

#### 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1. Сводные данные об объектах оценивания, основных показателях оценки, типах заданий, формах аттестации

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1, 1.2 П/-о/с <sup>3</sup> : Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	– контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО
ПК 1.1. Осуществлять профессиональное толкование норм права.	Темы 1.2, 2.1-2.5, 2.17	– выполнение упражнений на зачете, дифференцированном зачете

### 3.1. Типовые задания для входного контроля по учебной дисциплине

Для входного контроля используются следующие тестовые упражнения:

- челночный бег 3\*10 м;
- подтягивания на перекладине (юноши на высокой; девушки на низкой);
- прыжки в длину с места;
- упражнение на равновесие (закрыв глаза, стойка на одной ноге, руки на пояс).

Выполнение каждого тестового задания оценивается по пятибалльной шкале в соответствии с нормативами.

#### ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Тест		Оценка		
		5	4	3
Челночный бег 3*10 м. (сек.)	ю.	7,4	7,7	8,1
	д.	8,2	8,5	8,9
Подтягивания на перекладине (юноши на высокой; девушки на низкой), кол-во раз	ю.	10	8	6
	д.	15	10	6
Прыжки в длину с места, см	ю.	220	200	180
	д.	170	160	150
Упражнение на равновесие (закрыв глаза, стойка на одной ноге, руки на пояс), сек.		60 сек. и более	30 сек.	менее 30 сек.

### 3.2. Типовые задания для текущего контроля по учебной дисциплине

#### 1) Задания в тестовой форме

Спецификация

##### 1. Назначение работы

Проверочные тестовые работы предназначены для проведения контроля знаний по разделам: «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «лыжная подготовка».

##### 2. Документы, определяющие содержание работы.

- Федеральный государственный стандарт среднего профессионального образования

- Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура».

##### 3. Характеристика содержания работы

Время выполнения работы 15 минут

#### Раздел 1. «Легкая атлетика».

##### Тест 1.

1) Правильный вариант выполнения старта в беге на 100 метров?

а) высокий старт б) низкий старт в) оба варианта

2) Какая дистанция не относится к спринтерским дистанциям в беге?

а) 400 м б) 800 м в) 100 м

3) Измерение результата при прыжках в длину с разбега происходит по...

а) пяткам б) носкам в) по ближнему к линии отталкивания следу

4) К видам легкой атлетики относятся...

а) метания, шорт-трек, гимнастика б) прыжки, бег, тяжелая атлетика

в) метания, прыжки, бег

5) К вертикальным прыжкам не относятся...

а) тройной прыжок б) прыжки с шестом в) фосбери- флоп

6) Относится ли лёгкая атлетика к олимпийским видам спорта?

а) нет б) да в) не все виды

7) Какие физические качества не развивает прыжок в длину с разбега?

а) силу б) гибкость в) скорость

8) Разминка перед соревнованиями в легкой атлетике необходима для...

а) предупреждения травм б) улучшения спортивных достижений

в) повторения техники выполнения упражнений

9) Длина марафонской дистанции?

а) 42,195 км б) 43,195 км в) 38,250 км

10) В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге палочку нужно передавать в коридоре длиной ...

а) 10 м б) 15 м в) 20 м

11) Во всех видах прыжков нога в момент соприкосновения с опорой должна быть...

а) согнута в коленном суставе б) выпрямлена в коленном суставе

в) поставлена на всю стопу

12) Все соревнования в легкой атлетике проводятся согласно...

а) положению б) своду правил в) хартии

13) Стайерские дистанции начинаются от...

а) 1000 м. б) 2000 м. в) 3000 м.

14) Сколько попыток выполняют спортсмены на соревнованиях по прыжкам с шестом?

а) одну б) три в) пять

15) Мировой рекорд прыжков с шестом у женщин?

- а) 5,06 м. б) 5,08 м. в) 6,01 м
- 16) В метаниях разрешается выполнять разбег по технике...
- а) с трех шагов б) с пяти шагов в) любой вид разбега
- 17) Бег с препятствиями у женщин включает дистанцию...
- а) 2000 м. б) 3000 м. в) 2000 м и 3000 м
- 18) Главная задача стартового разгона в беге на короткие дистанции — это...
- а) сохранять скорость до финиша. б) оторваться от соперников  
в) как можно быстрее набрать максимальную скорость бега
- 19) Соревнования по лёгкой атлетике проводятся...
- а) в крытых манежах. б) на открытых стадионах  
в) оба варианта
- 20) Для организации и непосредственного проведения соревнований назначается...
- а) главная судейская коллегия. б) организаторский штаб  
в) комитет проведения соревнований

#### Эталон ответа

оценка «хорошо» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет не менее 70% от общего количества тестовых заданий;

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет не менее 50% от общего количества тестовых заданий;

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет менее 50% от общего количества тестовых заданий

## Раздел 2. Спортивные игры.

### Тест 2. Волейбол.

1. В какой стране впервые появилась игра в волейбол и кто был ее создателем?
- а) США, Д. Нейсмин; б) Россия, П. Ф. Лесгафт;  
в) США, В. Морган; г) Дания, Х. Нильсен.
2. 1. В каком году волейбол был включен в программу Олимпийских игр?
- а) 1956; б) 1968; в) 1964; г) 1952.
3. Размеры волейбольной площадки:
- а) 10 м x 20 м; б) 9 м x 18 м; в) 12 м x 24 м; г) 24 м x 24 м.
4. Количество игроков одной команды на площадке во время игры в волейбол:
- а) 6; б) 8; в) 5; г) 7.
5. Расстояние от пола до верхнего края сетки при игре в волейбол (мужской):
- а) 2,24 метра; б) 2,43 метра; в) 2,38 метра; г) 3 метра
6. Расстояние от пола до верхнего края сетки при игре в волейбол (женской):
- а) 2,24 метра; б) 2,43 метра; в) 2,38 метра; г) 3 метра
7. Победа в волейболе присуждается команде, выигравшей в ... партиях.
- а) 2; б) 3; в) 4; г) 5.
8. Счет в начальных партиях волейбола длится:
- а) до 25 очков; б) до 20 очков; в) до 15 очков; г) до 12 очков.
9. Счет в заключительной партии волейбола длится:
- а) до 25 очков; б) до 20 очков; в) до 15 очков; г) до 12 очков.
10. Играть в волейбол можно:
- а) только руками; б) руками и головой;  
в) руками и ногами; в) любой частью тела.
11. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногами:
- а) игра останавливается; б) игра продолжается;

- в) игрок удаляется; г) по решению судьи.
12. При игре в волейбол игрок выполняет подачу:
- а) ударом по мячу рукой; б) ударом по мячу ногой;  
в) броском мяча; г) любым способом.
13. Волейболист, производящий подачу, имеет право коснуться мяча:
- а) 2 раза; б) 1 раз; в) 3 раза; г) неограниченное количество
14. Подающий в волейболе должен нанести удар по мячу после свистка в течение:
- а) 5 секунд б) 8 секунд; в) 12 секунд; г) по мере готовности
15. Сколько передач могут сделать игроки одной команды:
- а) 2; б) 3; в) 4; г) 5.
16. Если во время игры в волейбол игрок после постановки блока касается мяча второй раз подряд:
- а) игра останавливается, мяч отдается сопернику;  
б) игра продолжается;  
в) игра останавливается и назначается спорный мяч;  
г) назначается переподача.
17. Во время игры в волейбол мяч попадает в линию:
- а) мяч засчитан; б) мяч не засчитан; в) переподача; г) спорный мяч.
18. К технике нападения в волейболе относятся:
- а) блок; б) подача;  
в) прием мяча одной рукой снизу; г) передача мяча двумя руками сверху.
19. Чем отличаются подвижные игры от спортивных?
- а) отсутствием жестких правил; б) названиями;  
в) требованиями; г) временем игры.
20. Обозначьте зоны расстановки игроков при игре в волейбол
21. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как..
22. Правила техники безопасности при игре в волейбол.

#### Эталон ответа «Волейбол»

оценка «хорошо» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет не менее 70% от общего количества тестовых заданий;

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет не менее 50% от общего количества тестовых заданий;

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет менее 50% от общего количества тестовых задани.

### Тест 3. Баскетбол.

Вопрос 1. Высота баскетбольной корзины (см):

1. 300
2. 305
3. 307

Вопрос 2. Во время игры на площадке сколько игроков может находиться:

1. 6
2. 10
3. 12

Вопрос 3. Кто придумал баскетбол как игру:

1. Д.Формен
2. Д.Фрейзер
3. Д.Нейсмит

Вопрос 4. Встреча в баскетболе состоит из:

1. двух таймов по 20 минут
2. четырех таймов по 10 минут
3. трех таймов по 15 минут

Вопрос 5. Может ли игра закончиться ничейным счетом?

1. может
2. не может
3. назначается переигровка

Вопрос 6. Победителем встречи является команда:

1. выигравшая три четверти
2. выигравшая вторую половину встречи
3. набравшая хотя бы на одно очко больше соперника

Вопрос 7. Как начинается игра?

1. жеребьевкой
2. вводом мяча из-за боковой линии
3. спорным броском

Вопрос 8. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

1. 3 секунды
2. 5 секунд
3. 8 секунд

Вопрос 9. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:

1. 1 минута
2. 2 минуты
3. 3 минуты

Вопрос 10. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?

1. Автоматически выбывает из игры
2. продолжает играть
3. может замениться, если хочет

Вопрос 11. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?

1. Игра продолжается до разницы в два мяча
2. назначается дополнительный период в пять минут
3. игра заканчивается ничейным счётом

Вопрос 12. Как начинается вторая четверть?

1. Спорным броском
2. вводом мяча из-за лицевой линии
3. вводом мяча по центру из-за боковой линии

Вопрос 13. Смена корзин происходит:

1. после каждой четверти
2. не происходит
3. после второй четверти

Вопрос 14. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более.

1. 5
2. 4
3. 3

Эталон ответа «Баскетбол»




оценка «хорошо» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет не менее 70% от общего количества тестовых заданий;

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет не менее 50% от общего количества тестовых заданий;  
оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет менее 50% от общего количества тестовых заданий

### **Раздел 3. Лыжная подготовка.**

#### **Тест 4.**

1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?
  - а. Франция, Бельгия, Германия
  - б. Швеция, Норвегия, Финляндия
  - в. Англия, Италия, Испания
2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?
  - а. 1956г, Италия
  - б. 1924г, Франция
  - в. 1952г, Норвегия
3. Самый распространенный лыжный ход:
  - а. попеременный двухшажный
  - б. попеременный четырехшажный
  - в. одновременный бесшажный
4. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?
  - а. Коньковый
  - б. Классический
  - в. Четырехшажный
5. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?
  - а. Слалом, лыжные гонки
  - б. Прыжки с трамплина, биатлон
  - в. Фристайл, скоростной спуск
  - г. Лыжные гонки, прыжки с трамплина
6. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?
  - а. 70
  - б. 50
  - в. 40
7. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?
  - а. 30
  - б. 50
  - в. 40
8. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:
  - а. ног
  - б. туловища
  - в. рук
  - г. произвольно
9. При передвижении на лыжах применяют одновременный:
  - а. двухшажный
  - б. трехшажный
  - в. четырехшажный
10. Обучение передвижению на лыжах начинают с:

- а. поворота на месте
  - б. подъемов и спусков
  - в. ступающего и скользящего шага
11. Самый удобный способ подъема наискось:
- а. «елочка»
  - б. «лесенка»
  - в. «полуелочка»
12. Выбор способа подъема в гору зависит от:
- а. крутизны склона
  - б. длины палок
  - в. длины лыж
13. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:
- а. «лесенкой»
  - б. «елочкой»
  - в. беговым шагом
14. Определить на рисунке торможение «плугом»:
- а. 
  - б. 
  - в. 
15. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?
- а. армреслинг
  - б. биатлон
  - в. бобслей
16. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнивать возможности называют:
- а. Голкипер
  - б. Гандикап
  - в. Предварительный старт
17. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?
- а. нет, обязан уступить в любом случае
  - б. можно
  - в. только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее
18. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:
- а. касанием рукой лыжника
  - б. касание палкой лыж соперника
  - в. наездом на пятки лыж соперника
  - г. голосом
19. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?
- а. одиночным
  - б. парным
  - в. общим
20. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?
- а. коньковый
  - б. классический
21. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?
- а. эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода
  - б. эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода



- в. длина лыж не имеет значения
- 22. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?
  - а. на 10-15 см короче, чем в классическом ходе
  - б. на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе
  - в. одинаковые по высоте как и в классике
- 23. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?
  - а. увеличить скорость
  - б. сохранить скорость
  - в. сохранить равновесие
- 24. В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся:
  - а. впереди креплений
  - б. на уровне креплений
  - в. позади креплений
- 25. Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а так же на равнине при плохих условиях скольжения:
  - а. попеременный двухшажный ход
  - б. попеременный четырехшажный ход
  - в. одновременный бесшажный ход
  - г. одновременный двухшажный ход

**Эталон ответов «Лыжная подготовка»**

оценка «хорошо» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет не менее 70% от общего количества тестовых заданий;

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет не менее 50% от общего количества тестовых заданий;

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет менее 50% от общего количества тестовых заданий

**Тест № 5 «Гимнастика»**

1. У каких народов и когда был впервые озвучен термин «Гимнастика»:
  - А. У китайцев в XI веке
  - Б. У немцев в V веке
  - В. У древних греков в VIII веке до н.э
  - Г. У американцев в IV веке до н.э.
2. Как назывались специальные заведения для занятий физическими упражнениями у древних греков:
  - А. Гимнасии
  - Б. Школы высшего мастерства
  - В. Университеты
  - Г. Спортивные школы
3. Основная форма организации занятий по гимнастике в школе:
  - А. Секции
  - Б. Урок
  - В. Факультатив
  - Г. Внеурочная деятельность.
4. Какая задача не решается на уроках физической культуры:
  - А. Образовательная
  - Б. Воспитательная
  - В. Оздоровительная
  - Г. Учебная.

5. Строевые упражнения – это:

А. Коллективные действия в строю, организация организованности и дисциплины.

Б. Комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между собой по законам композиции.

В. Двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками.

Г. то такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

6. Вис – это:

А. Такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.

Б. Такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры

В. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд

Г. Прыжок со снаряда.

7. Упор – это:

А. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела

Б. Такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры

В. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени

Г. Переворот через голову на поверхности.

8. Записать цифрами, какие прыжки к каким видам относятся

### **Неопорные прыжки**

1. Прыжки на одной ноге. 2. Прыжки через козла. 3. Прыжки с высоты.

4. Прыжки через козла. 5. Прыжки через гимнастический стол. 6. Прыжки с трамплина. 7.

Прыжки на скакалке

9. Установить соответствие

1. Основная гимнастика А. Упражнения с мячом, скакалкой, лентой, танцевальные упр-я

2. Спортивная гимнастика Б. Опорные прыжки, брусья, вольные упр-ия, перекладина

3. Художественная гимнастика В. Акробатические прыжки, парные и групповые упр-ия

4. Спортивная гимнастика Г. Строевые упр-ия, упр-ия на снарядах, акробатические упр-ия

10. Назовите известную российскую гимнастку:

А. Мысакова Елена

Б. Хоркина Светлана

В. Карпова Наталья

Г. Иванова Татьяна.

### 3.3. Задания для итоговой аттестации по учебной дисциплине

#### Дифференцированный зачет нормативы

**СМГ:** Правила безопасности: правила действия на уроке, обращения с инвентарем. Правила спортивных игр, судейство. Техника приема и передачи. Ведение дневника двигательной активности, карточки пульсометрии, карточки анализа игровых действий спортивных игр. Самостоятельное составление комплексов ОРУ, комплексов по аэробике на 96 счетов.

#### Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для девушек

Таблица 1

№ п/п	Контрольные упражнения	1 курс		
		3	4	5
1	2	3	4	5
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м, с	16.8	17.0	17.8
2.	Бег 2000 м, с	11.20	11.30	13.00
3.	Прыжок в длину с/м, см	190	180	170
4.	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	130	110	90
5.	Челночный бег 4х10, с	9.9	10.6	10.8
6.	Наклоны ниже опоры, см	18	15	10
7.	Разгибание рук в упоре на полу с колен (кол-во раз)	20	15	12
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин)	35	30	27
9.	Подтягивание в смешанном висе (кол-во раз)	18	12	10

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для юношей**

Таблица 2

№ п/п	Контрольные упражнения	1 курс		
		3	4	5
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м, с	14.7	14.8	15.4
2.	Бег 3000 м, мин, с	13.20	14.30	15.0
3.	Прыжок в длину с/м, см	230	225	220
4.	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	130	110	90
5.	Челночный бег 4x10, с	9.9	10.1	10.2
6.	Наклоны ниже опоры, см	18	12	7
7.	Разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25	20	15
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	50	40	35
9.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	25	15	10

**Критерии оценивания**

Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Различают успеваемость текущую и итоговую.

Текущие оценки выставляются как за конкретный результат, так и за технику выполнения упражнения.

Итоговая оценка за полугодие выставляется за сдачу дифференцированного зачета и выполнения конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося. А также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

#### **4. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

##### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

##### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая. Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3

##### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

##### **Лыжный спорт**

Комплекты лыж  
Стеллаж для хранения лыж

### **Плавание**

Доска для плавания, ласты

### **Спортивные игры**

Наборы мячей для спортивных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

### **Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

### **Открытые спортивные площадки:**

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательных программ СПО, на базе основного общего образования.

1. Лях В.И. Физическая культура. 10- 11 кл. - Просвещение, 2022.
2. Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Физическая культура ООО "ДРОФА", ООО "Издательство Астрель" [rosuchebmk.ru/expertise/umk-041](http://rosuchebmk.ru/expertise/umk-041)
3. Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустикова Г.С. Физическая культура ООО "Развивающее обучение" [r-edu.ru/subject/kultura/](http://r-edu.ru/subject/kultura/)

## 5. Лист регистрации изменений

№ п/п	Год внесения изменений	Характер изменений	Лист	Обоснование изменений	Подпись
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					