

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«ТЕХНИКУМ РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
ИМЕНИ А.В. ВОСКРЕСЕНСКОГО»

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ И  
СЛУЖАЩИХ ПО ПРОФЕССИИ

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

квалификации выпускника – Оператор электронно-вычислительных и вычисли-  
тельных машин

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФК. Физическая культура

Форма обучения - очная

2024 г

Рассмотрено и рекомендовано методическим объединением профессионального цикла  
Протокол № 10 от « 26 » июня 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК. Физическая культура

для профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой мультимедийной информации.  
квалификации выпускника – Оператор электронно-вычислительных и вычислительных  
машин

Разработчик: Передвигин В.В., преподаватель АПОУ УР «ТРИТ им. А.В.  
Воскресенского»

## Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины ОУД.07. Физическая культура.

ФОС включают контрольно-оценочные и контрольно-измерительные материалы для проведения входного, текущего контроля и промежуточной аттестации.

ФОС разработан на основании

- примерной программы учебной дисциплины;
- рабочей программы учебной дисциплины.

### 1. Паспорт оценочных средств

В результате контроля и оценки по дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений (У) и знаний (З):

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Теоретическая часть</b>	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психологические основы учебного и	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний

<p>производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Владение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>
<p>4. Физическая культура профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
<p><b>Практическая часть</b></p>	
<p>Учебно-методические занятия</p>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Владение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<p><b>Учебно-тренировочные занятия</b></p>	
<p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p>

	<p>Умение технически грамотно выполнять ( на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г. (девушки) и 700 г. (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.</p>
Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
Виды спорта по выбору	
Лыжная подготовка	<p>Освоение техники лыжных ходов, подъемов, передвижений. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.</p>
Настольный теннис	<p>Знание правил игры в настольный теннис Умение организовать и провести соревнования по настольному теннису среди учебной группы Участие в соревнованиях</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p>

## 2. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений

Основной целью оценки освоения дисциплины является оценка умений и знаний.

Оценка освоения умений и знаний осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля: сдача нормативов, выполнение упражнений, устный опрос, посещение секций.

## 3. Задания для оценки освоения дисциплины

**Выполнение входного контроля** по дисциплине ФК «Физическая культура» по профессии «Мастер по обработке цифровой информации»

*Входной контроль в виде сдачи нормативов для девушек и для юношей:* Для входного контроля используются следующие тестовые упражнения:

- бег на 100 м;
- подтягивания на перекладине (юноши на высокой; девушки на низкой);
- прыжки в длину с разбега;
- упражнение на равновесие (закрыв глаза, стойка на одной ноге, руки на пояс).

Выполнение каждого тестового задания оценивается по пятибалльной шкале в соответствии с нормативами, предусмотренными для студентов 2 курса.

*Время выполнения заданий:* 90 минут.

*Оборудование:* маты, перекладина, секундомер, рулетка.

*Критерии оценки:*

Тест		Оценка		
		5	4	3
Бег на 100 м	ю.	13,8	14	14,2
	д.	15,6	15,8	16
Подтягивания на перекладине (юноши на высокой; девушки на низкой), кол-во раз	ю.	12	10	8
	д.	17	12	8
Прыжки в длину с разбега, см	ю.	460	440	420
	д.	360	340	320

Упражнение на равновесие (закрыв глаза, стойка на одной ноге, руки на пояс), сек.		60 сек. и более	30 сек.	менее 30 сек.
---	--	-----------------------	---------	------------------

## ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Группа: \_\_\_\_\_

№	Фамилия, имя	Общая оценка	Бег на 100 м		Подтягивания на перекладине, кол-во раз		Прыжки в длину с разбега, см		Упражнение на равновесие, сек.	
			Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка

### АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБЩИЙ АНАЛИЗ

Дисциплина: физическая культура

Группа: Студентов по списку:

Присутствовало:

«5»-

«4»-

«3»-

«2»-

процент успеваемости -

процент качества –

### ДЕТАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

Ошибки	Количество допустивших ошибки, чел	%
Не уложились в норматив челночный бег		
Не подтянулись		
Подтянулись, но не уложились в норматив		
Не уложились в норматив прыжки в длину с места		



Плохо координированы		
----------------------	--	--

## **Промежуточный контроль по дисциплине «Физическая культура»**

### **Промежуточный контроль проводится в форме зачетов**

Промежуточный контроль по дисциплине «Физическая культура» для специальностей и профессий профессионального образования проводятся в соответствии с учебным планом.

Промежуточный контроль по дисциплине «Физическая культура» проводится в виде практических заданий – выполнение учебных нормативов по пройденным темам и разделам программы. Обучающиеся, имеющие специальную медицинскую группу и освобождённые от практических заданий, сдают промежуточный контроль в виде защиты рефератов.

### **Условия подготовки и проведения промежуточного контроля**

Об условиях и формах проведения промежуточного контроля обучающиеся информируются в начале каждого полугодия. Обучающимся специальной медицинской группы выдаётся перечень заданий и тем рефератов.

Занятия по выполнению учебных нормативов по разным видам физической подготовки проводятся в течение полугодия после прохождения соответствующих тем и разделов программы дисциплины «Физическая культура».

На зачётных занятиях обучающемуся предлагается выполнить учебные нормативы с одной попытки, в случае не сдачи, обучающемуся предлагается повторить сдачу норматива.

Преподаватель вправе дать обучающемуся дополнительные задания по всему курсу с целью выявления степени подготовленности обучающегося.

Уровень подготовки обучающихся по дисциплине «Физическая культура» фиксируется в журнале теоретического обучения в виде оценки.

### **Используемая литература**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник.- М.: Издательство «Академия», 2020 г.
2. Решетников Н.В. Физическая культура.- 19-е изд. М.: Академия, 2018
3. Физическая культура в школе: научно-методический журнал.

### **Критерии оценок**

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала

### **Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении и обучающийся - ся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях.</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

### **Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Обучающийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных</p>	<p>Обучающийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги		
---	---	--	--

**Уровень физической подготовленности обучающихся**

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту обучающихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

**Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры**

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры - **2 (неудовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонения в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.
4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры - **3 (удовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.
4. Продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.
5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры – **4 (хорошо)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры – **5 (отлично)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, района или города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

### **Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры обучающихся СМГ**

При выставлении полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций преподавателя физической культуры.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, аттестовываются по результатам выполнения требований учебных программ по СМГ.

Обучающихся в СМГ необходимо оценивать их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижая достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка выставляется с учетом теоретических и практических занятий, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления высокой оценки.

Оценка успеваемости за учебный год основной и подготовительной группы производится на основании оценок за учебные полугодия с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют

оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Примерные зачётные нормативы для первого курса**  
**Раздел: лёгкая атлетика**

Контрольные упражнения тест	девушки			юноши		
	3	4	5	3	4	5
Бег 100м,с	16,6	165	16,0	14,6	14,4	14,2
Челночный бег 3x10м,с	9.7	8.8	8.5	8.6	8.0	7.7
Челночный бег 10x10м,с	33,0	31,5	30,0	30,0	29,0	27,0
Бег 500м,с	2.30	2.15	2.00	-	-	-
Бег 1000м,с	-	-	-	4.40	4.20	4.00
Бег 2000м, с	12.30	11.30	10.00	9.10	8.30	7.40
Бег 3000м, с	-	-	-	15.00	14.00	13.00
Метание гранаты, м	17	21	25	23	27	34
Бег на лыжах 3000м, с	22.30	20.00	19.00	-	-	-
Бег на лыжах 5000м, с	-	-	-	28.30	27.30	27.00

**Раздел: спортивные игры**

Нормативы	девушки			юноши		
	3	4	5	3	4	5
<b>Футбол:</b>						
Удар по мячу в створ ворот ( из 5 раз )	2	3	4	2	3	4
Жестикуляция судьи во время игры (кол-во раз)	1	2	3	2	3	4
<b>Волейбол:</b>						
Верхняя и нижняя прямая подача в пределах площадки (из 5 раз)	2	3	4	2	3	4
Верхняя передача над собой (высота взлёта мяча не менее 2 м.), стоя в круге диаметром 2 м (количество раз)	4	6	8	6	8	10
Нижняя передача над собой (высота взлёта мяча не менее 2 м.), стоя в круге диаметром 2 м (количество раз)	4	6	8	6	8	10
Нижняя передача над собой (высота взлёта мяча не менее 2 м.), стоя в круге диаметром 2 м (количество раз)	1	2	3	2	3	4
Нападающий удар через сетку (из 5 раз)						
Жестикуляция судьи во время игры (кол-во раз)						

### Раздел: атлетическая гимнастика

Контрольные упражнения тест	девушки			юноши		
	3	4	5	3	4	5
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	-	-	-	6	8	10
Сгибание разгибание туловища в упоре лежа (раз)	30	35	45	-	-	-
Сгибание разгибание рук в положении упор лежа (раз)	8	10	12	20	27	32
Комплекс ОФП (отжимания, пресс, приседания с выпрыгиванием, «раскладушка», подтягивание, сумма раз за две мин.)	160	180	200	250	270	290

### Примерные зачётные нормативы для второго курса Раздел: лёгкая атлетика

Контрольные упражнения тест	девушки			юноши		
	3	4	5	3	4	5
Бег 100м,с	16,0	15,8	15,6	14,2	14,0	13,8
Прыжки в длину с разбега см.	3.20	3.40	3.60	4.20	4.40	4.60
Бег 500м,с	4.50	4.20	4.00	-	-	-
Бег 2000м, с	12.00	10.30	9.40	9.00	8.20	7.40
Бег 3000м, с	-	-	-	14.00	13.00	12.00
Метание гранаты, м	19	23	27	30	35	40
Бег на лыжах 3000м, с	22.00	19.00	18.40	-	-	-
Бег на лыжах 5000м, с	-	-	-	28.00	27.00	26.40

### Раздел: спортивные игры

Нормативы	девушки			юноши		
	3	4	5	3	4	5
<b>Баскетбол:</b>						
Броски мяча в движении ( из 5 раз )	3	4	5	3	4	5
Бросок мяча со штрафной линии сверху (из 5 раз)	2	3	4	2	3	4
Бросок мяча в движении после ловли с передачи, из под щита (из 5 раз)	3	4	5	3	4	5
Жестикуляция судьи во время игры (кол-во раз)						

### Раздел: атлетическая гимнастика



Контрольные упражнения тест	девушки			юноши		
	3	4	5	3	4	5
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	-	-	-	8	10	12
Сгибание разгибание туловища в упоре лежа (раз)	35	42	50	-	-	-
Сгибание разгибание рук в положении упор лежа (раз)	10	12	14	27	32	39
Комплекс ОФП (отжимания, пресс, приседания с выпрыгиванием, «раскладушка», подтягивание, сумма раз за две мин.)	180	200	220	270	290	310

**Примерные зачётные нормативы для третьего курса**  
**Раздел: лёгкая атлетика**

Контрольные упражнения тест	девушки			юноши		
	3	4	5	3	4	5
Бег 100м,с	15,8	15,6	15,2	13,8	13,4	13,0
Прыжки в длину с разбега см.	3.20	3.40	3.60	4.20	4.40	4.60
Бег 500м,с	4.50	4.20	4.00	-	-	-
Бег 2000м, с	12.00	10.30	9.40	9.00	8.20	7.40
Бег 3000м, с	-	-	-	14.00	13.00	12.00
Метание гранаты, м	21	25	29	32	37	42
Бег на лыжах 3000м, с	22.00	19.00	18.40	-	-	-
Бег на лыжах 5000м, с	-	-	-	28.00	27.00	26.40

**Раздел: спортивные игры**

Нормативы	девушки			юноши		
	3	4	5	3	4	5
<b>Баскетбол:</b>						
Броски мяча в движении ( из 5 раз )	3	4	5	3	4	5
Бросок мяча со штрафной линии сверху (из 5 раз)	2	3	4	2	3	4
Бросок мяча в движении после ловли с передачи, из под щита (из 5 раз)	3	4	5	3	4	5
Жестикуляция судьи во время игры (кол-во раз)						

**Раздел: атлетическая гимнастика**

Контрольные упражнения тест	девушки			юноши		
	3	4	5	3	4	5
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	-	-	-	10	12	15
Сгибание разгибание туловища в упоре лежа (раз)	40	52	64	-	-	-
Сгибание разгибание рук в положении упор лежа (раз)	14	16	20	32	39	46
Комплекс ОФП (отжимания, пресс, приседания с выпрыгиванием, «раскладушка», подтягивание, сумма раз за две мин.)	200	220	240	290	310	330

### Темы рефератов

Обучающиеся, освобождённые от занятий физической культурой по состоянию своего здоровья, выполняют реферативную работу. Рефераты могут иметь ниже приведённую тематику:

- 1) «Физическая культура как активное средство борьбы с вредными привычками»;
- 2) «Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры»;
- 3) «Основные направления в системе оздоровительной физической культуры и их характеристика»;
- 4) «Тренажёры в оздоровительной физической культуре»;
- 5) «Формирование мотивации к занятиям физической культурой»;
- 6) «Методика оздоровительной физической культуры для лиц с избыточным весом, с нарушением осанки»;
- 7) «Природные и гигиенические факторы как средство физической культуры и методика их применения»;
- 8) «Оздоровительное значение занятий бегом, плаванием и ходьбой»;
- 9) «История развития и характеристика одного из видов спорта (по выбору обучающегося)»;
- 10) «Самоконтроль в процессе занятий физической культурой»;
- 11) «Способы лыжных ходов и их характеристика»
- 12) Определение уровня собственного здоровья по тестам;
- 13) Комплексы утренней и производственной гимнастики;
- 14) комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и производственного утомления
- 15) Приемы массажа и самомассажа;
- 16) Техника спортивных игр по одному из избранных видов;
- 17) Система дыхательных упражнений в процессе выполнения упражнений, для повышения работоспособности;
- 18) Составить и провести занятия по двигательной активности;
- 19) Оптимальная физическая нагрузка во время занятий физическими упражнениями;

20) Составление дневника самоконтроля.

**Промежуточный контроль в виде тестирования для девушек и для юношей, имеющих специальную медицинскую группу.** Тестовые задания предполагают как с открытые ответы, так и с закрытые.

**Время выполнения заданий:** 35 минут.

**Оборудование:** бумага, ручка, бланк с заданием

**Список литературы:**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник.- М.: КНОРУС, 2015г.- (среднее профессиональное образование)
2. Залетаев И.П. Физическая культура: учебник для ПТУ. - М.: высшая школа, 1984г.

**Критерии оценки:**

Количество правильных ответов:

20 -18 баллов (оценка 5)

17-15 баллов (оценка 4)

14-10 баллов (оценка 3)

Менее 10 баллов (оценка 2)

Ответы

1 вариант	2 вариант
1-а	1. В
2 в	2. Объединение континентов
3 в	3. Медвежонок
4 Быстрее, выше, сильнее	4. 2012, 2014.
5 артерии, вены	5. А
6 б	6. Г
7 состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а так же отсутствие болезней и травм	7. Вис
8 – 4, 2, 5, 1, 3.	8. В
9.гибкость	9. Быстрота
10 в	10.Гибкости
11 г	11.Победителя
12.упор	12.Б
13. переутомление	13.В
14 паралимпийские, специальные	14.Венозное, артериальное, капиллярное, внутреннее.
15. холод, фиксирующая повязка	15.-----
16.....	16.В
17.6, 6.	17.5, 11
18 в	18.Б
19. положить в тень, прохладу, ослабить одежду, дать если есть нашатырный	19.Состояние полного физического, душевного и социального благополучия,

спирт, обтирать влажной салфеткой. Дать пить. 20..... .....	а также отсутствие болезней и травм. 20..... .....
--	---

## Тест 1 вариант

1. Кто имел право принимать участие в древнегреческих Олимпийских играх:
  - а) только свободные греки мужчины
  - б) греки мужчины и женщины
  - в) все желающие
  
2. С какого времени ведется счет античных Олимпийских игр?
  - а) с 392г.н.э
  - б)с 432г. до н.э.
  - в)с 776 г. до н.э.
  
3. Первые современные Олимпийские игры состоялись в 1896 г.в:
  - а) Париже
  - б) Риме
  - в) Афинах
  
4. Напишите девиз Олимпийских игр: \_\_\_\_\_
  
5. Сосуды, которые несут кровь от сердца, называются \_\_\_\_\_, сосуды, которые приносят кровь к сердцу \_\_\_\_\_
  
6. Осанкой называется:
  - а) силуэт человека
  - б) привычная поза человека в вертикальном положении
  - в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
  
7. Здоровье это \_\_\_\_\_
  
8. Для контроля физических качеств: скоростных, выносливости, силовых качеств, гибкости, скоростно-силовых качеств используют тесты: (напиши, какое качество проверяется каким тестом)
  - 1) наклон вперед в положении сидя — ...
  - 2) бег 3000м.— ...
  - 3) прыжки в длину с места – ...
  - 4)бег 30 метров – ...
  - 5) подтягивание на перекладине — ...
  
9. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется \_\_\_\_\_
  
10. Что является мерилем выносливости:

- а) амплитуда движений
- б) сила мышц
- в) время
- г) быстрота двигательной реакции

11. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии силы, реакции:

- а) самбо
- б) баскетбол
- в) бокс
- г) тяжелая атлетика

12. Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся выше точки опоры называется: \_\_\_\_\_

13. Крайняя степень утомления, которая может привести к состоянию \_\_\_\_\_, это будет выражаться в потере аппетита, слабости, не желанию заниматься физической культурой.

14. Перечислите Олимпийские игры, для людей с отклонениями в здоровье: \_\_\_\_\_

15. Первая помощь при ушибе: \_\_\_\_\_

16. Назовите российских выдающихся спортсменов в данном виде спорта:

- а) спортивная гимнастика \_\_\_\_\_
- б) легкая атлетика \_\_\_\_\_
- в) шахматы \_\_\_\_\_
- г) хоккей \_\_\_\_\_

17. Сколько человек соревнуются в этих видах (в одной команде):

- а) волейбол \_\_\_\_\_
- б) шахматы. \_\_\_\_\_

18. Двигательная активность это:

- а) ежедневная физическая тренировка организма
- б) обязательные периодические физические нагрузки на мышцы и скелет человека
- в) сумма движений, выполняемых в процессе своей жизнедеятельности.

19. Первая помощь, при тепловом ударе: \_\_\_\_\_

20. Опишите любую известную Вам спортивную игру (цель игры, правила игры, выявление победителя, основные нарушения).

## 2 вариант

1. Цель и задачи Олимпиады: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Что обозначает символ Олимпиады «5 переплетенных колец»? \_\_\_\_\_
3. Какой талисман был на Олимпийских играх в Сочи? \_\_\_\_\_
4. Чем тебе запомнились олимпийские игры 2014г.?
5. Наука о строении организма, его органов и их систем называется:
  - а) анатомия
  - б) физиология
  - в) гигиена
6. « Королевой спорта» называют:
  - а) художественную гимнастику
  - б) синхронное плавание
  - в) спортивную гимнастику
  - г) легкую атлетику
7. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находится ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как \_\_\_\_\_
8. Сколько всего физических качеств:
  - а) 4
  - б) 6
  - в) 5
  - г) 3
9. Способность быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой называется: \_\_\_\_\_
10. Особое важное значение разминка приобретает при воспитании:
  - а) быстроты
  - б) гибкости
  - в) выносливости
  - г) силы
  - д) воли
11. Как определяется победитель на крупных соревнованиях? Приведите пример  
\_\_\_\_\_
12. Разновидностью игры в баскетбол является:
  - а) пляжный баскетбол
  - б) уличный баскетбол

в) школьный баскетбол

13. Какой снаряд, толкают в легкой атлетике?

- а) граната;
- б) мяч;
- в) ядро;
- г) копье.

14. Какие бывают кровотечения:

---

15. Назовите российских выдающихся спортсменов в виде спорта:

- А) футбол \_\_\_\_\_
- Б) лыжи \_\_\_\_\_
- В) худ. гимнастика \_\_\_\_\_
- Г) волейбол \_\_\_\_\_

16. При тепловом ударе первая помощь заключается в:

- а) растирании обмороженного места снегом;
- б) не обращать внимания, продолжать движение;
- в) расстегнуть ворот, обтереть прохладной, влажной салфеткой
- г) вызове скорой помощи.

17. Сколько человек соревнуются в этих видах спорта: ( в команде)

- а) баскетбол \_\_\_\_\_
- б) футбол \_\_\_\_\_

18. Какие нормальные показатели артериального давления здорового взрослого человека?

- а) 90/60
- б) 120/80
- в) 140/90
- г) 200/100

19. Здоровье -

это \_\_\_\_\_

20. Опишите любую известную вам спортивную игру (цель, правила, состав команды, основные нарушения ( 5), сколько длится игра)

### **Итоговая аттестация:**

**Итоговый контроль в виде сдачи нормативов для девушек и для юношей:** В итоговом контроле проверяют все разделы учебной программы:

- Легкая атлетика
- 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, предусмотренными для студентов 1 курса.

### **Информационное обеспечение обучения**

#### **Основная литература:**

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник.- М.: Издательство «Академия», 2020 г.

#### **Дополнительная литература:**

4. Решетников Н.В. Физическая культура.- 19-е изд. М.: Академия, 2018

5. Физическая культура в школе: научно-методический журнал.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.fizkulturasport.ru](http://www.fizkulturasport.ru)

2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

## **Контрольно-оценочные материалы к разделу «Легкая атлетика» Сдача норматива «Бег 100 метров»**

### **I. ПАСПОРТ**

#### **Назначение:**

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» по разделу «Легкая атлетика» (бег 100 метров)

**Форма проведения:** сдача норматива

Время выполнения задания: 5 минут (на одного обучающегося)

#### **Освоенные умения:**

- Выполнять контрольные нормативы предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, при соответствующей тренировке с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.

- Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.

#### **Усвоенные знания:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

### **II. ПАКЕТ ПРОВЕРЯЮЩЕГО**



## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Техника спринтерского бега

<b>Организация бега на 100 метров.</b>		<b>Баллы</b>
1	Старт.	
	Положение рук и ног при команде: «На старт!»	0-1
	Положение туловища при команде: «Внимание!»	0-1
	Движения (работа) рук и ног по команде: «Марш!»	0-1
2	Стартовый разбег.	
	Постановка ног во время разгона.	0-1
	Выпрямление туловища	0-1
	Набор скорости	0-1
3	Бег по дистанции.	
	Увеличение темпа бега	0-1
	Сохранение темпа бега	0-1
4	Финиширование.	
	Движение туловища на финише	0-1
	Бег после финишной линии	0-1
5	Соблюдение правил проведения соревнований по легкой атлетике	
	Избежание фальстарта	0-1
	бег на беговой дорожке	0-1
	<b>Сумма баллов</b>	<b>0-12</b>

За каждое правильное выполнение элемента обучающийся получает один балл.

### Перевод баллов в отметки:

оценка «5» - 11-12 баллов

оценка «4» - 9-10 баллов

оценка «3» - 7-8 баллов

оценка «2» - 0-6 баллов

### Нормативы

Контрольные упражнения	девушки			юноши		
	3	4	5	3	4	5

Бег 100 м, с. 1 курс	16,6	16,4	16,0	14,6	14,4	14,2
Бег 100 м, с. 2 курс	16	15,8	15,6	14,2	14	13,8

Итоговая оценка выставляется как среднее арифметическое между оценкой техники бега и оценкой за сдачу норматива.

### Сдача норматива «Бег 3000 метров (юноши), бег 2000 метров (девушки)»

#### I. ПАСПОРТ

##### Назначение:

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» по разделу «Легкая атлетика» (Бег 3000 метров (юноши), бег 2000 метров (девушки))

##### Форма проведения: сдача норматива

Время выполнения задания: 5 минут (на одного обучающегося)

##### Освоенные умения:

- Выполнять контрольные нормативы предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, при соответствующей тренировке с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.
- Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.

##### Усвоенные знания:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

#### II. ПАКЕТ ПРОВЕРЯЮЩЕГО

##### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Техника бега на 3000 метров (юноши), 2000 метров (девушки)

		Баллы
Организация бега на среднюю дистанцию 3000 метров (юноши), 2000 метров (девушки)		
1	Старт.	
	Положение рук и ног при команде: «На старт!»	0-1
	Движения (работа) рук и ног по команде: «Марш!»	0-1
2	Стартовый разбег	

	Набор скорости (стартовое ускорение)	0-1
3	Бег по дистанции.	
	Движения рук и ног во время бега	0-1
	Сохранение темпа бега	0-1
4	Финиширование.	
	Пробегание финишного отрезка	0-1
	Движение туловища на финише	0-1
	Бег после финишной линии	0-1
5	Соблюдение правил проведения соревнований по легкой атлетике	
	фальстарт	0-1
	бег на беговой дорожке	0-1
	<b>Сумма баллов</b>	0-10

За каждое правильное выполнение элемента обучающийся получает один балл.

#### Перевод баллов в отметки:

оценка «5» - 9-10 баллов

оценка «4» - 8-9 баллов

оценка «3» - 6-7 баллов

оценка «2» - 0-5 баллов

Нормативы:

Контрольные упражнения тест	девушки			юноши		
	3	4	5	3	4	5
<i>Бег 2000 м, с. 1 курс</i>	<i>12.30</i>	<i>11.30</i>	<i>10.00</i>	-	-	-
<i>Бег 3000 м, с. 1 курс</i>	-	-	-	<i>15.00</i>	<i>14.00</i>	<i>13.00</i>
<i>Бег 2000 м, с. 2 курс</i>	<i>12.00</i>	<i>10.30</i>	<i>9.40</i>	-	-	-
<i>Бег 3000 м, с. 2 курс</i>	-	-	-	<i>14.00</i>	<i>13.00</i>	<i>12.00</i>

Итоговая оценка выставляется как среднее арифметическое между оценкой техники бега и оценкой за сдачу норматива.

#### Сдача норматива «Метание гранаты с разбега»

##### I. ПАСПОРТ

##### Назначение:

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» по разделу «Легкая атлетика» (метание гранаты с разбега)

**Форма проведения:** сдача норматива

Время выполнения задания: 5 минут (на одного обучающегося)

**Освоенные умения:**

- Выполнять контрольные нормативы предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, при соответствующей тренировке с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.
- Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.

**Усвоенные знания:**

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

**II. ПАКЕТ ПРОВЕРЯЮЩЕГО**

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

Техника метания гранаты с разбега

Организация метания гранаты с разбега.		Баллы
1	Держание снаряда и разбег.	
	Правильное расположение гранаты в руке.	0-1
	Положение тела перед метанием гранаты.	0-1
2	Подготовка к броску.	
	Шаги разбега.	0-1
	Движение руки во время разбега.	0-1
	Положение тела перед броском	0-1
3	Финальная фаза броска	
	Стопорящее движение ноги	0-1
	Движение руки во время броска	0-1
	Движение тела во время броска	0-1
4	Соблюдение правил проведения соревнований по легкой атлетике	
	Бросок гранаты без команды	0-1
	Вылет снаряда из сектора для метания	0-1
	<b>Сумма баллов</b>	<b>0-10</b>

За каждое правильное выполнение элемента обучающийся получает один балл.

**Перевод баллов в отметки:**

- оценка «5» - 9-10 баллов
- оценка «4» - 8-9 баллов
- оценка «3» - 6-7 баллов

оценка «2» - 0-5 баллов

Нормативы:

Контрольные упражнения тест	девушки			юноши		
	3	4	5	3	4	5
<i>Метание гранаты, м. 1 курс</i>	17	21	25	23	27	34
<i>Метание гранаты, м. 2 курс</i>	19	23	27	30	35	40

Итоговая оценка выставляется как среднее арифметическое между оценкой техники бега и оценкой за сдачу норматива.

### Сдача норматива «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

#### I. ПАСПОРТ

**Назначение:**

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» по разделу «Легкая атлетика» (Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»)

**Форма проведения:** сдача норматива

Время выполнения задания: 5 минут (на одного обучающегося)

**Освоенные умения:**

- Выполнять контрольные нормативы предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, при соответствующей тренировке с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.
- Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.

**Усвоенные знания:**

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

#### II. ПАКЕТ ПРОВЕРЯЮЩЕГО

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

##### Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Организация прыжка в длину с разбега.		Баллы
1	Разбег.	
	Подбор дистанции для прыжка	0-1

	Положения тела перед разбегом	0-1
	Подготовка к отталкиванию.	0-1
2	Отталкивание.	
	Постановка толчковой ноги на брусок	0-1
	Движение (работа) рук и маховой ноги	0-1
3	Полёт.	
	Движение тела в полете	0-1
	Подготовка к моменту приземления	0-1
4	Приземление.	
	Положение рук и ног в момент касания песка	0-1
	Группировка тела после приземления	0-1
5	Соблюдение правил проведения соревнований по легкой атлетике	
	Прыжки без команды	0-1
	Выход из прыжковой ямы	0-1
	<b>Сумма баллов</b>	0-11

За каждое правильное выполнение элемента обучающийся получает один балл.

#### **Перевод баллов в отметки:**

оценка «5» - 10-11 баллов

оценка «4» - 8-9 баллов

оценка «3» - 6-7 баллов

оценка «2» - 0-5 баллов

#### **Нормативы**

Контрольные упражнения тест	девушки			юноши		
	3	4	5	3	4	5
<i>Прыжок в длину с разбега, см 2 курс</i>	<i>320</i>	<i>40</i>	<i>360</i>	<i>420</i>	<i>440</i>	<i>460</i>

Итоговая оценка выставляется как среднее арифметическое между оценкой техники бега и оценкой за сдачу норматива.

#### **Контрольно-оценочные материалы к разделу «Спортивные игры» (волейбол) Сдача норматива «Верхняя прямая подача»**

## I. ПАСПОРТ

### Назначение:

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» по разделу «Спортивные игры» (верхняя прямая подача)

**Форма проведения:** сдача норматива

Время выполнения задания: 5 минут (на одного обучающегося)

### Освоенные умения:

- Выполнять контрольные нормативы предусмотренные государственным стандартом по спортивным играм, при соответствующей тренировке с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.
- Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

### Усвоенные знания:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

## II. ПАКЕТ ПРОВЕРЯЮЩЕГО

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

#### Техника верхней прямой подачи

Организация верхней прямой подачи мяча		Баллы
1	Расположение кисти на мяче во время удара.	
	Зрительный контроль за движением руки при ударе	0-1
	Удар по мячу «жесткой» кистью	0-1
2	Стойка при верхней прямой подаче мяча.	
	Стойка «натянутого лука»	0-1
	Расположение ног во время удара по мячу	0-1
3	Верхняя прямая подача мяча.	
	Попадание мяча в площадку соперника	0-1
	<b>Сумма баллов</b>	<b>0-5</b>

За каждое правильное выполнение элемента обучающийся получает один балл.

**Перевод баллов в отметки:**

оценка «5» - 5 балла  
 оценка «4» - 4 балла  
 оценка «3» - 3 балла  
 оценка «2» - 2 балла

Нормативы:

Нормативы	девушки			юноши		
	3	4	5	3	4	5
<i>Верхняя прямая подача в пределы площадки (из 5 раз)</i>	2	3	4	3	4	5

Итоговая оценка выставляется как среднее арифметическое между оценкой техники бега и оценкой за сдачу норматива.

### Сдача норматива «Прием и передача мяча сверху»

#### I. ПАСПОРТ

**Назначение:**

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» по разделу «Спортивные игры» (прием и передача мяча сверху)

**Форма проведения:** сдача норматива

Время выполнения задания: 5 минут (на одного обучающегося)

**Освоенные умения:**

- Выполнять контрольные нормативы предусмотренные государственным стандартом по спортивным играм, при соответствующей тренировке с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.
- Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

**Усвоенные знания:**

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

#### II. ПАКЕТ ПРОВЕРЯЮЩЕГО

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

##### Техника приема и передачи мяча сверху

Организация приема и передачи мяча сверху		Баллы
1	Расположение кистей рук на мяче.	



	Зрительный контроль за движением рук	0-1
	Расположение кистей рук перед приемом («чашечка»)	0-1
2	Стойка при приеме и передаче мяча.	
	Согласованность движения (работы) рук и ног	0-1
	Руки вытягиваются в направлении движения мяча	0-1
	Движение ног при приеме мяча	0-1
4	Выход к месту встречи с мячом.	
	Зрительный контроль за движением мяча	0-1
	Своевременный «подход» под мяч	0-1
	<b>Сумма баллов</b>	0-7

За каждое правильное выполнение элемента обучающийся получает один балл.

**Перевод баллов в отметки:**

оценка «5» - 6-7 баллов

оценка «4» - 4-5 баллов

оценка «3» - 3 балла

оценка «2» - 0-2 баллов

**Нормативы:**

Нормативы	девушки			юноши		
	3	4	5	3	4	5
<i>Прием и передача мяча сверху над собой (высота взлёта мяча не менее 2 м.), стоя в круге диаметром 2 м (количество раз)</i>	2	3	4	3	4	5

Итоговая оценка выставляется как среднее арифметическое между оценкой техники бега и оценкой за сдачу норматива.

**Сдача норматива «Прием и передача мяча снизу»**

**I. ПАСПОРТ**

**Назначение:**

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» по разделу «Спортивные игры» (прием и передача мяча снизу)

**Форма проведения:** сдача норматива

Время выполнения задания: 5 минут (на одного обучающегося)

**Освоенные умения:**

- Выполнять контрольные нормативы предусмотренные государственным стандартом по спортивным играм, при соответствующей тренировке с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.
- Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

**Усвоенные знания:**

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

**II. ПАКЕТ ПРОВЕРЯЮЩЕГО**

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

**Техника приема и передачи мяча снизу**

Организация передачи мяча снизу		Баллы
1	Расположение кистей рук при приеме мяча снизу.	
	Расположение кистей («замок»)	0-1
	Расположение рук перпендикулярно траектории полета мяча	0-1
2	Стойка при приеме и передаче мяча.	
	Согласованность движения (работы) рук и ног	0-1
	Движение ног при приеме мяча	0-1
	Руки вытягиваются в направлении движения мяча	0-1
4	Выход к месту встречи с мячом.	
	Зрительный контроль за движением мяча	0-1
	Своевременный «подход» под мяч	0-1
	<b>Сумма баллов</b>	<b>0-7</b>

За каждое правильное выполнение элемента обучающийся получает один балл.

**Перевод баллов в отметки:**

- оценка «5» - 6-7 баллов
- оценка «4» - 4-5 баллов
- оценка «3» - 3 балла

оценка «2» - 0-2 баллов

Нормативы:

Нормативы	девушки			юноши		
	3	4	5	3	4	5
<i>Прием и передача мяча снизу над собой (высота взлёта мяча не менее 2 м.), стоя в круге диаметром 2 м (количество раз)</i>	2	3	4	3	4	5

Итоговая оценка выставляется как среднее арифметическое между оценкой техники бега и оценкой за сдачу норматива.

### Сдача норматива «Прямой нападающий удар»

#### I. ПАСПОРТ

**Назначение:**

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» по разделу «Спортивные игры» (прямой нападающий удар)

**Форма проведения:** сдача норматива

Время выполнения задания: 5 минут (на одного обучающегося)

**Освоенные умения:**

- Выполнять контрольные нормативы предусмотренные государственным стандартом по спортивным играм, при соответствующей тренировке с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.
- Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

**Усвоенные знания:**

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

#### II. ПАКЕТ ПРОВЕРЯЮЩЕГО

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

##### Техника прямого нападающего удара

Организация прямого нападающего удара		Баллы
1	Разбег, напрыгивающий шаг	

	Постановка ног	0-1
	Движение (работа) рук	0-1
	Зрительный контроль за мячом	0-1
	Выбор места отталкивания относительно мяча	0-1
2	Удар по мячу	
	Зрительный контроль за мячом	0-1
	Расположение кисти во время удара	0-1
	Своевременный удар (наивысшая точка)	0-1
3	Приземление	
	Движение руки	0-1
	Работа ног	0-1
	<b>Сумма баллов</b>	0-9

За каждое правильное выполнение элемента обучающийся получает один балл.

#### **Перевод баллов в отметки:**

оценка «5» - 8-9 баллов

оценка «4» - 6-7 баллов

оценка «3» - 5 баллов

оценка «2» - 0-4 баллов

Нормативы:

Нормативы	девушки			юноши		
	3	4	5	3	4	5
<i>Прямой нападающий удар (из 5 раз)</i>	2	3	4	3	4	5

Итоговая оценка выставляется как среднее арифметическое между оценкой техники бега и оценкой за сдачу норматива.

### **Сдача норматива «Применение жестикуляции судьи во время игры в волейбол»**

#### **I. ПАСПОРТ**

##### **Назначение:**

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» по разделу «Спортивные игры» (Применение жестикуляции судьи во время игры в волейбол)

**Форма проведения:** сдача норматива

Время выполнения задания: 5 минут (на одного обучающегося)

### Освоенные умения:

- Выполнять контрольные нормативы предусмотренные государственным стандартом по спортивным играм, при соответствующей тренировке с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.
- Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

### Усвоенные знания:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

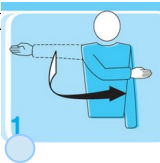
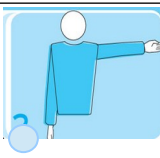
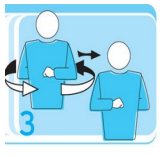
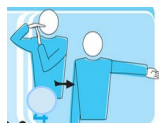
## II. ПАКЕТ ПРОВЕРЯЮЩЕГО

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ




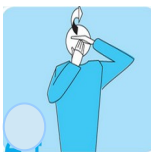
Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

Жестикуляция судьи во время игры в волейбол		Баллы
1	Разрешение на подачу, движение рук указывающие направление подачи 	0-1
2	Подающая команда, рука вытянута в направлении подающей команды 	0-1
3	Смена сторон площадки, поднять оба предплечья: одно перед грудью, другое - за спиной; затем поменять позицию рук 	0-1
4	<b>Перерыв (тайм-аут)</b> Ладонь одной руки над поднятыми вверх пальцами другой руки (в форме буквы Т). Затем одной рукой указать в сторону команды, сделавшей запрос перерыва 	0-1

5	<b>Замена</b> Круговое движение предплечий друг вокруг друга		0-1
6	<b>Предупреждение за неправильное поведение</b> Показать желтую карточку для предупреждения		0-1
7	<b>Удаление</b> Показать красную карточку для удаления		0-1
8	<b>Конец партии (или матча)</b> Скрестить предплечья с вытянутыми кистями перед грудью		0-1
9	<b>Мяч не подброшен при ударе на подаче</b> Поднять вытянутую руку с ладонью, обращенной вверх		0-1
10	<b>Задержка при подаче больше 8 секунд</b> Поднять вверх восемь разведенных пальцев		0-1
11	<b>Ошибка в расстановке или при переходе</b> Сделать круговое движение указательным пальцем		0-1
12	<b>Мяч "в поле"</b> Указать рукой с выпрямленными пальцами на пол		0-1
13	<b>Мяч "за" (аут)</b> Поднять предплечья вертикально с выпрямленными кистями ладонями, обращенными к телу		0-1
14	<b>Задержка мяча</b> Медленно поднять предплечье с ладонью, обращенной вверх		0-1

15	<b>Двойное касание</b> Поднять два разведенных пальца		0-1
16	<b>Четыре удара</b> Поднять четыре разведенных пальца		0-1
17	<b>Касание сетки игроком или подача в сетку</b> Коснуться сетки с соответствующей стороны		0-1
18	<b>Переход средней линии (проникновение под сеткой на сторону площадки соперника), или касание площадки (лицевой линии) подающим игроком, или выход игрока за пределы площадки в момент выполнения подачи</b> Показать на среднюю или соответствующую линию		0-1
19	<b>Обоюдная ошибка и переигровка</b> Поднять большие пальцы рук вертикально вверх		0-1
20	<b>Касание мяча</b> Провести ладонью одной руки по пальцам другой руки, удерживаемой вертикально		0-1
Сумма баллов			0-20

За каждый правильный ответ обучающийся получает один балл.

### Перевод баллов в отметки:

оценка «5» - 18-20 баллов

оценка «4» - 15-17 баллов

оценка «3» - 12-14 баллов

оценка «2» - 0-11 баллов

## II. ПАКЕТ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

Жестикуляция судьи во время игры в волейбол	Баллы
---	-------

1	Разрешение на подачу, движение рукой указывающие направление подачи		0-1
2	Подающая команда, рука вытянута в направлении подающей команды		0-1
3	Смена сторон площадки, поднять оба предплечья: одно перед грудью, другое - за спиной; затем поменять позицию рук		0-1
4	<b>Перерыв (тайм-аут)</b> Ладонь одной руки над поднятыми вверх пальцами другой руки (в форме буквы Т). Затем одной рукой указать в сторону команды, сделавшей запрос перерыва		0-1
5	<b>Замена</b> Круговое движение предплечий друг вокруг друга		0-1
6	<b>Предупреждение за неправильное поведение</b> Показать желтую карточку для предупреждения		0-1
7	<b>Удаление</b> Показать красную карточку для удаления		0-1
8	<b>Конец партии (или матча)</b> Скрестить предплечья с вытянутыми кистями перед грудью		0-1
9	<b>Мяч не подброшен при ударе на подаче</b> Поднять вытянутую руку с ладонью, обращенной вверх		0-1
10	<b>Задержка при подаче больше 8 секунд</b> Поднять вверх восемь разведенных пальцев		0-1
11	<b>Ошибка в расстановке или при переходе</b> Сделать круговое движение указательным пальцем		0-1



12	<b>Мяч "в поле"</b> Указать рукой с выпрямленными пальцами на пол		0-1
13	<b>Мяч "за" (аут)</b> Поднять предплечья вертикально с выпрямленными кистями ладонями, обращенными к телу		0-1
14	<b>Задержка мяча</b> Медленно поднять предплечье с ладонью, обращенной вверх		0-1
15	<b>Двойное касание</b> Поднять два разведенных пальца		0-1
16	<b>Четыре удара</b> Поднять четыре разведенных пальца		0-1
17	<b>Касание сетки игроком или подача в сетку</b> Коснуться сетки с соответствующей стороны		0-1
18	<b>Переход средней линии (проникновение под сеткой на сторону площадки соперника), или касание площадки (лицевой линии) подающим игроком, или выход игрока за пределы площадки в момент выполнения подачи</b> Показать на среднюю или соответствующую линию		0-1
19	<b>Обоюдная ошибка и переигровка</b> Поднять большие пальцы рук вертикально вверх		0-1
20	<b>Касание мяча</b> Провести ладонью одной руки по пальцам другой руки, удерживаемой вертикально		0-1
Сумма баллов			0-20

За каждый правильный ответ обучающийся получает один балл.

**Перевод баллов в отметки:**

- оценка «5» - 18-20 баллов
- оценка «4» - 15-17 баллов
- оценка «3» - 12-14 баллов
- оценка «2» - 0-11 баллов

## Сдача норматива «Ведение и бросок мяча в движении с двух шагов, сверху»

### I. ПАСПОРТ

#### Назначение:

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» по разделу «Спортивные игры» (ведение и бросок мяча в движении с двух шагов, сверху)

**Форма проведения:** сдача норматива

Время выполнения задания: 5 минут (на одного обучающегося)

#### Освоенные умения:

- Выполнять контрольные нормативы предусмотренные государственным стандартом по спортивным играм, при соответствующей тренировке с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.
- Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

#### Усвоенные знания:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

### II. ПАКЕТ ПРОВЕРЯЮЩЕГО

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Техника ведения и броска мяча с двух шагов, сверху

Организация ведения и броска мяча с двух шагов, сверху		Баллы
1	Ведение мяча.	
	Движение руки (работа предплечья, кисти и пальцев) вниз-вперед под углом.	0-1
	Скорость продвижения во время ведения мяча.	0-1
	Положение мяча по отношению тела.	0-1
	Положение головы, наклон туловища, сгибание ног, накладывание руки на мяч.	0-1
2	Бросок мяча.	
	Выход к баскетбольному кольцу	0-1
	Выполнение одного широкого и короткого шага	0-1

	Отталкивание, прыжок вверх-вперед, вынос мяча для броска	0-1
	Согласованность всех частей тела, заканчивающихся активным движением кисти.	0-1
	Движение рук с одинаковой амплитудой и скоростью.	0-1
	Траектория полета мяча	0-1
	<b>Сумма баллов</b>	0-10

За каждое правильное выполнение элемента обучающийся получает один балл.

### Перевод баллов в отметки:

оценка «5» - 9-10 баллов

оценка «4» - 7-8 баллов

оценка «3» - 5-6 баллов

оценка «2» - 0-4 баллов

Нормативы:

Нормативы	девушки			юноши		
	3	4	5	3	4	5
<i>Броски мяча в движении (из 5 раз )</i>	3	4	5	3	4	5

Итоговая оценка выставляется как среднее арифметическое между оценкой техники бега и оценкой за сдачу норматива.

### Сдача норматива «Бросок мяча со штрафной линии сверху»

#### I. ПАСПОРТ

##### Назначение:

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» по разделу «Спортивные игры» (бросок мяча со штрафной линии сверху)

**Форма проведения:** сдача норматива

Время выполнения задания: 5 минут (на одного обучающегося)

##### Освоенные умения:

- Выполнять контрольные нормативы предусмотренные государственным стандартом по спортивным играм, при соответствующей тренировке с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.
- Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

##### Усвоенные знания:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

## II. ПАКЕТ ПРОВЕРЯЮЩЕГО

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

#### Техника броска мяча со штрафной линии сверху

Организация броска мяча со штрафной линии сверху		Баллы
1	Бросок мяча	
	Бросок двумя руками сверху	
	Мяч у головы, ноги согнуты на ширине плеч, предплечья вертикальны.	0-1
	Движение рук вверх-вперед, бросок мяча.	0-1
	Вытянутое тело, после броска, вверх к корзине.	0-1
	Согласованность всех частей тела, заканчивающихся активным движением кисти.	0-1
	Движение рук с одинаковой амплитудой и скоростью.	0-1
	Траектория полета мяча	0-1
	Бросок одной рукой сверху	
	Локоть согнут и обращен вперед, мяч на пальцах одной кисти.	0-1
	Разгибание ног и выпрямление руки вверх-вперед, выталкивание мяча в цель.	0-1
	Согласованность всех частей тела, заканчивающихся активным движением кисти.	0-1
	Движение рук с одинаковой амплитудой и скоростью.	0-1
	Траектория полета мяча	0-1
	<b>Сумма баллов</b>	<b>0-11</b>

За каждое правильное выполнение элемента обучающийся получает один балл.

**Перевод баллов в отметки:**

оценка «5» - 10-11 баллов  
 оценка «4» - 8-9 баллов  
 оценка «3» - 6-7 баллов  
 оценка «2» - 0-5 баллов

Нормативы:

Нормативы	девушки			юноши		
	3	4	5	3	4	5
<i>Бросок мяча со штрафной линии сверху (из 5 раз)</i>	2	3	4	3	4	5

Итоговая оценка выставляется как среднее арифметическое между оценкой техники бега и оценкой за сдачу норматива.

### **Сдача норматива «Бросок мяча в движении с двух шагов после передачи»**

#### **I. ПАСПОРТ**

##### **Назначение:**

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» по разделу «Спортивные игры» (бросок мяча в движении с двух шагов после передачи)

**Форма проведения:** сдача норматива

Время выполнения задания: 5 минут (на одного обучающегося)

##### **Освоенные умения:**

- Выполнять контрольные нормативы предусмотренные государственным стандартом по спортивным играм, при соответствующей тренировке с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.
- Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

##### **Усвоенные знания:**

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

#### **II. ПАКЕТ ПРОВЕРЯЮЩЕГО**

##### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

##### **Техника броска мяча в движении с двух шагов после передачи**

Организация броска мяча в движении с двух шагов после передачи.		Баллы
1	Передача мяча.	

	Нахождение мяча на уровне груди.	0-1
	Локти опущены вниз, кисти обращены вперед-вверх и свободно охватывают мяч.	0-1
	После передачи руки выпрямлены и направлены вперед.	0-1
2	Ловля мяча.	
	Вынос рук навстречу к мячу.	0-1
	Контроль мяча в момент вылета и полета.	0-1
	Снижение скорости мяча амортизирующим движением рук.	0-1
3	Бросок мяча.	
	Выход к баскетбольному кольцу.	0-1
	Выполнение одного широкого и короткого шага.	0-1
	Отталкивание, прыжок вверх-вперед, вынос мяча для броска	0-1
	Согласованность всех частей тела, заканчивающихся активным движением кисти.	0-1
	Движение рук с одинаковой амплитудой и скоростью.	0-1
	Траектория полета мяча	0-1
	<b>Сумма баллов</b>	0-12

За каждое правильное выполнение элемента обучающийся получает один балл.

**Перевод баллов в отметки:**

оценка «5» - 11-12 баллов

оценка «4» - 9-10 баллов

оценка «3» - 7-8 баллов

оценка «2» - 0-6 баллов

**Нормативы:**

Нормативы	девушки			юноши		
	3	4	5	3	4	5
<i>Бросок мяча в движении с двух шагов после передачи, из под щита (из 5 раз)</i>	3	4	5	3	4	5

Итоговая оценка выставляется как среднее арифметическое между оценкой техники бега и оценкой за сдачу норматива.

**Сдача норматива «Применение жестикуляции судьи во время игры в баскетбол»**

## I. ПАСПОРТ

### Назначение:

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» по разделу «Спортивные игры» (Применение жестикуляции судьи во время игры в баскетбол)

**Форма проведения:** сдача норматива

Время выполнения задания: 5 минут (на одного обучающегося)

### Освоенные умения:

- Выполнять контрольные нормативы предусмотренные государственным стандартом по спортивным играм, при соответствующей тренировке с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.
- Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

### Усвоенные знания:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.



## II. ПАКЕТ ПРОВЕРЯЮЩЕГО

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Выполните тестовое задание


Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

Применение жестикуляции во время игры в футбол		Баллы
1	Одно очко. 1 палец, опустить кисть. 	0-1
2	Два очка. 2 пальца, опустить кисть. 	0-1



3	Попытка трехочкового броска. 3 пальца		0-1
4	Удачный трехочковый бросок. 3 пальца на каждой руке.		0-1
5	Отмена попадания или игрового действия. Однократное сведение и разведение рук.		0-1
6	Остановка часов на нарушение (вместе со свистком) или часы не включать. Открытая ладонь.		0-1
7	Остановка часов при фоле (вместе со свистком). Одна ладонь сжата в кулак, а другая направлена на талию.		0-1
8	Включение времени. Отмашка рукой.		0-1
9	Новый отсчет 24-х или 14-ти секунд. Вращение кистью с вытянутым указательным пальцем.		0-1
10	Замена (одновременно со свистком). Руки скрещены перед грудью.		0-1



11	Приглашение на площадку. Взмах открытой ладонью к телу.		0-1
12	Тайм-аут (одновременно со свистком). Ладонь и указательный палец образуют букву 'Т'.		0-1
13	Связь между судьями и судьями-секретарями. Большой палец вверх.		0-1
14	Пробежка. Вращение кулаками.		0-1
15	Неправильное ведение: двойное ведение. Движение вверх-вниз.		0-1
16	Неправильное ведение: пронос мяча. Полувращение вперед.		0-1
17	Три секунды. Вытянутая вперед рука с 3 пальцами.		0-1
18	Пять секунд. Показ 5 пальцев.		0-1
19	Восемь секунд. Показ 8 пальцев.		0-1

20	Двадцать четыре секунды. Касание плеча пальцами.		0-1
21	Мяч, возвращенный в тыловую зону. Маховое движение рукой с указательным пальцем.		0-1
22	Умышленная игра ногой. Указание пальцем на ногу.		0-1
23	Мяч за пределами площадки и/или направление вбрасывания. Указание пальцем параллельно боковым линиям.		0-1
24	Ситуация спорного мяча/спорного броска. Поднятые вверх большие пальцы рук с последующим указанием в направлении стрелки поочередного владения.		0-1
25	Неправильная игра руками, удар по запястью.		0-1
26	Блокировка (в нападении или в защите), обе руки на бедрах.		0-1
27	Широко расставленные локти, движение локтем в сторону.		0-1
28	Задержка. перехват запястья.		0-1

29	Толчок или столкновение игрока без мяча. имитация толчка.		0-1
30	Столкновение игрока с мячом, удар кулаком в открытую ладонь.		0-1
31	Фол команды, контролирующей мяч, сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды.		0-1
32	Обоюдный фол, крещенные кулаки над головой.		0-1
33	Технический фол, две открытые ладони, образующие букву 'Т'.		0-1
34	Неспортивный фол, перехватывание запястья.		0-1
35	Один штрафной бросок, показать один палец.		0-1
36	Два штрафных броска, показать два пальца.		0-1

37	Три штрафных броска, показать три пальца.		0-1
38	Или - Направление игры, палец параллельно боковой линии.		0-1
		Сумма баллов	0-38

За каждый правильный ответ обучающийся получает один балл.

**Перевод баллов в отметки:**

оценка «5» - 36-38 баллов

оценка «4» - 33-35 баллов

оценка «3» - 30-32 баллов

оценка «2» - 0-29 баллов




**II. ПАКЕТ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**



Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

Применение жестикуляции во время игры в футбол		Баллы
1	Одно очко. 1 палец, опустить кисть.	 0-1
2	Два очка. 2 пальца, опустить кисть.	 0-1
3	Попытка трехочкового броска. 3 пальца	 0-1

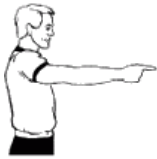
4	Удачный трехочковый бросок. 3 пальца на каждой руке.		0-1
5	Отмена попадания или игрового действия. Однократное сведение и разведение рук.		0-1
6	Остановка часов на нарушение (вместе со свистком) или часы не включать. Открытая ладонь.		0-1
7	Остановка часов при фоле (вместе со свистком). Одна ладонь сжата в кулак, а другая направлена на талию.		0-1
8	Включение времени. Отмашка рукой.		0-1
9	Новый отсчет 24-х или 14-ти секунд. Вращение кистью с вытянутым указательным пальцем.		0-1
10	Замена (одновременно со свистком). Руки скрещены перед грудью.		0-1
11	Приглашение на площадку. Взмах открытой ладонью к телу.		0-1

12	Тайм-аут (одновременно со свистком). Ладонь и указательный палец образуют букву 'Т'.		0-1
13	Связь между судьями и судьями-секретарями. Большой палец вверх.		0-1
14	Пробежка. Вращение кулаками.		0-1
15	Неправильное ведение: двойное ведение. Движение вверх-вниз.		0-1
16	Неправильное ведение: пронос мяча. Полувращение вперед.		0-1
17	Три секунды. Вытянутая вперед рука с 3 пальцами.		0-1
18	Пять секунд. Показ 5 пальцев.		0-1
19	Восемь секунд. Показ 8 пальцев.		0-1
20	Двадцать четыре секунды. Касание плеча пальцами.		0-1

21	Мяч, возвращенный в тыловую зону. Маховое движение рукой с указательным пальцем.		0-1
22	Умышленная игра ногой. Указание пальцем на ногу.		0-1
23	Мяч за пределами площадки и/или направление вбрасывания. Указание пальцем параллельно боковым линиям.		0-1
24	Ситуация спорного мяча/спорного броска. Поднятые вверх большие пальцы рук с последующим указанием в направлении стрелки поочередного владения.		0-1
25	Неправильная игра руками, удар по запястью.		0-1
26	Блокировка (в нападении или в защите), обе руки на бедрах.		0-1
27	Широко расставленные локти, движение локтем в сторону.		0-1
28	Задержка. перехват запястья.		0-1
29	Толчок или столкновение игрока без мяча. имитация толчка.		0-1

30	Столкновение игрока с мячом, удар кулаком в открытую ладонь.		0-1
31	Фол команды, контролирующей мяч, сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды.		0-1
32	Обоюдный фол, крещенные кулаки над головой.		0-1
33	Технический фол, две открытые ладони, образующие букву 'Т'.		0-1
34	Неспортивный фол, перехватывание запястья.		0-1
35	Один штрафной бросок, показать один палец.		0-1
36	Два штрафных броска, показать два пальца.		0-1
37	Три штрафных броска, показать три пальца.		0-1



38	Или - Направление игры, палец параллельно боковой линии.		0-1
		Сумма баллов	0-38

За каждый правильный ответ обучающийся получает один балл.

### Перевод баллов в отметки:

оценка «5» - 36-38 баллов

оценка «4» - 33-35 баллов

оценка «3» - 30-32 баллов

оценка «2» - 0-29 баллов

### Сдача норматива «Удар по мячу в створ ворот»

#### I. ПАСПОРТ

##### Назначение:

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» по разделу «Спортивные игры» (удар по мячу в створ ворот)

##### Форма проведения:

сдача норматива  
Время выполнения задания: 5 минут (на одного обучающегося)

##### Освоенные умения:

- Выполнять контрольные нормативы предусмотренные государственным стандартом по спортивным играм, при соответствующей тренировке с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.
- Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

##### Усвоенные знания:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

#### II. ПАКЕТ ПРОВЕРЯЮЩЕГО

##### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

##### Техника удара по мячу в створ ворот

Организация выполнения удара по неподвижному мячу в створ ворот с разбега.	Баллы
--	-------

1	Подход к мячу (разбег)	
	Направление разбега	0-1
	Удлинение последнего шага в разбеге	0-1
2	Правильность выполнения удара.	
	Замах ударной ноги и постановка опорной ноги	0-1
	Ударное движение с предварительным выбором траектории	0-1
	Ударное взаимодействие	0-1
	Послеударные действия («проводка» ноги)	0-1
3	Мяч пересек створ ворот.	
	Полет мяча	0-1
	Пересечение мяча линии ворот	0-1
	<b>Сумма баллов</b>	0-8

За каждое правильное выполнение элемента обучающийся получает один балл.

**Перевод баллов в отметки:**

оценка «5» - 7-8 баллов

оценка «4» - 5-6 баллов

оценка «3» - 3-4 баллов

оценка «2» - 0-2 баллов

Нормативы:

Нормативы	девушки			юноши		
	3	4	5	3	4	5
<i>Удар по мячу в створ ворот ( из 5 раз )</i>	2	3	4	3	4	5

Итоговая оценка выставляется как среднее арифметическое между оценкой техники бега и оценкой за сдачу норматива.

**Сдача норматива «Применение жестикуляции судьи во время игры в футбол»**

**I. ПАСПОРТ**

**Назначение:**

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» по разделу «Спортивные игры» (применение жестикуляции судьи во время игры в футбол)

**Форма проведения:** сдача норматива

Время выполнения задания: 20 минут (на одного обучающегося)

**Освоенные умения:**

- Выполнять контрольные нормативы предусмотренные государственным стандартом по спортивным играм, при соответствующей тренировке с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.
- Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

**Усвоенные знания:**

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

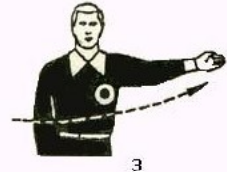
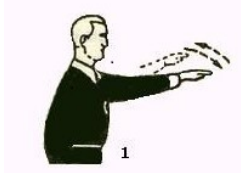


**II. ПАКЕТ ПРОВЕРЯЮЩЕГО**

Выполните тестовое задание






Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

Применение жестикуляции во время игры в футбол		Баллы
1	Гол забит – мяч на центр 	0-1
2	Гол забит не правильно 	0-1
3	Назначенный удар разрешается произвести 	0-1
4	Время первой половины матча или всей игры 	0-1

5	Нарушения нет, продолжать игру		0-1
6	Свободный удар		0-1
7	Штрафной удар		0-1
8	Преимущество		0-1
9	Свободный удар		0-1
10	Желтая или красная карточка		0-1

11	Замена		0-1
12	Удар от ворот		0-1
13	Угловой удар		0-1
14	Вне игры		0-1
15	Нарушение		0-1
Сумма баллов			0-15

За каждый правильный ответ обучающийся получает один балл.

**Перевод баллов в отметки:**

оценка «5» - 14-15 баллов





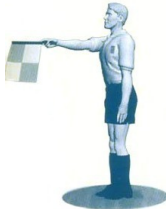


оценка «4» - 12-13 баллов


оценка «3» - 10-11 баллов

оценка «2» - 0-9 баллов

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Применение жестикуляции во время игры в футбол		Баллы
1	Гол забит – мяч на центр 	0-1
2	Гол забит не правильно 	0-1
3	Назначенный удар разрешается произвести 	0-1
4	Время первой половины матча или всей игры 	0-1
5	Нарушения нет, продолжать игру 	0-1
6	Свободный удар 	0-1
7	Штрафной удар 	0-1

8	Преимущество		0-1
9	Свободный удар		0-1
10	Желтая или красная карточка		0-1
11	Замена		0-1
12	Удар от ворот		0-1
13	Угловой удар		0-1
14	Вне игры		0-1

15	Нарушение		0-1
Сумма баллов			0-15

За каждый правильный ответ обучающийся получает один балл.

### Перевод баллов в отметки:

- оценка «5» - 14-15 баллов
- оценка «4» - 12-13 баллов
- оценка «3» - 10-11 баллов
- оценка «2» - 0-9 баллов

## Контрольно-оценочные материалы к разделу «Атлетическая гимнастика» Сдача норматива «комплексный зачет»

### I. ПАСПОРТ

#### Назначение:

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» по разделу «Атлетическая гимнастика» (комплексный зачет)

**Форма проведения:** сдача норматива

Время выполнения задания: 135 минут

#### Освоенные умения:

- Выполнять контрольные нормативы предусмотренные государственным стандартом по атлетической гимнастике, при соответствующей тренировке с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.
- Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.

#### Усвоенные знания:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

### II. ПАКЕТ ПРОВЕРЯЮЩЕГО

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ



Организация комплексного зачета.		
1	Сгибание разгибание рук на высокой перекладине	
2	Сгибание разгибание туловища в положении лежа	
3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	
4	Выпрыгивание из приседа	
5	Сгибание разгибание ног в упоре лежа	

Нормативы:

Контрольные упражнения тест	девушки			юноши		
	3	4	5	3	4	5
<i>Комплекс ОФП (сумма раз) 1 курс</i>	<i>160</i>	<i>180</i>	<i>200</i>	<i>250</i>	<i>270</i>	<i>290</i>
<i>Комплекс ОФП (сумма раз) 2 курс</i>	<i>180</i>	<i>200</i>	<i>220</i>	<i>270</i>	<i>290</i>	<i>310</i>

**Контрольно-оценочные материалы к разделу «Лыжная подготовка»  
Сдача норматива «Преодоление спуска с горы с элементами торможения и поворотов»**

**I. ПАСПОРТ**

**Назначение:**

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» по разделу «Лыжная подготовка» (преодоление спуска с горы с элементами торможения и поворотов)

**Форма проведения:** сдача норматива

Время выполнения задания: 5 минут (на одного обучающегося)

**Освоенные умения:**

- Выполнять контрольные нормативы предусмотренные государственным стандартом по лыжной подготовке, при соответствующей тренировке с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.
- Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

**Усвоенные знания:**

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

## II. ПАКЕТ ПРОВЕРЯЮЩЕГО

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

#### Техника преодоления спуска с горы с элементами торможения и поворотов

Организация преодоления спуска с горы с применением элементов торможения и поворотов.		Баллы
1	Экипировка лыжника.	
	Соответствие верхней одежды погодным условиям.	0-1
	Хлопчатобумажное или шерстяное белье,	0-1
	Плотные брюки, свитер или куртка,	0-1
	Спортивная шапочка, варежки или перчатки	0-1
2	Спуск с горы	
	Основная стойка.	
	Ноги слегка согнуты в коленях.	0-1
	туловище наклонено вперед.	0-1
	руки согнуты в локтях.	0-1
	Высокая стойка.	
	Выпрямленное положение туловища.	0-1
	Выпрямленное положение и ног.	0-1
	Низкая стойка.	
	Значительный наклон туловища вперед.	0-1
	сгибание ног в коленях.	0-1
	Вынос рук с лыжными палками вперед.	0-1
3	Выполнение поворотов	
	Переступанием.	
	Перенос тяжести тела на одну из лыж	0-1
	отталкивание загруженной лыжей	0-1
	переставляет свободную лыжу носком в сторону и одновременно переносит на нее тяжесть тела	0-1
	Приставление толчковой лыжи	0-1
	Рулением. Поворот упором	
	Перенос тяжести тела на одну из лыж и выдвижение другой ноги носком вперед	0-1
	постановка лыжи на внутреннее ребро под углом	0-1
	Плавное увеличение давление на внешнюю повороту лыжу (плужащую)	0-1
	Упором.	
	Выполнение поворота из положения торможения плугом.	0-1
	Постановка внешней лыжи на ребро	0-1
	Отведение пятки внешней лыжи с сторону	0-1
4	Выполнение торможения	
	Торможение плугом.	
	Увеличение угла разведения пяток лыж	0-1
	Уменьшение угла разведения пяток лыж	0-1
	Торможение упором.	

	Перенос тяжести тела на одну лыжу (левую, правую)	0-1
	Постановка лыжи (правой или левой) на внутреннее ребро под углом к направлению движения	0-1
	<b>Сумма баллов</b>	0-26

За каждое правильное выполнение элемента обучающийся получает один балл.

### **Перевод баллов в отметки:**

оценка «5» - 25-26 баллов

оценка «4» - 22-24 баллов

оценка «3» - 19-21 баллов

оценка «2» - 0-18 баллов

## **Сдача норматива «Бег на лыжах 3000 метров (девушки)» «Бег на лыжах 5000 метров (юноши)»**

### **I. ПАСПОРТ**

#### **Назначение:**

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» по разделу «Лыжная подготовка» («Бег на лыжах 3000 метров (девушки)» «Бег на лыжах 5000 метров (юноши)»)

**Форма проведения:** сдача норматива

Время выполнения задания: 40 минут

#### **Освоенные умения:**

- Выполнять контрольные нормативы предусмотренные государственным стандартом по лыжной подготовке, при соответствующей тренировке с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.
- Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

#### **Усвоенные знания:**

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

### **II. ПАКЕТ ПРОВЕРЯЮЩЕГО**

#### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

**Техника бега на лыжах 3000 метров (девушки)**

**Техника бега на лыжах 5000 метров (юноши)**

Организация бега на лыжах 3000 метров (девушки), 5000 метров (юноши)		Баллы
1	Экипировка лыжника.	

	Соответствие верхней одежды погодным условиям.	0-1
	Хлопчатобумажное или шерстяное белье,	0-1
	Плотные брюки, свитер или куртка,	0-1
	Спортивная шапочка, варежки или перчатки	0-1
2	Выполнение техники коньковых ходов.	0-1
3	Выполнение техники попеременных ходов.	0-1
4	Преодоление поворотов	0-1
5	Преодоление спусков	0-1
6	Преодоление подъемов	0-1
	<b>Сумма баллов</b>	0-9

За каждое правильное выполнение элемента обучающийся получает один балл.

### Перевод баллов в отметки:

оценка «5» - 8-9 баллов

оценка «4» - 6-7 баллов

оценка «3» - 4-5 баллов

оценка «2» - 0-3 баллов

### Нормативы:

Нормативы	девушки			юноши		
	3	4	5	3	4	5
<i>Бег на лыжах 3000 метров, 1 курс</i>	22.30	20.00	19.00	-	-	-
<i>Бег на лыжах 5000 метров 1 курс</i>	-	-	-	28.30	27.30	27.00
<i>Бег на лыжах 3000 метров 2 курс</i>	22.00	19.00	18.40	-	-	-
<i>Бег на лыжах 5000 метров 2 курс</i>	-	-	-	28.00	27.00	26.40

Итоговая оценка выставляется как среднее арифметическое между оценкой техники бега и оценкой за сдачу норматива.

## III. ПАКЕТ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

### IIIa. УСЛОВИЯ

#### Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, или тренажерного зала, лыжной базы.

#### Спортивное оборудование:

- a) баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- b) баскетбольные щиты, футбольные ворота;

с) гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;

д) гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;  
**Для занятий лыжным спортом:**

1. лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
2. учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
3. лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

**Итоговый контроль в виде тестирования для девушек и для юношей, имеющих специальную медицинскую группу.**

**Время выполнения заданий:** 45 минут.

**Оборудование:** бумага, ручка, бланк с заданием

**Критерии оценки:**

Количество правильных ответов:

45 -50 (оценка 5)

36-44 (оценка 4)

25-35 (оценка 3)

24 и ниже (оценка 2)

### **ЭТАЛОН ОТВЕТОВ**

1. г	26.а
2. а	27.а
3. а	28.б
4. г	29.в
5. б	30.б
6. а	31.а
7. в	32.б
8. б	33.а
9. б	34.а
10.б	35.г
11.в	36.б
12.б	37.б
13.в	38.в
14.а	39.а
15.г	40.г
16.а	41.б
17.а	42.г
18.а	43.б
19.б	44.а
20.б	45.г
21.а	46.б
22.а	47.а

23.6	48.a
24.6	49.B
25.B	50.6

## Итоговый контроль

### Тест

**Выберите правильный вариант ответа:**

**1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...**

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

**2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...**

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

**3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

**4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...**

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**5. Главной причиной нарушения осанки является...**

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

**6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

**7. Под силой как физическим качеством понимается:**

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

**8. Под быстротой как физическим качеством понимается:**

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

**9. Выносливость человека не зависит от...**

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц.

**10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?**

- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140—160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

**11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:**

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

**12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:**

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

**13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:**

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.
- г) повышена температура тела.

**14. Для воспитания быстроты используются:**

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;



**15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:**

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3; в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4; г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

**16. Отметьте, что определяет техника безопасности:**

- а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
- б) правильное выполнение упражнений;
- в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

**17. Отметьте, что такое адаптация:**

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

**18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:**

- а) 60 – 80 ударов в минуту;
- б) 70 – 90 ударов в минуту;
- в) 75 - 85 ударов в минуту;
- г) 50 - 70 ударов в минуту.

**19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:**

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

**20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:**

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

**21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:**

- а) режим дня;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

**22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:**

- а) осанка;
- б) рост;
- в) движение.

**23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:**

- а) питание;
- б) дыхание;
- в) зарядка.

**24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:**

- а) зарядка;
- б) сила;
- в) воля.

**25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:**

- а) упрямство;
- б) стойкость;
- в) выносливость.

**26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:**

- а) гибкость;
- б) растяжение;
- в) стройность.

**27. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:**

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

**28. Назовите основные физические качества человека:**

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

**29. Назовите элементы здорового образа жизни:**

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
- в) все перечисленное.

**30. Укажите, что понимается под закаливанием:**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

**31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:**

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

**32. Первая помощь при обморожении:**

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
- в) приложить тепло к обмороженному месту.

**33. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:**

- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика;
- в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт.

**34. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:**

- а) акробатика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля;
- г) современное пятиборье.

**35. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:**

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

**36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:**

- а) борьба;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на средние дистанции;
- г) бадминтон.

**37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:**

- а) плавание;
- б) гимнастика;

- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

**38. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...**

- а) развитие физических качеств;
- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

**39. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

**40. Правильное дыхание характеризуется:**

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

**41. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....**

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

**42. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...**

- а) базовой физической подготовленностью;
- б) профессионально прикладной физической подготовке.
- в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
- г) всего вышеперечисленного.

**43. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...**

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость;
- г) упражнений на выносливость.

**44. Освоение двигательного действия следует начинать с ...**

- а) формирования общего представления о двигательном действии;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
- в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

**45. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:**

- а) образования;
- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;
- г) производственной деятельности.

**46. Укажите, чем характеризуется утомление:**

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

**47. Основными показателями физического развития человека являются:**

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

**48. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:**

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**49. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:**

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**50. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:**

1. Упражнения на точность и координацию движений;
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.

6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.

7. Дыхательные упражнения.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7; в) 3, 1, 4, 2, 6, 7, 5;

г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.