

Автономная некоммерческая организация
среднего профессионального образования
«Бирский кооперативный техникум»



УТВЕРЖДАЮ

Директор
Р.Г.Ахунова

« 31 » 08 2018 год



УТВЕРЖДАЮ

Директор
Р.Г.Ахунова

« 31 » 08 2020 год



УТВЕРЖДАЮ

Директор
Р.Г.Ахунова

« 31 » 08 2019 год



УТВЕРЖДАЮ

Директор
Р.Г.Ахунова

« 31 » 08 2021 год

**КОМПЛЕКТ
КОНТРОЛЬНО – ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалиста среднего звена
по специальности

43.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства

Рассмотрено на заседании предметно - цикловой комиссии
УГ 43.00.00 Сервис и туризм.

Протокол № 5 от 29.06 2018 г.

Председатель ПЦК Карам - Р.Р.Каратаева

Рассмотрено на заседании предметно - цикловой комиссии
УГ 43.00.00 Сервис и туризм.

Протокол № 1 от 28.08 2019 г.

Председатель ПЦК Карам - Р.Р.Каратаева

Рассмотрено на заседании предметно - цикловой комиссии
УГ 43.00.00 Сервис и туризм.

Протокол № 1 от 28.08 2020 г.

Председатель ПЦК Поллюдова Т.А.Поллюдова

Рассмотрено на заседании предметно - цикловой комиссии
УГ 43.00.00 Сервис и туризм.

Протокол № 1 от 29.08 2021 г.

Председатель ПЦК Поллюдова Т.А.Поллюдова

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** предназначен для контроля умений и знаний, обучающихся по специальности среднего профессионального образования **43.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства**

Разработчик:

Ахунов И.Р., преподаватель АНО СПО «Бирский кооперативный техникум»

ОДОБРЕНО Методическим Советом техникума

Протокол № 5 от 28.06.2018 г.

Председатель Методсовета Лутфулина А.А.

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК УГ 43.00.00 Сервис и туризм

Протокол № 5 от 24.06.2018 г.

Председатель ПЦК Каратаева Р.Р.

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК УГ 43.00.00 Сервис и туризм

Протокол № 1 от 29.08.2019 г.

Председатель ПЦК Каратаева Р.Р.

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК УГ 43.00.00 Сервис и туризм

Протокол № 1 от 28.08.2020 г.

Председатель ПЦК Полюдова Т.А.

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК УГ 43.00.00 Сервис и туризм

Протокол № 1 от 27.08.2021 г.

Председатель ПЦК Полюдова Т.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке
3. Оценка освоения учебной дисциплины
- 3.1. Формы и методы оценивания.....
- 3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины
4. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине.....
5. Информационное обеспечение
6. Лист изменений

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Комплект контрольно-оценочных средств (далее - КОС) по дисциплине **ОГСЭ.04. Физическая культура** предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины .

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета, дифференцированного зачета. КОС разработаны на основании положений:

- основной профессиональной образовательной программы по специальности **43.02.08. Сервис домашнего и коммунального хозяйства**
- программы учебной дисциплины **ОГСЭ.04. Физическая культура**

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов	Форма контроля и оценивания
<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>ОК.8. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках.</p> <p>Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи, - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Общая физическая подготовка Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и</p>

		развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия
Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	ОК.8. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -письменных/ устных ответов, тестирования

3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине **ОГСЭ.04. Физическая культура**, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам

Разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	ОК.8	Оценка выполнения практически заданий Сдача контрольных нормативов	Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета
Тема 1.2. Здоровый образ жизни	ОК.8	Оценка выполнения практически заданий Сдача контрольных нормативов	Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Лёгкая атлетика	ОК.8	Оценка выполнения практически заданий Сдача контрольных нормативов	Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета
Тема 2.2. Общая физическая подготовка	ОК.8	Оценка выполнения практически заданий Сдача контрольных нормативов	Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета
Тема 2.3. Спортивные игры	ОК.8	Оценка выполнения практически заданий Сдача контрольных нормативов	Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета
Тема 2.4. Аэробика (девушки)	ОК.8	Оценка выполнения практически	Промежуточная аттестация в форме

		заданий Сдача контрольных нормативов	зачета и дифференцированного зачета
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем)	ОК.8	Оценка выполнения практически заданий Сдача контрольных нормативов	Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета
Тема 2.5. Лыжная подготовка	ОК.8	Оценка выполнения практически заданий Сдача контрольных нормативов	Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	ОК.8	Оценка выполнения практически заданий Сдача контрольных нормативов	Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета

Критерии оценки

Предметом оценки освоения дисциплины являются общие компетенции, умения, знания, способность применять их в практической деятельности и повседневной жизни. Контроль и оценка результатов выполнения обучающимися практических работ, направлены на проверку уровня достижений и технических показателей выполнения двигательного действия и на основании выполнения контрольных нормативов.

№	Тип (вид) задания	Критерии оценки
1.	Тесты	Таблица 1. Шкала оценки образовательных достижений
2.	Устные ответы	Таблица 2. Критерии и нормы оценки устных ответов
3.	Практическая работа	Выполнение не менее 80% - положительная оценка
4.	Проверка рефератов	Соответствие содержания работы, заявленной теме; правилам оформления работы

Таблица 1 - Шкала оценки образовательных достижений (тестов)

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 - 100	5	отлично
89 - 80	4	хорошо
79 - 70	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Таблица 2. Критерии и нормы оценки устных ответов

Оценка	Показатели оценки
«5»	Глубокое и полное владение содержанием учебного материала, в котором обучающийся легко ориентируется, умеет применить теоретические знания при решении практических ситуаций, высказать и обосновать свои суждения, грамотное и логичное построение высказывания
«4»	Полное освоение учебного материала, грамотное его изложение, владение понятийным аппаратом, но содержание и/или форма ответа имеют отдельные недостатки
«3»	Знание и понимание основных положений учебного материала, неполное и/или непоследовательное его изложение, неточности в определении понятий, отсутствие обоснования высказываемых суждений
«2»	Незнание содержания учебного материала, неумение выделять главное и второстепенное, ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочное и неуверенное изложение материала

Таблица 3. Критерии и нормы оценки техники владения двигательными действиями

Оценка	Показатели оценки
«5»	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.
«4»	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
«3»	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
«2»	двигательное действие не выполнено.

Таблица 4. Критерии и нормы оценки по выполнению учебного норматива

Оценка	Показатели оценки
«5»	двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».
«4»	двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».
«3»	двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».
«2»	двигательное действие норматива не выполнено

3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

Теоретические тесты по предмету физическая культура

Определение уровня физической подготовленности студентов осуществляется на основании выполнения контрольных нормативов по заданным типам упражнений

№ п п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши						
		Оценка в баллах											
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1		
1	Бег 30 ы (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3		
2	Бег 60 ы (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	3.5	9.0	9.2		
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6		
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30							
5	Бег 1000 м (мин.сек)						1.02	1.16	к 31	4.47	5.02		
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00		
7	Челночный бег 10х 10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	15.0	>7.0	18.5	30.0	31.5		
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210		
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	ПО	100		
10	Подтягивания в висе (юн)/приседания на одной ноге (дев) (кол. раз.)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5		
11	Поднимание (сед) и опус канне туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20							
12	Силой переворот В упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1		
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз.)						10	7	5	3	2		

14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

Теоретические тесты по предмету физическая культура

Тест №1

Предложенные программно - дидактические тестовые задания представлены в следующих стандартизированных формах: закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов); открытой (с формулированием тестируемым заключения на требование тестового задания); на установление правильного порядка; на установление соответствия между элементами двух групп.

Выберите нужный вариант и поставьте соответствующую букву в таблицу. Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом.

- Физическая культура - это
 - отдельные стороны двигательных способностей человека
 - восстановление здоровья средствами физической реабилитации
 - часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств
 - педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств
- В физической культуре выделяют следующие формы
 - физическая реабилитация
 - высшие достижения в области спорта
 - реадаптация
 - акселерация
- К формам физической культуры относят
 - физическую подготовленность
 - профессионально-прикладную физическую подготовку
 - мобилизацию
 - рекреацию
- Спорт - это
 - педагогический процесс, направленный на всестороннее гармоничное развитие личности
 - составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям
 - один из обязательных компонентов здорового образа жизни
 - специализированный вид физического воспитания, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии
- Физическое воспитание включает в себя
 - подготовку спортсменов к высшим достижениям
 - процесс формирования двигательных умений и навыков
 - воспитание физических качеств
 - процесс передачи специальных физкультурных знаний
- Физическое воспитание направлено на
 - укрепление здоровья
 - формирование социально активного человека
 - дисадаптацию организма
 - повышение работоспособности
- Отличительной особенностью спорта по отношению к другим формам физической культуры является
 - развитие интеллекта
 - соревновательная деятельность
 - развитие морфологических характеристик
 - функциональные нагрузки
- Двигательная активность человека заключается в
 - использовании профессионально-прикладных физических упражнений
 - увеличении мышечных волокон
 - применении тренажерных устройств
 - систематическом использовании двигательных действий для обеспечения жизнедеятельности организма
- Физическая подготовка - это
 - процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями
 - отдельные стороны двигательных возможностей человека
 - комплекс морфо-функциональных свойств организма
 - процесс соревновательной деятельности
- Физическое совершенство - это
 - максимально возможная гипертрофия мышечной ткани
 - отдельные стороны двигательных возможностей человека
 - исторически обусловленный уровень здоровья, всестороннее развитие физических способностей функционального состояния и психических качеств людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях
 - педагогический процесс, специфика которого заключается в обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств человека
- Показателями физически совершенного человека являются

- а) пропорционально развитое телосложение
 - б) правильная осанка
 - в) способность быстрого освоения новых движений
 - г) повышенная частота сердечных сокращений
12. Физическая культура выполняет общекультурные социальные функции
- а) образовательную
 - б) познавательную
 - в) коммуникативную
 - г) психическую
13. К функциям физической культуры относят
- а) эмоционально-зрелищную
 - б) социализации личности
 - в) этническую
 - г) оздоровительно-рекреативную
14. К специфическим функциям спорта относят
- а) допинговую
 - б) соревновательно-эталонную
 - в) эвристически-достиженческую
 - г) подготовительную
15. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на
- а) оздоровление организма
 - б) достижение максимально возможного результата
 - в) повышение работоспособности организма
 - г) всестороннее физическое развитие

ТЕСТ №2

Предложенные программно - дидактические тестовые задания представлены в следующих стандартизированных формах: закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов); открытой (с формулированием тестируемым заключения на требование тестового задания); на установление правильного порядка; на установление соответствия между элементами двух групп.

Выберите нужный вариант и поставьте соответствующую букву в таблицу. Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом.

1. Слово «атлетика» означает
 - а) упражнение
 - б) борьба
 - в) поединок
 - г) игра
2. Легкую атлетику называют «королевой спорта» так как она
 - а) включает большое количество участников
 - б) является зрелищным видом спорта
 - в) является самой обширной по количеству разыгрываемых комплектов медалей
 - г) самый древний вид спорта
3. Дистанция в одну стадию равна
 - а) 105 м
 - б) 192,27 м
 - в) 199,99 м
 - г) 201,01 м
4. Участники античных Олимпийских игр выходили на старт в
 - а) тунике
 - б) тоге
 - в) сандалиях
 - г) обнаженные
5. Первые Олимпийские игры современности проведены в
 - а) 1870 г.
 - б) 1894 г.
 - в) 1896 г.
 - г) 1905 г.
6. Своим возрождением олимпийское движение современности обязано
 - а) Пьеру де Кубертену
 - б) Хуану Антонио Самаранчу
 - в) До Шир Аку
 - г) Карлосу Кастанеде
7. Кубки Мира по легкой атлетике среди мужских и женских команд (раз в 2 года) проводятся
 - а) с 1977 г.
 - б) с 1980 г.
 - в) с 1990 г.
 - г) с 1997 г.
8. В программу олимпийских игр для женщин не включены следующие виды
 - а) бег с препятствиями
 - б) марафон
 - в) метание молота
 - г) прыжки в длину
9. Впервые советские спортсмены-легкоатлеты приняли участие в XV Олимпийских играх в Хельсинки
 - а) 1952 г.
 - б) 1960 г.
 - в) 1964 г.
 - г) 1972 г.
10. Виды легкой атлетики делятся на
 - а) классические (олимпийские)
 - б) неклассические
 - в) смешанные
 - г) избранные

11. Легкая атлетика включает в себя
 - а) подскоки
 - б) ходьбу
 - в) бег
 - г) прыжки
 - д) метания
12. К сложно координационным видам легкой атлетики относятся
 - а) барьерный бег
 - б) гладкий бег
 - в) метания
 - г) прыжки
13. Легкоатлетические виды спорта по преобладающему проявлению какого-либо физического качества делят на
 - а) скоростно-силовые
 - б) скоростные
 - в) аэробные
 - г) специальной выносливости
14. Легкоатлетический вид с вертикальным преодолением препятствия
 - а) прыжки в высоту
 - б) прыжки с шестом
 - в) прыжки в длину
 - г) тройной прыжок
15. Легкоатлетический вид с горизонтальным преодолением препятствия
 - а) прыжки в высоту
 - б) прыжки с шестом
 - в) прыжки в длину
 - г) тройной прыжок
16. В спортивной классификации по легкой атлетике у мужчин насчитывается
 - а) 20 видов, проводимых на стадионах и 6 видов, проводимых на шоссе и пересеченной местности
 - б) 30 видов, проводимых на стадионах и 10 видов, проводимых на шоссе и пересеченной местности
 - в) 50 видов, проводимых на стадионах и 14 видов, проводимых в помещении
 - г) 56 видов, проводимых на стадионах и 15 видов, проводимых на шоссе и пересеченной местности
17. Бег является составным элементом в
 - а) прыжке в длину
 - б) метании копья
 - в) спортивной ходьбе
 - г) толкании ядра
18. В легкую атлетику не входят следующие виды
 - а) метание
 - б) толкание
 - в) армрестлинг
 - г) прыжки
19. В легкой атлетике выносливость развивают
 - а) толкание ядра
 - б) бег на длинные дистанции
 - в) прыжки с шестом
 - г) метание молота
20. Основным средством развития выносливости являются
 - а) бег на 100 м
 - б) кроссы в переменном темпе
 - в) приседания с выпрыгиванием вверх
 - г) барьерный бег на 200 м
21. Основная цель бегуна - это
 - а) выиграть старт у противника по предварительному забегу
 - б) показать хорошую технику бега и ходьбы
 - в) преодоление дистанции за наименьшее время
 - г) показать хорошее время на старте
22. В соответствии с классификацией бег имеет следующие разновидности
 - а) гладкий
 - б) с искусственными препятствиями
 - в) с естественными препятствиями
 - г) эстафетный
 - д) трусцой
23. К бегу на выносливость относят бег на дистанции
 - а) короткие
 - б) средние
 - в) длинные
 - г) сверхдлинные
 - д) ультрадлинные
24. В легкой атлетике в спортивном беге выделяют
 - а) бег на быстроту
 - б) бег на выносливость
 - в) бег на координацию
 - г) реабилитационный бег
25. Бег делится на категории
 - а) гладкий
 - б) барьерный
 - в) с препятствиями
 - г) эстафетный
 - д) кроссовый
 - е) шадящий

26. Спринтом в легкой атлетике называют а) бег на короткие дистанции
б) бег на средние дистанции
в) прыжки в песочную яму
г) бег на длинные дистанции
27. Короткий спринт для мужчин и женщин - это дистанции на
а) 60 м
б) 100 м
в) 200 м
г) 300 м
28. Бег, требующий проявления максимальных скоростных способностей спортсмена - это бег
а) стайерский
б) марафон
в) спринтерский
г) кроссовый
29. Марафон - это бег на
а) 23 км 250 м
б) 37 км 558 м
в) 42 км 195 м
г) 50 км
30. Гладкий бег - это
а) правильное преодоление препятствий
б) бег по пересеченной местности
в) бег по гладкой дорожке
г) бег без технических ошибок

Тест №3

Предложенные программно - дидактические тестовые задания представлены в следующих стандартизированных формах: закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов);

открытой (с формулированием тестируемым заключения на требование тестового задания); на установление правильного порядка; на установление соответствия между элементами двух групп.

Выберите нужный вариант и поставьте соответствующую букву в таблицу. Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом.

1. В баскетбол играют
а) 2 команды по 4 человека
б) 2 команды по 5 человек
в) 2 команды по 6 человек
г) 2 команды по 7 человек
2. Цель игры в баскетбол
а) забросить мяч в корзину соперника
б) не дать мячу упасть в зону штрафных бросков
в) забросить мяч в собственную корзину
г) вести мяч от собственной корзины к корзине соперника за минимально возможное время
3. Баскетбольный мяч в игре можно
а) передавать
б) отбивать
в) катить
г) нести
4. Перемещение мяча в баскетболе можно осуществлять
а) проносом
б) броском
в) передачей
г) ведением
5. Победителем игры в баскетбол становится команда, которая по окончании игрового времени четвертого периода или, если необходимо, дополнительного (-ых) периода (-ов):
а) набрала меньшее количество очков
б) набрала меньшее количество фолов
в) набрала большее количество трехочковых попаданий в кольцо
г) набрала большее количество очков
6. Игровая площадка для баскетбола имеет размеры
а) 9х6 м (7х5 м)
б) 14х9 м (12х8 м)
в) 18х12 м (16х10 м)
г) 28х15 м (26х14 м)
7. Игровая площадка в баскетбол имеет
а) центральную линию
б) две лицевые линии
в) промежуточные линии
г) линии штрафного броска
8. Вес баскетбольного мяча составляет
а) 220-283 г
б) 312-390 г
в) 567-650 г
г) 870-950 г
9. Игра в баскетбол состоит из
а) двух периодов по 20 минут
б) трех периодов по 15 минут

- в) четырех периодов по 15 минут
 г) четырех периодов по 10 минут
10. При игре в баскетбол, если по окончании игрового времени четвертого периода счет ничейный, то
 а) назначаются штрафные броски
 б) игра продлевается на дополнительный период продолжительностью 20 минут
 в) устанавливается «ничья»
 г) игра продлевается на дополнительный период продолжительностью 5 минут или на столько периодов по 5 минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете
11. Для всех игр в баскетбол команда, стоящая в расписании первой (команда-хозяин) имеет право
 а) выбора мяча
 б) выбора корзины и скамейки команды
 в) выбора цвета формы
 г) на все, названное выше
12. При игре в баскетбол команды должны поменяться корзинами
 а) перед вторым периодом
 б) перед третьим периодом
 в) перед четвертым периодом
 г) перед каждым периодом
13. Игра в баскетбол не может начаться, если в одной из команд на площадке нет
 а) пяти игроков
 б) шести игроков
 в) семи игроков
 г) восьми игроков
14. Игра в баскетбол официально начинается
 а) спорным броском в любом круге на площадке
 б) штрафным броском
 в) вбрасыванием мяча из-за лицевой линии
 г) спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих
15. В баскетболе мячом играют
 а) руками и ногами
 б) руками и головой
 в) только руками
 г) руками и туловищем
16. Нарушением в баскетболе является
 а) бежать с мячом
 б) отбивать мяч
 в) вести мяч
 г) бить по мячу кулаком
17. Считается нарушением в баскетболе следующее
 а) блокировать мяч любой частью ноги
 б) преднамеренно бить по мячу ногой
 в) передавать мяч
 г) бросать мяч
18. В баскетболе мяч считается заброшенным в кольцо, когда мяч
 а) заходит в корзину снизу
 б) попадает в щит
 в) заходит в корзину сверху и проходит через нее
 г) ударяется о кольцо и не проходит через корзину
19. К правильным выражениям в баскетболе относятся
 а) за мяч, заброшенный со штрафного броска, засчитывается 1 очко
 б) за мяч, заброшенный со штрафного броска, засчитывается 2 очка
 в) если Игрок случайно забрасывает мяч с площадки в свою корзину, очки записываются Капитану соперников
 г) за мяч, заброшенный из-за 3-очковой линии, засчитывается 3 очка
20. Ведение мяча в баскетболе заканчивается в тот момент, когда Игрок
 а) касается мяча одновременно двумя руками
 б) отбивает мяч в пол и касается мяча опять одной рукой
 в) допускает задержку мяча в одной руке
 г) допускает задержку мяча в двух руках
21. Тыловая зона команды в баскетболе включает в себя
 а) корзину этой команды
 б) корзину команды соперника
 в) лицевую часть щита, к которой крепится собственная корзина
 г) часть площадки, ограниченную лицевой линией за своей корзиной команды, боковыми линиями и центральной линией
22. Передовая зона команды в баскетболе включает
 а) корзину команды соперника
 б) собственную корзину команды
 в) часть площадки, ограниченную лицевой линией за своей корзиной команды боковыми линиями и центральной линией
 г) часть площадки, ограниченную лицевой линией за корзиной соперника, боковыми линиями и краем центральной линии
23. В баскетболе, когда Игрок получает контроль над «живым» мячом на площадке, попытка броска по корзине должна быть реализована его командой в течение
 а) 24 секунд
 б) 40 секунд
 в) 54 секунд
 г) 60 секунд

24. Игрок в баскетбол, который совершил пять фолов (персональных и/или технических)
- получает очередное предупреждение и продолжает играть
 - наказывается штрафным очком и продолжает играть
 - должен быть проинформирован об этом и продолжает играть
 - должен быть проинформирован об этом и немедленно удален из игры
25. Штрафной бросок в баскетболе - это возможность, предоставляемая Игроку
- набрать 1 очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга
 - набрать 2 очка броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга
 - набрать 3 очка броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга
 - овладеть спорным мячом и начать атаку кольца соперника
26. На вывод мяча из тыловой зоны (зоны защиты) в баскетболе отводится
- 50 сек
 - 8 сек
 - 24 сек
 - 30 сек
27. На вбрасывание мяча в баскетболе отводится
- 5 сек
 - 15 сек
 - 24 сек
 - 30 сек
28. На исполнение штрафного броска в баскетболе отводится
- 5 сек
 - 15 сек
 - 24 сек
 - 30 сек
29. Лимит командных фолов в баскетболе достигает пределов, если у команды фолов
- 4
 - 5
 - 7
 - 8
30. Во время игры в баскетболе можно делать замен
- 5
 - 8
 - 10
 - сколько угодно

Вариант № 4

Выберите правильный вариант ответа. Возможен только один вариант правильного ответа.

- Размеры баскетбольной площадки (м): а) 26×14 ;
б) 28×15 ;
в) 30×16 ;
г) 32×18 .
- Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см): а) 5;
б) 6;
в) 8;
г) 10.
- Диаметр центрального круга площадки (см): а) 300;
б) 360;
в) 380;
г) 400.
- Какое количество замен разрешается делать во время игры? а) максимум 10;
б) максимум 20;
в) количество замен не ограничено; г) максимум 25.
- Высота баскетбольной корзины (см): а) 300;
б) 305;
в) 307;
г) 310.
- Окружность мяча (см): а) 60 – 65;
б) 70 – 75;
в) 75 – 78;
г) 80 – 85.
- Размеры баскетбольного щита (см): а) 120×180 ;
б) 115×185 ;
в) 105×180 ;
г) 120×185 .
- Вес мяча (г):
а) 600 – 620;
б) 650 – 700;
в) 600 – 650;
г) 500 – 600
- Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков): а) 4;
б) 5;
в) 6;

- г) 8.
10. Какой должна быть высота от пола до щита (см): а) 270;
б) 290;
в) 275;
г) 300.
11. Майки игроков должны быть пронумерованы: а) от 1 до 10;
б) от 4 до 15;
в) от 1 до 50;
г) от 3 до 20.
12. В каком году появился баскетбол как игра: а) 1819;
б) 1899;
в) 1891;
г) 1892.
13. Кто придумал баскетбол как игру: а) Д.Формен;
б) Д.Фрейзер; в)
Д.Нейсмит;
г) Уильям Дж. Морган.
14. Капитан команды должен отличаться от других игроков: а) другим цветом номера на груди;
б) иметь на майке полосу, подчеркивающую номер на груди; в) иметь повязку на руке;
г) иметь повязку на голове.
15. Разрешается ли игрокам играть в линзах? а) разрешается;
б) не разрешается;
в) разрешается под собственную ответственность; г) разрешается под ответственностью тренера.
16. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право: а) только тренер команды;
б) только главный тренер и капитан;
в) любой игрок, находящийся на площадке; г) только капитан команды.
17. Встреча в баскетболе состоит из: а) двух таймов по 20 минут;
б) четырех таймов по 10 минут; в) трех таймов по 15 минут;
г) четырех таймов по 20 минут.
18. Может ли игра закончиться ничейным счетом? а) может;
б) не может;
в) назначается переигровка;
г) добавляют 2 минуты к игре.
19. Победителем встречи является команда: а) выигравшая три четверти;
б) выигравшая последнюю четвертью;
в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника; г) выигравшая вторую половину встречи;
20. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:
а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;
б) необходимо подождать 15 минут;
в) игра переносится на другой день;
г) команду дисквалифицируют.

Вариант № 5

Выберите правильный вариант ответа. Возможен только один вариант правильного ответа.

1. В каком веке появился волейбол как игра: а) XX;
б) XXI;
в) XIX; г)
XXII.
2. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр: а) 1964;
б) 1991;
в) 1997;
г) 1999.
3. Какая страна стала Родиной волейбола: а) Россия;
б) Франция; в)
США;
г) Япония.
4. Кто придумал волейбол как игру: а) Джордж Майкен;
б) Д.Фрейзер;
в) Уильям Дж. Морган; г)
Д.Формен.
5. Что означает слово «волейбол»: а) удар с лёта и мяч;
б) удар с лёта; в)
мяч;

- г) удар мяча.
6. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ... а) нижняя передача мяча двумя руками;
б) нижняя передача одной рукой; в) верхняя передача двумя руками; г) верхняя передача одной рукой.
7. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ... а) на все пальцы обеих рук;
б) на три пальца и ладони рук; в) на ладони;
г) на большой и указательный пальцы обеих рук.
8. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч.. а) на сомкнутые предплечья;
б) на раскрытые ладони; в) на сомкнутые кулаки; г) на прямые руки.
9. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является... а) прием игроком стойки волейболиста;
б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения; в) своевременное сгибание и разгибание ног;
г) своевременное сгибание и разгибание рук.
10. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ... а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
б) полусогнутыми руками;
в) полным выпрямлением рук и ног;
г) полусогнутыми ногами.
11. Какой подачи не существует? а) одной рукой снизу.
б) двумя руками снизу. в) верхней прямой.
г) верхней боковой.
12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ... а) одной ногой;
б) обеими ногами
13. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ... а) двух партий;
б) трех партий; в) пяти партий;
г) шести партий.
14. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии? а) до 15 очков;
б) до 20 очков; в) до 25 очков; г) до 30 очков.
15. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?
а) допускается;
б) не допускается;
в) допускается с согласия команды соперника; г) допускается с согласия судей.
16. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?
а) одно; б) два;
в) три;
г) четыре.
17. Размеры волейбольной площадки (м): а) 18×15;
б) 18×9 ;
в) 17×16;
г) 17×9.
18. Высота волейбольной сетки для женщин (см): а) 199 м;
б) 2,24 м;
в) 200 м;
г) 2,20 м.
19. Вес волейбольного мяча (г): а) 280-300;
б) 350;
в) 260-280
г) 250.
20. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи? а) 1;
б) 2 ;
в) 3;
г) бесконечно

Вариант № 6

Выберите правильный вариант ответа. Возможно несколько вариантов правильного ответа.

1. «Королевой спорта» называют... а) спортивную гимнастику
б) лёгкую атлетику в) шахматы
г) лыжный спорт
2. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель – чемпионы Олимпийских игр:
а) в лёгкой атлетике б) в

- плавание
в) в борьбе и боксе г) в хоккее
3. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...
а) быстрота б) сила
в) выносливость г) ловкость
4. Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды: а) «марш!»
б) «начать!»
в) «вперёд!»
г) «хоп!»
5. Наиболее выгодным в лёгкой атлетике считается начало бега... а) с низкого старта
б) с высокого старта
в) с полунизкого старта
г) из положения «упор лёжа»
6. К Олимпийскому виду эстафетного бега в лёгкой атлетике не относится... а) бег 4 по 100м;
б) бег 4 по 400м ; в) бег 4 по 1000м;
7. Назовите снаряд, который не метают в лёгкой атлетике? а) стрела
б) копьё в) молот г) мяч
8. На дальность полёта спортивных снарядов при метании в лёгкой атлетике не влияет... а) начальная скорость вылета снаряда
б) угол вылета снаряда
в) высота точки, в которой снаряд покидает руку метателя г) температура воздуха при метании
9. К циклическому виду лёгкой атлетики относится ... а) прыжок с шестом;
б) метание молота; в) бег 100 м;
г) тройной прыжок.
10. К ациклическому виду лёгкой атлетики относится... а) ходьба;
б) прыжок в высоту;
в) бег с барьерами; г) марафонский бег.
11. Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным?
а) по частоте дыхания;
б) по частоте сердечных сокращений; в) по самочувствию;
г) по чрезмерному потоотделению.
12. Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями? а) степ-тест
б) стретчинг в) стиплчез г) фартлек.
13. Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями ? а) бег по пересечённой местности
б) марафонский бег в) кросс
г) бег с препятствиями.
14. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ? а) с низкого старта
б) с высокого старта в) с хода
г) с опорой на одну руку
15. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции? а) стартование, разгон, финиширование; старт,
б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок; в) набор скорости, финиш;
г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.
16. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд? а) сокращает длину бегового шага;
б) увеличивает скорость бега;
в) способствует выносу бедра вперёд-вверх; г) помогает скоординировать движения.
17. К чему приводит широкая постановка ступней при беге? а) улучшению спортивного результата;
б) увеличению длины бегового шага; в) снижению скорости бега;
г) более сильному толчку ногой.
18. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге? ...
а) повышению скорости бега
б) скованности всех движений бегуна; в) увеличению длины бегового шага;
г) более сильному отталкиванию ногами.
19. К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)? а) узкой постановке ступней;
б) свободной работе рук;
в) незаконченному толчку ногой; г) снижению скорости бега.
20. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?
а) наклоном головы.
б) углом отталкивания ногой от дорожки; в) постановкой стопы на дорожку;
г) работой рук;

Вариант № 7

Выберите правильный вариант ответа. Возможен только один вариант правильного ответа.

1. Под физической культурой понимается:
 - а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
 - б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
 - в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные): а) спорт;
 - б) система физического воспитания; в) физическая культура.
3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:
 - а) общей физической подготовкой;
 - б) специальной физической подготовкой; в) гармонической физической подготовкой; г) прикладной физической подготовкой.
4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:
 - а) развитие;
 - б) тренированность; в) закаленность;
 - г) подготовленность.
5. К показателям физической подготовленности относятся: а) сила, быстрота, выносливость;
 - б) рост, вес, окружность грудной клетки; в) артериальное давление, пульс;
 - г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:
 - а) тренировка; б) методика;
 - в) система знаний; г) педагогическое воздействие.
7. Какая страна является родиной Олимпийских игр: а) Рим;
 - б) Китай; в) Греция; г) Египет.
8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры: а) в Олимпии;
 - б) в Спарте; в) в Афинах; г) в Греции.
9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира: а) они имели мировую известность;
 - б) в них принимали участие атлеты со всего мира; в) в период проведения игр прекращались войны;
 - г) они отличались миролюбивым характером соревнований.
10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:
 - а) 5 лет;
 - б) 4 года;
 - в) 2 года;
 - г) 3 года.
11. Зимние игры проводятся:
 - а) в зависимости от решения МОК;
 - б) в третий год празднуемой Олимпиады;
 - в) в течении последнего года празднуемой Олимпиады;
 - г) в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.
12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:
 - а) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек; б) регулярное обращение к врачу;
 - в) физическую и интеллектуальную активность; г) рациональное питание и закаливание.
13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека: а) образ жизни;
 - б) наследственность; в) климат;
 - г) ничего из выше перечисленного.
14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:
 - а) ожог;
 - б) тепловой удар; в) перегревание;
 - г) солнечный удар.
15. Основными источниками энергии для организма являются: а) белки и минеральные вещества;
 - б) углеводы и жиры; в) жиры и витамины; г) углеводы и белки.
16. Рациональное питание обеспечивает:
 - а) правильный рост и формирование организма; б) сохранение здоровья;

- в) высокую работоспособность и продление жизни; г) все перечисленное.
17. Физическая работоспособность - это:
 а) способность человека быстро выполнять работу; б) способность разные по структуре типы работ;
 в) способность к быстрому восстановлению после работы; г) способность выполнять большой объем работы.
18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:
 а) фагоцитарной устойчивостью; б) бактерицидной устойчивостью; в) специфической устойчивостью;
 г) не специфической устойчивостью.
19. Что понимается под закаливанием: а) посещение бани, сауны;
 б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
 в) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время; г) укрепление здоровья.
20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести: а) самочувствие, аппетит, работоспособность;
 б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
 в) нарушение режима, наличие болевых ощущений; г) наличие болевых ощущений, самочувствие.

Вариант №8

Выберите правильный вариант ответа. Возможен только один вариант правильного ответа.

1. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?
 а) 1956г, Италия б) 1924г, Франция в) 1952г, Норвегия
2. В каких странах наиболее развит лыжный спорт? а) Франция, Бельгия, Германия
 б) Швеция, Норвегия, Финляндия в) Англия, Италия, Испания
3. По структурным биомеханическим признакам лыжные гонки носят: а) физические упражнения ациклического характера
 б) комбинированные физические упражнения
 в) физические упражнения циклического характера
4. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество: а) быстроту
 б) силу
 в) выносливость
5. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?
 а) одиночным б) парным
 в) общим
6. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой? а) армреслинг
 б) биатлон в) бобслей
7. Обучение передвижению на лыжах начинают с: а) поворота на месте
 б) подъемов и спусков
 в) ступающего и скользящего шага
8. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе: а) ног
 б) туловища в) рук
 г) Произвольно
9. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты? а) Коньковый
 б) Классический
 в) Четырехшажный
10. 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
11. Самый распространенный лыжный ход: а) попеременный двухшажный
 б) попеременный четырехшажный в) одновременный бесшажный
 г) одновременный одношажный
12. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?
 а) 70
 б) 50
 в) 40
 г) 60
13. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?
 а) 30

- б) 50
- в) 40
- г) 45

14. При передвижении на лыжах применяют одновременный: а) двухшажный
б) трехшажный
в) четырехшажный
15. 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
16. 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
17. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?
а) коньковый
б) классический
18. 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
19. 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
20. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?
а) присесть и упасть вперед по ходу спуска
б) присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад
в) глубоко присесть и упасть назад в сторону, лыжи развернуть поперек склона.

Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся и студентов подготовительной медицинской группы

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	10	8	6	12	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2
	Д	21,5	23	25	21	21,5	23

4. Контрольно – оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине

Таблица контрольных практических заданий для проведения дифференцированного зачета по дисциплине физическая культура и определения оценки уровня общей физической подготовленности обучающихся.

№ п/п	Наименование упражнения	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1.50	2.00	2.1С	2.20	2.30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						1.02	к 16	к31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.), 3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 1 Ох 10 м (мин.сек)	29 0	30.0	31.0	32.0	33.0	15.0	17.0	18.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	v?c	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
У	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					

12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полл" (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

ВОПРОСЫ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ

1. Современные системы оздоровительной физической культуры.
2. Физическая культура в профессиональной подготовке студента.
3. Гигиена физической культуры и спорта.
4. Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях.
5. История возникновения и развития комплекса ГТО;
6. Выдающиеся спортсмены Вологодчины.
7. Физическая культура в профессиональной подготовке студента.
8. Роль физической культуры в профилактике вредных привычек.
9. Общая характеристика и классификация лёгкой атлетики.
10. Легкая атлетика как развития двигательных качеств.
11. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
12. Техника бега на короткие дистанции (низкий старт)
13. Правило передачи эстафетной палочки.
14. Общая характеристика и классификация гимнастики.
15. Влияние осанки на здоровье человека.
16. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.
17. История возникновения и развитие баскетбола в России.
18. Современные - основные правила игры в баскетбол.
19. История возникновения и развитие волейбола в России.
20. Современные - основные правила игры в волейбол.
21. История возникновения и развитие мини-футбола в России.
22. Современные - основные правила игры в мини-футбол.
23. Методика развития двигательных качеств (на одном из видов спорта).
24. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
25. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (шейпинг, пилатес, фитбол, стрейчинг и др.).

ТЕСТ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ.

Тестовое задание

Тема: Легкая атлетика

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются студенты:
 - а) прошедшие инструктаж по охране труда.
 - б) не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
 - в) прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Бег на короткие дистанции осуществляется на дистанциях:
 - а) От 30 до 60 м*
 - б) От 200 до 400 м
 - в) От 600 м
3. В чем отличие бега на короткие дистанции от бега на длинные?
 - а) Значительная разница в скоростях на протяжении всей дистанции
 - б) Только в формулировке
 - в) В количестве участников
4. Бег на длинные дистанции осуществляется на дистанциях:
 - а) От 300 м
 - б) От 3000 до 10000 м
 - в) От 100 до 600 м
5. Вес женской гранаты:
 - а) 400г
 - б) 500г
 - в) 600г
6. Вес мужской гранаты:
 - а) 500г
 - б) 700г
 - в) 600г

Тема Гимнастика

1. В процессе занятий обучающийся (студент) должен соблюдать:
 - а) порядок выполнения учебных заданий.
 - б) порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
2. Действия студента при получении травмы:
 - а) Сообщить преподавателю о случившемся.

- б) Самостоятельно покинуть место занятий и обратиться к врачу.
- 3. По окончании занятий студент должен:
 - а) самостоятельно уйти с занятия.
 - б) по разрешению преподавателя - убрать спортивный инвентарь, снять спортивный костюм и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом.
- 4. При выполнении упражнений на гимнастических снарядах студент должен:
 - а) убедиться в исправности и чистоте снарядов, а так же выполнять упражнения со страховкой с сухими ладонями.
 - б) выполнять любые изученные студентом упражнения самостоятельно.
- 5. При поточном выполнении упражнений студент должен:
 - а) выполнять упражнение друг за другом.
 - б) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Тема Лыжная подготовка

- 1. Лыжный спорт включает в себя
 - е) лыжные гонки
 - ф) гонки на собачьих упряжках
 - г) прыжки на лыжах с трамплина
 - h) слалом - гигант.
- 2. Название техники подъемов:
 - д) «Елочкой»*
 - е) «Лесенкой»
 - ф) «Полуплугом»
- 3. Название техники спусков:
 - а) низкая стойка
 - б) средняя стойка
 - с) высокая стойка
 - д) в полуприседе
- 4. Название техники торможения:
 - а) плугом
 - б) полуплугом
 - с) ступенчатый

Тема: ВОЛЕЙБОЛ

- 1. Высота волейбольной сетки?
 - д) 224 см
 - е) 283 см
 - ф) 250 см
- 2. Из сколько человек состоит команда?
 - д) 6
 - е) 10
 - ф) 14
- 3. Сколько человек присутствует на поле?
 - д) 6
 - е) 10
 - ф) 12
- 4. Передача мяча сопернику для подачи производится:
 - д) Резким броском от груди независимо под сеткой или нет
 - е) Под сеткой
 - ф) Над сеткой
- 5. С каким счетом заканчивается партия?
 - д) 15
 - е) 25
 - ф) 20
- 6. Сколько разыгрывается партий до окончания матча?
 - д) 5
 - е) 2-3
 - ф) 4
- 7. Кем и каким образом подаются сигналы при судействе?
 - 8. Главным судьей в громкоговоритель
 - 9. Тренером при помощи карточек
 - 10. Судьей при помощи жестов и сигналов.

- d) Главным судьей в громкоговоритель
- e) Тренером при помощи карточек
- f) Судьей при помощи жестов и сигналов.

8. При игре в волейбол в случае равного счета (24:24) игра продолжается до достижения преимущества

в

- a) одно очко
- б) два очка
- с) три очка

Тема: БАСКЕТБОЛ

1. Сколько человек одной команды присутствует на поле?
 - d) 6
 - e) 5
 - f) 10
2. Из сколько человек состоит команда?
 - d) 10
 - e) 12
 - f) Не ограничено
3. Играть мячом допускается:
 - d) Как угодно, лишь бы забросить мяч в корзину противника
 - e) Руками, ногами и головой
 - f) Только руками
4. Высота баскетбольного кольца:
 - d) 3,05 м
 - e) 2 м
 - f) 1,05 м
5. Штрафной бросок оценивается:
 - d) в 1 очко
 - e) в 2 очка
 - f) в 3 очка
6. Несоблюдение правил игры, грубое нарушение - это:
 - d) Ошибка
 - e) Фол
 - f) Аут

ПРИЛОЖЕНИЕ

Темы рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре и специальной медицинской группы.

Изучение теоретических основ физической культуры:

- Основы и составляющие ЗОЖ (здорового образа жизни).
- Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студента.
 - История возникновения и развития комплекса ГТО;
 - Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К Бутейко;
 - Основы рационального питания и контроль за весом тела.
 - Роль физического упражнений в режиме дня студента.
 - Гигиена физической культуры и спорта.
 - Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях.
 - Выдающиеся спортсмены Вологодчины.
 - Влияние осанки на здоровье человека.
 - Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики.
 - Движение источник, здоровья, энергии и успешной карьеры.
 - Современные системы оздоровительной физической культуры.

Легкая атлетика:

- Легкая атлетика - королева спорта.
- Основные правила соревнований по легкой атлетике
- Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях.
- Техника бега на короткие дистанции (низкий старт)
- Техника передачи эстафетной палочки.

Гимнастика:

- История возникновения гимнастики;
- Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека;
- Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова;

- Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях;
- Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.

Спортивные игры:

- Спортивные игры - основа двигательной активности занимающихся.
- Подвижные игры с мячом.
- История возникновения и развитие волейбола в России.
- Основные правила игры в волейбол.
- История возникновения и развитие баскетбола в России.
- Основные правила игры в баскетбол.
- История возникновения и развитие мини-футбола в России.
- Основные правила игры в мини-футбол.

5. Информационное обеспечение

5.1 Печатные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9913-6.
3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 246 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6.
4. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.
5. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Уч.пос. - М.: Альфа-М, НИЦ ИНФРА. – М., 2018. – 336 с.
6. Булгакова, Н.Ж. и др. Плавание: уч. - М.: НИЦ ИНФРА. – М., 2018. - 290 с.
7. Караулова, Л.К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: Уч. - М.: НИЦ ИНФРА. – М., 2017. – 336 с.
8. Муллер, А.Б. и др. Физическая культура студента: уч.пос. - М.: НИЦ ИНФРА-М, СФУ, 2018. - 170 с.
9. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 173 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0.
10. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 461 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3.
11. Плавание с методикой преподавания : учебник для СПО / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 344 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5.
12. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.]; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 189 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9.

5.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. <https://biblio-online.ru/> – ЭБС Юрайт
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
3. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9.
5. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 173 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/5582C698-90DB-4B44-9C96-C83D8ECB4228.

6. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 461 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/FC84B8CA-A2DE-4B68-83FF-963AD1B8AFF9.
7. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика: учебное пособие для СПО / Л. С. Дворкин. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 148 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08139-8. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/E42C54BF-27CE-4B23-8888-830F9AD4A30A.
8. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9913-6. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611.
9. Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 344 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/9474DFB6-FF06-4BD2-B580-A74AF0607396.
10. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.]; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 189 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/3BA88BD1-5829-4C56-974C-7D7F3422E7F9.
11. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E.
12. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 793 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/8D298EE5-56DB-4009-8F60-EC099837B2F0.
13. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебное пособие для СПО / И. А. Письменский. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 264 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07085-9. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/11DAE4A1-A7A5-4D98-9569-B3F73590BBC2.
14. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 246 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/497E7F11-5C56-48CF-9365-3D4BFB65DF93.

5.3.

1. Спортивная метрология: учебник для СПО / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов; отв. ред. В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 209 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08626-3. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/AC448B72-FEB3-4E8C-8754-DED0DC183E76.

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В КОС
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Учебный год	Вид изменений (объем времени, порядок освоения УД и ПМ и.т.п.)	В какой документ ППСЗ вносятся изменения	Конкретное содержание изменений	Экспертное суждение о необходимости и целесообразности внесения изменений	Подпись председателя ЦК/ представителей работодателей
21.08.2019	Изменение наименования образовательной организации	КОС	Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования «Бирский кооперативный техникум» переименован в Автономную некоммерческую профессиональную образовательную организацию «Бирский кооперативный техникум»	Решение о государственной регистрации Управления МинЮста РФ по РБ № 1351-р от 13.08.2019	
2018-2019	Добавлено информационное обеспечение	КОС, 5 раздел, информационное обеспечение	Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: уч.пособие для СПО. Изд.Альфа-М,2018	ФГОС СПО: учебная литература должна быть издана за последние 5 лет	
2018-2019	Добавлено информационное обеспечение	КОС, 5 раздел, информационное обеспечение	Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО Изд.Юрайт,2020	ФГОС СПО: учебная литература должна быть издана за последние 5 лет	
2018-2019	Добавлено информационное обеспечение	КОС, 5 раздел, информационное обеспечение	Филиппова Ю.С. Физическая культура: уч.пособие для СПО,Изд.Инфра-М,2020.	ФГОС СПО: учебная литература должна быть издана за последние 5 лет	