

Департамент по делам казачества и кадетских учебных заведений Ростовской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области
«Белокалитвинский казачий кадетский профессиональный техникум имени Героя Советского союза
Быкова Бориса Ивановича»

Комплект оценочных средств
для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме
дифференцированного зачета по ОУД (б). 05 «Физическая культура» для профессии
110800.02 (35.01.13) «Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства»

Комплект оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета по ОУД (б).05 разработан с учетом ФГОС СОО *приказ Минобрнауки России от 12.05.2012 №413 с изменениями от 29.12.2014 № 1645, зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 №24480*), ФГОС СПО по профессии 110800.02 (35.01.13) Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства (утвержден приказом Минобрнауки России от 02.08.2013 №740 (редакция от 09.04.2015), зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013 №29506) технического профиля, примерной программы «Физическая культура» для СПО (А.А. Бишаева, изд. центр «Академия» 2018г.) рабочей программы ОУД(б).05 «Физическая культура» утвержденной 30.08.2022 г., положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (приказ №__ от __)

Разработчик: Курносова Е.В. руководитель физ. воспитания ГБПОУ «БККПТ имени Героя Советского Союза Быкова Б.И»

Контрольно - оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «физическая культура».

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета, дифференцированного зачета.

КОС разработаны в соответствии с: основной профессиональной образовательной программой по специальности СПО: 110800.02 (35.01.05) «Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства», программы учебной дисциплины « физическая культура».

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ НА ЗАЧЕТЕ

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих и профессиональных компетенций, если предусмотрено ФГОС:

Код и наименование элемента	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)
<p>3-1</p> <p>3-2</p> <p>3-3</p>	<p>Знать (З)/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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;
<p>У-1</p> <p>У- 2</p> <p>У- 3</p> <p>У- 4</p> <p>У- 5</p> <p>У- 6</p> <p>У- 7</p>	<p>Уметь (У):</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; -выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.
<p>ОК 2.</p> <p>ОК 3.</p> <p>ОК 6.</p> <p>ОК 7.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем; -анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы; - работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами; - организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности;

ОК 8.	-исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)
-------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Формой аттестации по учебной дисциплине является **зачет и дифференцированный зачет**

3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У – 1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Комплексы упражнений	Дифференцированный зачет
У-2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Фронтальный опрос Комплексы упражнений Практические задания	
У-3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Комплексы упражнений Практические задания	
У-4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Комплексы упражнений Практические задания	
У-5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	Комплексы упражнений Практические задания	
У-6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Практические задания	
У-7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Контрольные нормативы	
3-1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Задания в тестовой форме	
3-2 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Задания в тестовой форме	
3-3 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Задания в тестовой форме	

4. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПОВ КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ПО ЭЛЕМЕНТАМ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ ОУД

Тип контрольного задания									
З1	З2	З3	У1	У2	У3	У4	У5	У6	У7
Раздел I Теоретическая часть	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ
Раздел II Лёгкая атлетика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ КН
Раздел III Спортивные игры (волейбол)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ КН
Раздел IV Спортивные игры (баскетбол)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ КН
Раздел V Спортивные игры (ручной мяч)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ
Раздел VI Спортивные игры (футбол)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ
Раздел VII Гимнастика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ КН
Раздел VIII Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ КН
Раздел VX Лёгкая атлетика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ КН

ТЗ - тестовое занятие

ПЗ - практическое занятие

ФО - фронтальный опрос

КН - контрольный норматив

КУ - комплекс упражнений

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЮНОШИ)

№	Упражнения	Год обучения и оценка					
		Первый			Второй		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Челночный бег 3x10м (сек)	8,2	8,0	7,3	8,0	7,4	7,0
2	Бег 60 м (сек)	9,3	8,4	7,7	9,0	8,3	7,4
3	Бег 100 м (сек)	15,5	14,8	14,4	15,0	14,3	14,0
4	Бег 1000 м (мин. сек)	4.10	4.00	3.50	4.00	3.50	3.40
5	Прыжок в длину с места (см)	180	195	220	190	210	230
6	Поднимание ног, лёжа на спине, у гимнастич. стенки за 2 мин (раз)	40	45	50	45	50	55
7	Поднимание ног в висе до касания перекладины (раз)	2	4	6	3	5	7
8	Подтягивание на перекладине в висе (кол-во раз)	6	10	12	8	11	13
9	Сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях (кол. раз)	5	7	10	7	9	12
10	Подн. туловища (пресс): руки за головой, ноги согнуты, за 1 мин. (кол-во раз)	25	35	45	30	40	50
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	15	25	35	20	30	40
12	Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз)	4	7	9	5	8	10
13	Наклон вперед из полож. стоя на гимнастической скамейке	6	9	12	8	10	13
14	Прыжки на скакалке за 1 мин.	70	80	90	80	90	100
15	Волейбол: передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во передач)	10	12	14	12	14	16
16	Волейбол: верхняя прямая подача мяча в пределах площадки (из 6 подач);	2	3	4	3	4	5
17	Баскетбол: штрафной бросок (из 5 бросков)	1	2	3	2	3	4
18	Баскетбол: бросок мяча с пяти точек (кол-во попаданий)	1	2	3	2	3	4

Критерии оценки качества выполнения задания:

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - обучающийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

Оценивание уровня физической подготовленности

Проводится по двум показателям:

- 1) исходный уровень развития физических качеств студента;
- 2) реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за определённый период.

Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «4»- средний уровень.

Оценке «3» - низкий уровень.

Критерии оценки творческой работы

Творческая работа оценивается по следующим критериям:

- умение видеть проблему, разбираться в её сути;
- научной эрудиции (в первую очередь, важна степень знакомства с литературой по выбранной теме);
- умению критически оценивать используемый материал;
- свободе и логичности изложения;
- соответствию требованиям к внешнему оформлению.

В соответствии с этими критериями возможны следующие варианты оценок:

«отлично» - все требования выполнены;

«хорошо» - требования выполнены, но допущены незначительные ошибки, существуют пробелы или недостаточна самостоятельность в раскрытии темы;

«удовлетворительно» - допущены серьёзные ошибки, нарушена последовательность в изложении, есть серьёзные пробелы, хотя продемонстрировано знакомство с литературой по теме в рамках необходимого минимума, основные моменты темы раскрыты (хотя самостоятельность в их оценке мала);

«неудовлетворительно» - тема не раскрыта.

Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности студентов раздел «Легкая атлетика»

упражнения	возраст	16 лет			17 лет			18 лет			19 лет		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Легкая атлетика	оценка												
	Ю	9,0	8,3	7,4	9,3	8,4	7,7	9,4	8,5	7,8	9,5	8,6	7,9
	Д	10,2	9,8	9,2	10,4	10,0	9,4	10,5	10,1	9,5	10,6	10,2	9,6
Бег 60 м	Ю	9,0	8,3	7,4	9,3	8,4	7,7	9,4	8,5	7,8	9,5	8,6	7,9
	Д	10,2	9,8	9,2	10,4	10,0	9,4	10,5	10,1	9,5	10,6	10,2	9,6
Бег 100 м	Ю	15,5	15,0	14,5	14,7	14,5	14,2	14,5	14,2	13,5	14,8	14,0	15,2
	Д	18,0	17,5	16,5	18,0	17,5	16,5	17,0	17,5	16,5	17,0	16,5	16,0
Бег 400 м	Ю	1,18,0	1,12,0	1,04,0	1,12,0	1,08,0	1,02,0	1,18,0	1,06,0	2,00,0	1,10,0	1,06,0	1,00,0
	Д	1,30,0	1,22,0	1,16,0	1,25,0	1,20,0	1,15,0	1,25,0	1,20,0	1,15,0	1,23,0	1,18,0	1,14,0
Бег 500 м	Ю	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Д	2,03,0	2,05,0	1,55,0	2,10,0	2,00,0	1,50,0	2,10,0	2,00,0	15,0,0	2,15,0	2,05,0	1,55,0
Бег 1000 м	Ю	4,00,0	3,50,0	3,35,0	3,50,0	3,45,0	3,40,0	3,50,0	3,40,0	3,30,0	3,50,0	3,35,0	3,30,0
	Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Бег 2000 м	Ю	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Д	12,30	12,00	11,30	12,00	11,30	11,15	12,00	11,30	11,15	12,30	11,30	11,00
Бег 3000 м	Ю	16,00	15,30	15,20	15,30	15,00	14,30	15,00	13,20	12,50	14,30	13,30	12,30
	Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Прыжки в длину с места	Ю	195	210	230	190	200	220	210	225	240	205	220	230
	Д	160	170	185	155	165	180	170	180	195	165	175	190
Прыжки в длину с разбега	Ю	3,80	4,00	4,20	4,00	4,20	4,50	4,10	4,30	4,50	4,10	4,30	4,50
	Д	2,80	3,00	3,40	3,00	3,40	3,60	3,00	3,40	3,60	3,00	3,20	3,40
Метание гранаты 700 гр 500 гр	Ю	28	30	32	30	32	36	30	32	36	30	35	40
	Д	15	17	18	17	18	22	17	18	23	15	18	20

Контрольные нормативы для оценки уровня владения техникой гимнастических упражнений

Кувырок вперед

Техника выполнения. Упражнение выполняется из положения упор присев (присесть, руки поставить впереди на 20-25 см. от носков ног и быстро перенести тяжесть тела на руки). Наклоняя голову, плотно прижать подбородок к груди, одновременно согнуть руки. Коснуться теменной частью (ближе к затылку) головы о мат (землю, ковер), оттолкнуться ногами и, группируясь (обхватить колени руками), выполнить перекат на спине вперед и выйти из положения упор присев.

Оценка выполнения:

«отлично»- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки при приземлении.

«хорошо»- если упражнение выполнено согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки (недостаточная амплитуда движений, небольшое сгибание ног и рук).

«удовлетворительно»- если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками (значительное сгибание и разведение ног, большое сгибание рук и тела, сделана остановка).

«неудовлетворительно»- если упражнение не выполнено или искажено.

Кувырок назад

Техника выполнения. Упражнение выполняется из положения основной стойки. Выполнить упор присев (присесть, руки поставить впереди на 20-25 см. от носков ног и быстро перенести тяжесть тела на руки). Наклоняя голову, плотно прижать подбородок к груди. Отталкиваясь руками и ногами назад в группировке (обхватив колени руками) быстро перекатиться на лопатки и, опираясь руками за плечами, перевернуться через голову, силой разгибая руки, принять положение упор присев. Встать и принять основную стойку.

Оценка выполнения:

«отлично» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок легко и уверенно, допущены незначительные ошибки при приземлении.

«хорошо»- если упражнение выполнено согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки (недостаточная амплитуда движений, небольшое сгибание ног и рук).

«удовлетворительно»- если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками (значительное сгибание и разведение ног, большое сгибание рук и тела, сделана остановка).

«неудовлетворительно»- если упражнение не выполнено или искажено.

Равновесие на одной ноге (ласточка)

Техника выполнения.

Стоя, ноги вместе, колени прямые.

1. Поднять руки в стороны до уровня плеч.
2. Упираясь на левую (правую) ногу при наклоне туловища вперед, поднять вытянутую правую (левую) ногу назад вверх до уровня таза.
3. Руки разведены в стороны — помогают сохранять равновесие.
4. Спина прямая — параллельна линии пола

Оценка выполнения:

«отлично» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок легко и уверенно, допущены незначительные ошибки.

«хорошо»- если упражнение выполнено согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки (недостаточная амплитуда движений, небольшое сгибание ног и рук).

«удовлетворительно»- если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками (значительное сгибание ног, большое сгибание тела, сделана остановка).

«неудовлетворительно»- если упражнение не выполнено или искажено.

Выполнение комбинаций по гимнастике

Юноши

Акробатика:

16 лет:

Ласточка, 3 кувырка вперед, 2 назад, стойка на голове, кувырок вперед.

17 лет:

Ласточка, длинный кувырок вперед, 2 кувырка вперед, 2 назад, стойка на голове, кувырок вперед.

18 лет:

Ласточка, длинный кувырок вперед, 2 кувырка вперед, 2 назад, стойка на голове, кувырок вперед, стойка на руках с помощью, кувырок вперед.

Опорный прыжок (согнув ноги)

Техника выполнения: Высота коня(козла) 120-135 см; мостик высотой 10-15 см устанавливается произвольно. Прыжок выполняется с разбега, толчком ногами от мостика потянуться руками к опоре, поставить руки на коня (козла), сгибаясь согнув ноги, до прохождения ногами вертикали оттолкнуться руками, разгибаясь, приземлиться.

Оценка выполнения:

«отлично» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок легко и уверенно, допущены незначительные ошибки при приземлении.

«хорошо»- если упражнение выполнено согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки (небольшое сгибание ноги рук, касание снаряда без потери темпа).

«удовлетворительно»- если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками (значительное сгибание и разведение ног, большое сгибание рук и тела, отсутствие разгибание в соскоке).

«неудовлетворительно»- если упражнение не выполнено или искажено (толчок одной ногой или перебор руками).

ТЕСТЫ

для оценки уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (юноши и девушки)

№ п/п	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
1	Заболевание органов дыхания.	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. – от пола, дев. – от скамейки в течение 30 сек.)	дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.

2	Заболевания сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 4.Нижний прием и передача волейбольного мяча перед собой. 	<p>дальность, прирост результата, глубина наклона,</p> <p>количество попаданий,</p> <p>количество раз.</p>
3	Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия)	<ol style="list-style-type: none"> 1.Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в течение 30 сек. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 3.Наклон вперед из положения стоя. 	<p>количество раз.</p> <p>количество попаданий.</p> <p>глубина наклона.</p>
4	Заболевание желудочно-кишечного тракта.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Наклон вперед из положения сидя. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 3.Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча над собой. 	<p>глубина наклона.</p> <p>кол-во попаданий.</p> <p>количество раз.</p>
5	Аднексит (дев.), пиелонефрит.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег с умеренной интенсивностью. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р). 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча. 	<p>техника бега.</p> <p>количество попаданий.</p> <p>количество раз.</p>
6	Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна.	<ol style="list-style-type: none"> 1Наклон вперед из положения сидя. 2.Поднимание ног из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 	<p>глубина наклона.</p> <p>количество раз.</p> <p>количество попаданий.</p>
7	Заболевания опорно-двигательного аппарата.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Наклон вперед. 2.Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча. 	<p>глубина наклона.</p> <p>количество раз.</p> <p>количество раз.</p>

V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы комплекса ГТО

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40

7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

VI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18 до 29 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

МУЖЧИНЫ

№ П/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		От 18 до 24 лет			От 25 до 29		
		Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золот ой знак	Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2	Бег на 3 км (мин, с)	14,00	13,30	12.30	14.50	13.50	12.10
3	Потягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4	Наклон вперёд из положения с прямыми ногами на гимнастическ ой скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	Или прыжок в длину с места	215	230	240	225	230	240

	толчком двумя ногами (см)						
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Стрельбы из пневматическ ой винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, диста нция-10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
8.	Кросс на 5 км по пересечённой местности*	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта време -ни	Без учёта време -ни	Без учёта времени	Без учёта време-ни
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

*Для беснежных районов страны.

**Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных

способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим требованиям.

Обучающиеся, освобождённые по состоянию здоровья от практических занятий, готовят рефераты по следующим темам:

1. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни;
2. Формы организации физической в режиме учебного заведения, во внеурочное время.
3. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий, оказание доврачебной помощи.
4. Пагубное влияние на организм вредных привычек. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.
5. Основы обучения и самообучения двигательным действиям; развития выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.
6. Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры.
7. Меры безопасности и предупреждение травм
8. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
9. Значение занятий профессионально-прикладной физической культурой (ППФП).
10. Правила спортивных игр.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по физической культуре	Выполнять контрольные нормативы по физической культуре	

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	Согласно нормативам, предусмотренными государственным стандартом
хорошо	
удовлетворительно	

ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, Лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест- подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест- челночный бег 3х10м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**5. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПОВ И КОЛИЧЕСТВА КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ПО
ЭЛЕМЕНТАМ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ, КОНТРОЛИРУЕМЫХ НА
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.**

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ ОУД

Тип контрольного задания									
31	32	33	У1	У2	У3	У4	У5	У6	У7
Раздел I Теоретическая часть	ДЗ № 1 ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4	ДЗ № 1 ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4							
Раздел II Лёгкая атлетика			ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4	ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4	ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4	ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4			ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4
Раздел III Спортивные игры (волейбол)			ДЗ № 1 ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4	ДЗ № 1 ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4	ДЗ № 1 ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4		ДЗ № 1 ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4	ДЗ № 1 ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4	
Раздел IV Спортивные игры (баскетбол)			ДЗ № 1 ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4	ДЗ № 1 ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4	ДЗ № 1 ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4		ДЗ № 1 ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4	ДЗ № 1 ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4	
Раздел V Спортивные игры (ручной мяч)			ДЗ № 1 ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4	ДЗ № 1 ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4	ДЗ № 1 ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4		ДЗ № 1 ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4	ДЗ № 1 ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4	
Раздел VI Спортивные игры (футбол)			ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4	ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4	ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4		ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4	ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4	
Раздел VII Гимнастика			ДЗ № 1 ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4	ДЗ № 1 ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4	ДЗ № 1 ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4		ДЗ № 1 ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4		ДЗ № 1 ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4
Раздел VIII Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах			ДЗ № 1 ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4	ДЗ № 1 ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4	ДЗ № 1 ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4		ДЗ № 1 ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4		ДЗ № 1 ДЗ № 2 ДЗ № 3 ДЗ № 4

Раздел VX Лёгкая атлетика			ДЗ № 2	ДЗ № 2	ДЗ № 2	ДЗ № 2			ДЗ № 2
			ДЗ № 3	ДЗ № 3	ДЗ № 3	ДЗ № 3			ДЗ № 3
			ДЗ № 4	ДЗ № 4	ДЗ № 4	ДЗ № 4			ДЗ № 4

ДЗ - дифференцированный зачет

6. СТРУКТУРА КОНТРОЛЬНОГО ЗАДАНИЯ

6.1. ТЕКСТ ЗАДАНИЯ

Дифференцированный зачет №1

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
 2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
 - а. ловкостью
 - б. гибкостью
 - в. силовой выносливостью
 2. Плоскостопие приводит к:
 - а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
 3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
 - а. трех игроков
 - б. четырех игроков
 - в. пяти игроков
 4. При переломе плеча шиной фиксируют:
 - а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, локтевой суставы
 5. К спортивным играм относится:
 - а. гандбол
 - б. лапта
 - в. салочки
 6. Динамическая сила необходима при:
 - а. толкании ядра
 - б. гимнастике
 - в. беге
 7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
 - а. 5 м
 - б. 7 м
 - в. 6,25 м
 8. Наиболее опасным для жизни является..... перелом.
 - а. открытый
 - б. закрытый с вывихом
 - в. закрытый
 9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

- а. пятнадцати дней
 - б. десяти дней
 - в. пяти дней
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. углеводы
 - б. жиры
 - в. белки
11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
- а. Древний Египет
 - б. Древний Рим
 - в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- а. стрельба
 - б. баскетбол
 - в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:
- а. керлинге
 - б. художественной гимнастике
 - в. спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотечением является:
- а. артериальное
 - б. венозное
 - в. капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- а. хоккей с мячом
 - б. сноуборд
 - в. керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрения
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- а. плавание
 - б. бег в мешках
 - в. баскетбол
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
- а. засчитывается
 - б. не засчитывается
 - в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
- а. гимнастика
 - б. керлинг
 - в. бокс
20. Энергия для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
 - б. калориях
 - в. углеводах

Дифференцированный зачет №2

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
 - а. быстротой
 - б. гибкостью
 - в. силовой выносливостью
2. Нарушение осанки приводит к расстройству:
 - а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрения
3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
 - а. мяч засчитан
 - б. мяч не засчитан
 - в. переподача мяча
4. При переломе голени шину фиксируют на:
 - а. голеностопе, коленном суставе
 - б. бедре, стопе, голени
 - в. голени
5. К подвижным играм относятся:
 - а. плавание
 - б. бег в мешках
 - в. баскетбол
6. Скоростная выносливость необходима занятиях:
 - а. боксом
 - б. стайерским бегом
 - в. баскетболом
7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
 - а. окунуть пострадавшего в холодную воду
 - б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
 - в. поместить пострадавшего в холод
8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
 - а. Лейк-Плесида
 - б. Солт-Лейк-Сити
 - в. Лондоне
9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
 - а. 30 км
 - б. 20км
 - в. 12 км
10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
 - а. ваттах
 - б. калориях
 - в. углеводах
11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
 - а. 776 г.до н.э.
 - б. 876 г..до н.э.
 - в. 976 г. до н.э.
12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
 - а. бокс

- б. гимнастика
 - в. керлинг
13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
- а. батут
 - б. конь
 - в. кольцо
14. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
 - б. ведение здорового образа жизни
 - в. наличие спортивных сооружений
15. Кровь возвращается к сердцу по:
- а. артериям
 - б. капиллярам
 - в. венам
16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
- а. Хуан Антонио Самаранчу
 - б. Пьеру Де Кубертену
 - в. Зевсу
17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
18. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м
 - б. 600 м
 - в. 300 м
19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г
 - б. 700 г
 - в. 800 г
20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 см
 - б. 220 см
 - в. 263 см

Дифференцированный зачет №3

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
 2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
 - б. ведение здорового образа жизни
 - в. наличие спортивных сооружений
2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
3. Олимпийский флаг имеет..... цвет.
- а. красный

- б. синий
- в. белый
- 4. Следует прекратить прием пищи за до тренировки.
 - а. за 4 часа
 - б. за 30 мин
 - в. за 2 часа
- 5. Размер баскетбольной площадки составляет:
 - а. 20 x 12 м
 - б. 28 x 15 м
 - в. 26 x 14 м
- 6. Длина круговой беговой дорожки составляет:
 - а. 400 м
 - б. 600 м
 - в. 300 м
- 7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
 - а. 600 г
 - б. 700 г
 - в. 800 г
- 8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
 - а. 243 м
 - б. 220 м
 - в. 263 м
- 9. В нашей стране Олимпийские игры проходили вгоду.
 - а. 1960 г
 - б. 2014 г
 - в. 1970 г
- 10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей.
 - а. 22
 - б. 5
 - в. 30
- 11. В баскетболе играют периодов иминут.
 - а. 2x15 мин
 - б. 4x10 мин
 - в. 3x30 мин
- 12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
 - а. 3-5 мин
 - б. 5-7 мин
 - в. 15-20 мин
- 13. Прием анаболических препаратов естественное развитие организма.
 - а. нарушает
 - б. стимулирует
 - в. ускоряет
- 14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
 - а. затылком, ягодицами, пятками
 - б. затылком, спиной, пятками
 - в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками
- 15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
 - а. двойной длине стадиона
 - б. 200 м

в. одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части,

потому что:

а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной

из них

б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности

занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

а. беге на 100 м

б. беге на 1000м

в. в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

а. красный, зеленый, черный, желтый, синий

б. зеленый, черный, красный, синий, желтый

в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

а. 500-600г

б. 100-200г

в. 900-950г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

а. звучит свисток, игра останавливается

б. игра продолжается

в. игрок удаляется

Дифференцированный зачет №4

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

а. быстрота

б. гибкость

в. силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

а. сколиозу

б. головной боли

в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:

а. локтевой, лучезапястный сустав

б. плечевой, локтевой сустав

в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:

а. рывке штанги

б. спринтерском беге

в. гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
- а. наложить шину
 - б. наложить шину и повязку
 - в. наложить повязку
6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
- а. спринтерский бег
 - б. стайерский бег
 - в. плавание
7. В спортивной гимнастике применяется:
- а. булава
 - б. скакалка
 - в. кольцо
8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
9. Темный цвет крови бывает при кровотоке.
- а. артериальном
 - б. венозном
 - в. капиллярном
10. Плоскостопие приводит к:
- а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
11. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, локтевой суставы
12. Динамическая сила необходима при:
- а. беге
 - б. толкании ядра
 - в. гимнастике
13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.
- а. закрытый
 - б. открытый
 - в. закрытый с вывихом
14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. белки
 - б. жиры
 - в. углеводы
15. Мужчины не принимают участие в:
- а. спортивной гимнастике
 - б. керлинге
 - в. художественной гимнастике
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрения
17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового

характера – это:

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:

- а. боксе
- б. стайерском беге
- в. баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

- а. батут
- б. конь
- в. перекладина

Время на подготовку и выполнение:

- подготовка 5 мин.;
- выполнение 20 мин.;
- оформление и сдача 5 мин.;
- всего 30 мин.

6.2 ПЕРЕЧЕНЬ ОБЪЕКТОВ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата
У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	<ul style="list-style-type: none"> - Демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры - демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики
У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа - демонстрация правильного выполнения приемов релаксации
У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями

<p>У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</p>	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий – демонстрация правильного преодоления естественных препятствий
<p>У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки</p>	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрация правильного выполнения приемов защиты – демонстрация правильного выполнения приемов самообороны – демонстрация правильного выполнения приемов страховки – демонстрация правильного выполнения приемов самостраховки
<p>У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p>	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой
<p>У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<ul style="list-style-type: none"> – выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике – выполнение контрольных нормативов по гимнастике
<p>З1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> – обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья – обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний – обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек – обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни
<p>З2 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и

	физической подготовленности
33 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	– демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

**За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.
За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.**

Шкала оценки образовательных достижений

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

6. 3 ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛОВ, ОБОРУДОВАНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В АТТЕСТАЦИИ

Оборудование:

- комплект тестовых заданий по количеству обучающихся;
- комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, или тренажёрного зала, стадиона.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;
- стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;

Для занятий кроссовым бегом:

- свободную от автотранспорта местность с различным рельефом;
- удобную спортивную одежду и обувь, отвечающие требованиям гигиены и безопасности;
- хронометр;

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов.

6.4 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М.,2018.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2020.

Интернет- ресурсы

1. <http://minstm.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
2. www.olympic.ru- Официальный сайт Олимпийского комитета России
3. <http://goup.32441.narod.ru> –Сайт: Учебно-методическое пособия Общевоинская подготовка. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП- 2009)
4. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
5. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)