

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

специальность 11.02.17 Разработка электронных устройств и систем

квалификации выпускника – техник

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
УП.12 Физическая культура

Форма обучения - очная

2023 г

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании методического объединения профессионального цикла  
Председатель методического объединения общеобразовательного цикла \_\_\_\_\_ С.И. Попова  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования специальность 11.02.17  
Разработка электронных устройств и систем

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УМР автономного профессионального образовательного учреждения Удмуртской Республики «Техникум радиоэлектроники и информационных технологий имени А.В. Воскресенского»

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
УП.12 Физическая культура  
для специальности 11.02.17 Разработка электронных устройств и систем  
квалификации выпускника – техник

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

## Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины УП.12 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 производственного	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период

<p>труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>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). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p>

	прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы». толкание ядра; сдача контрольных нормативов.
Гимнастика	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
Спортивные игры	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
Виды спорта по выбору	
Лыжная подготовка	Освоение техники лыжных ходов, подъемов, передвижений. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.
Внеаудиторная самостоятельная работа	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. Соблюдение техники безопасности

## 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 УП.12 «Физическая культура» по специальности 11.02.17 Разработка электронных устройств и систем

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

- челночный бег 3\*10 м;
- подтягивания на перекладине (юноши на высокой; девушки на низкой);
- прыжки в длину с места;

Выполнение каждого тестового задания оценивается по пятибалльной шкале в соответствии с нормативами, предусмотренными для студентов 1 курса.

**Время выполнения заданий:** 90 минут.

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

**Критерии оценки:**

Тест		Оценка		
		5	4	3
Челночный бег 3*10 м. (сек.)	ю.	7,4	7,7	8,1
	д.	8,2	8,5	8,9
Подтягивания на перекладине (юноши на высокой; девушки на низкой), кол-во раз	ю.	10	8	6
	д.	15	10	6
Прыжки в длину с места, см	ю.	220	200	180
	д.	170	160	150

## ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Группа: \_\_\_\_\_

№	Фамилия, имя	Общая оценка	Челночный бег 3*10 м, сек.		Подтягивания на перекладине, кол-во раз		Прыжки в длину с места, см	
			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 и

**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.

**ачётные 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

### 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

**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-силовые 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

<i>Организация бега на 100 метров.</i>		<i>Баллы</i>
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>	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

Контрольные упражнения	девушки			юноши		
	3	4	5	3	4	5

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

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>	<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>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, прыгивающий 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

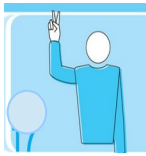

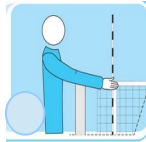


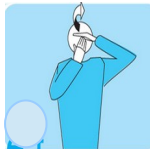
Выполните тестовое задание

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
<b>Сумма баллов</b>			<b>0-20</b>

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

**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>	<b>0-26</b>



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 тренажёрного зала, лыжной базы.

#### Спортивное оборудование:

- a) баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- b) баскетбольные щиты, футбольные ворота;
- c) гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;
- d) 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:

42 и выше (оценка 5)

35-41 (оценка 4)

25-34 (оценка 3)

24 и ниже (оценка 2)

## **Итоговый контроль**

### **Тест**

**Выберите правильный вариант ответа:**

1. Термин «Олимпиада» означает...

- а. синоним Олимпийских игр;
- б. собрание спортсменов в одном городе;
- в. четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- г. первый год четырехлетия, наступление которого празднуется играми.

2. В первых Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной...

- а. одной стадии;
- б. двойной длине стадиона;
- в. 200 метров;
- г. во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

3. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

1. Кулачный бой.
2. Верховая езда.
3. Прыжки в длину.
4. Метание диска.
5. Бег.
6. Стрельба из лука.
7. Борьба.
8. Плавание.
9. Метание копья.

а. 1, 2, 3, 8, 9;

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

4. Зимние Олимпийские игры проводятся в ...

- а. течение первого года празднуемой Олимпиады;
- б. течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады;
- в. течение последнего года празднуемой Олимпиады;
- г. это зависит от решения МОК.

5. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в ...

- а. положении об Олимпийской солидарности;
- б. Олимпийской клятве;
- в. Олимпийской хартии;
- г. официальных разъяснениях МОК.

6. Спортсмены России впервые участвовали в Играх Олимпиад в ...

- а. в 1908 г., на IV Олимпийских играх в Лондоне;
- б. в 1912 г., на V Олимпийских играх в Стокгольме;
- в. в 1952 г., на VI зимних Олимпийских играх в Осло;
- г. в 1924 г., на I зимних Олимпийских играх в Шамони.

7. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?

- а. Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за Второй мировой войны;
- б. в 1976 г. XII зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне;
- в. в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве;
- г. в нашей стране Олимпийские игры еще не проводились.

8. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...

- а. в 1894 г. за проект Олимпийской хартии;
- б. в 1912 г. за «Оду спорту»;
- в. в 1914 г. за флаг, подаренный Кубертену МОК;
- г. в 1920 г. за текст Олимпийской клятвы.

9. Первым представителем России в Международном Олимпийском Комитете был ...

- а. Алексей Дмитриевич Бутовский;
- б. Георгий Иванович Рибопьер;
- в. Георгий Александрович Дюперрон;
- г. Лев Владимирович Урусов.

10. В истории современного олимпийского движения (до 2005 г.) было проведено ...

- а. 20 Игр Олимпиад и 16 зимних Олимпийских игр;

- б. 25 Игр Олимпиад и 18 зимних Олимпийских игр;
- в. 28 Игр Олимпиад и 19 зимних Олимпийских игр;
- г. 30 Игр Олимпиад и 21 зимние Олимпийские игры;

11. Физическая культура представляет собой...

- а. учебный предмет в школе;
- б. выполнение упражнений;
- в. процесс совершенствования возможностей человека;
- г. часть человеческой культуры.

12. Отличительным признаком физической культуры является...

- а. воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б. физическое совершенство;
- в. выполнение физических упражнений;
- г. занятия в форме уроков.

13. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- а. развития резервных возможностей организма человека;
- б. физической подготовленности человека к жизни;
- в. сохранения и восстановление здоровья;
- г. подготовку к профессиональной деятельности.

14. Под физическим развитием понимается...

- а. процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б. размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в. процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- г. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

15. Физическая подготовка представляет собой ...

- а. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- б. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- в. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

16. Физическими упражнениями называются...

- а. двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б. двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в. движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;

г. формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

17. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. закаливания и физиотерапевтических процедур.
- б. обеспечения полноценного физического развития.
- в. совершенствования телосложения.
- г. формирования двигательных умений и навыков.

18. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

- а. подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;
- б. величиной их воздействия на организм;
- в. временем и количеством повторений двигательных действий;
- г. напряжением определенных мышечных групп.

19. 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.

20. Спортивно-игровую деятельность характеризует...

- а. стремление к максимальному результату;
- б. конфликтность ситуаций поединков;
- в. наличие конкретного сюжета;
- г. высокая значимость качества исполнения роли.

21. Использование в тренировке последовательно сменяющихся упражнений и снарядов характерно для ... метода регламентации двигательной активности

- а. повторного;
- б. кругового;
- в. интервального;
- г. игрового.

22. Техникой физических упражнений принято называть...

- а. способ целесообразного решения двигательной задачи;
- б. способ организации движений при выполнении упражнений;
- в. состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- г. рациональную организацию двигательных действий.

23. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимают под ведущим звеном техники?

- а. набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
- б. состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
- в. совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;

г. наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.

24. Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является...

- а. быстрый рост абсолютной силы;
- б. увеличение собственного веса;
- в. увеличение физиологического поперечника мышц;
- г. повышение опасности перенапряжения.

25. Для воспитания скоростных способностей используются...

- а. двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью;
- б. силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе;
- в. подвижные и спортивные игры;
- г. упражнения с отягощением.

26. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...

- а. координационно-двигательной выносливостью;
- б. спортивной формой;
- в. общей выносливостью;
- г. подготовленностью.

27. Для воспитания гибкости используются...

- а. движения рывкового характера;
- б. движения, выполняемые с большой амплитудой;
- в. пружинящие движения;
- г. маховые движения с отягощением и без него.

28. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...

- а. интервальная тренировка;
- б. метод повторного выполнения упражнений;
- в. метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
- г. метод расчленено-конструктивного упражнения.

29. Пороговая нагрузка...?

- а. Максимально возможная нагрузка;
- б. Минимальная нагрузка;
- в. Превышающая уровень привычной двигательной активности ;
- г. Восстановительная нагрузка.

30. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

- а. упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- б. упражнения, способствующие снижению массы тела;
- в. упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- г. упражнения, способствующие повышению быстроты движений

31. Какое название в практике физической культуры носит тест, связанный с восхождением на степ-платформу?

- а. Гарвардский;
- б. Оксфордский;
- в. Мюнхенский;
- г. Лондонский.

32. Брадикардия...?

- а. Общее нарушение сердцебиения;
- б. Увеличенное сердцебиение;
- в. Замедленное сердцебиение;
- г. Неровное сердцебиение.

33. При каком режиме интенсивности нагрузки образование лактата выше всего?

- а. Аэробный;
- б. Смешанный аэробно-анаэробный;
- в. Ниже аэробного порога (восстановительный).;
- г. Анаэробный.

34. Систематически и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье так как ...

- а. поступают питательные вещества к системам организма;
- б. повышаются возможности дыхательной системы;
- в. организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;
- г. способствуют повышению резервных возможностей организма.

35. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором ...

- а. его органы и системы работают эффективно и экономно;
- б. быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- в. легко переносятся неблагоприятные климатические условия;
- г. наблюдается все перечисленное.

36. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на ...

- а. развитие физических качеств людей;
- б. поддержание высокой работоспособности людей;
- в. сохранения и укрепления здоровья людей;
- г. подготовку к профессиональной деятельности.

37. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит?

- а. чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее следует выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения;



- б. чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;
- в. не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;
- г. после занятий следует принять холодный душ.

38. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

- а. сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;
- б. гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического воспитания;
- в. эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу» - он проявляется в различных условиях повседневной жизни;
- г. все представленные утверждения соответствуют действительности.

39. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь её ...

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

40. 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.

41. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что ...

- а. положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;
- б. снимается утомление нервных клеток головного мозга;
- в. ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;
- г. притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма.

42. Тест Купера определяет?

- а. МПК;
- б. Количество жировых отложений;
- в. Уровень развития силовых качеств;
- г. Уровень развития скоростных качеств.

43. Количество попаданий при бросках одной рукой баскетбольного, волейбольного и гандбольного мяча в кольцо позволяет оценить ...

- а. социально значимые психические качества;
- б. устойчивость к комбинированным нагрузкам;
- в. способность управлять свойствами внимания;
- г. способность дифференцировать мышечные напряжения.

44. Завершите утверждение, вписав соответствующую цифру в бланк ответов.  
В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону....

45. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок  
а. «с разбега»;  
б. «перешагиванием»;  
в. «перекатом»;  
г. «ножницами».

Отвечая на вопросы 46-49, завершите утверждения, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

46. В легкой атлетике толкают снаряд ...

47. «PWC 170 »...

48. «ПАНО» ...

49. Временное снижение работоспособности принято называть...

50. «ЖЕЛ»...