

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РД
«КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ РД «КЭП»



Н. А. Гайдаров

подпись

« 17 » 02 2021 г.



**Фонд оценочных средств
по учебной дисциплине**

ОП 09. «Физическая культура»

Профессия 43.01.09 Повар, кондитер
(шифр наименование в соответствии с ФГОС)

Организация – разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение РД
«Колледж экономики и права»

Разработчики:

Наджафова А.С., преподаватель ГБПОУ РД «КЭиП»

Одобрена на заседании цикловой (предметной) комиссии

Протокол № 7 от «05» 02 2021 г.

Председатель комиссии  /Алахвердиев Т.Д./

1. Общие положения

Фонд оценочных средств предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

Включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачетов, дифференцированных зачетов и экзаменов.

Разработаны на основании положений:

- основной профессиональной образовательной программы по профессиям НПО Шарьинского политехнического техникума Костромской области;
- программы учебной дисциплины «Физическая культура».

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- 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;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом, по физической подготовке.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать/понимать**:

- 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;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

3. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	Комплексы упражнений. Практические занятия.
Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	Фронтальный опрос. Практические занятия.
Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Индивидуальный опрос. Тестирование.
Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	Практические занятия. Тренировка.
Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	Проведение внутри техникумовских спортивных соревнований.
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Учебный диалог. Опрос. Тестирование.
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом, по физической подготовке.	Тренировка. Тестирование.
Знать:	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	Сообщения, доклады, рефераты.
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Практические занятия. Тестирование.

Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Фронтальный опрос. Практические занятия.
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Индивидуальный и групповой опрос. Сообщения, доклады, рефераты.
Основы здорового образа жизни.	Сообщения, учебный диалог.
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Практические занятия. Тестирование.

4. Учебные нормативы по видам физической подготовки.

4.1 Учебные нормативы по гимнастике.

Контрольные упражнения	Пол	1 курс			2 курс			3,4 курс		
		оценка			оценка			оценка		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	М	6	8	10	7	9	11	8	11	13
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	М	15	25	35	20	30	40	25	35	45
	Ж	4	8	12	5	10	15	6	12	18
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой за 30 сек. (кол-во раз)	М	15	20	25	17	22	27	19	24	29
	Ж	13	18	23	15	20	25	17	22	27
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (параллельных) (кол-во раз)	М	4	8	12	6	10	14	8	12	16
Прогибание туловища назад из положения сидя на гимнастической скамейке, руки за головой (кол-во раз)	Ж	10	15	20	12	17	22	15	20	25

Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, выполняется на наклонной доске (кол-во раз)	М	15	22	30	20	27	35	20	30	40
	Ж	10	17	25	15	22	30	20	27	35
Прыжки со скакалкой за одну минуту (кол-во раз)	М	60	85	110	70	95	120	80	105	130
	Ж	60	85	110	70	95	120	80	105	130

4.2. Учебные нормативы по лёгкой атлетике.

Контрольные упражнения	Пол	1 курс			2 курс			3,4 курс		
		оценка			оценка			оценка		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 метров (сек)	М	16.0	15.5	15.0	15.5	15.0	14.5	15.2	14.8	14.2
	Ж	19.0	18.0	17.0	18.5	17.7	16.8	18.0	17.2	16.4
Бег 200 метров (сек)	М	45.0	40.0	35.0	43.5	38.5	33.5	42.0	37.0	32.0
	Ж	52.0	46.0	40.0	51.0	45.0	39.0	50.0	44.0	38.0
Бег 400 метров (мин. сек)	М	1.45	1.35	1.25	1.40	1.32	1.20	1.38	1.27	1.15
	Ж	2.00	1.50	1.40	1.55	1.45	1.35	1.50	1.40	1.30
Бег 500 метров (мин. сек)	М	2.20	2.05	1.50	2.15	2.00	1.45	2.10	1.55	1.40
	Ж	2.40	2.25	2.10	2.35	2.20	2.05	2.30	2.10	2.00
Бег 1000метров (мин. сек)	М	4.40	4.20	4.00	4.30	4.10	3.55	4.20	4.05	3.50
	Ж	6.20	6.00	5.40	6.10	5.50	5.30	6.00	5.45	5.20
Бег 2000метров (мин. сек)	Ж	14.00	12.50	12.00	13.30	12.30	11.40	13.00	12.00	11.20
Бег 3000метров(мин. сек)	М	16.00	15.00	14.00	15.30	14.30	13.50	15.00	14.00	13.20
Прыжок в длину с места (см)	М	160	190	220	170	200	230	180	210	240
	Ж	125	145	170	135	155	175	145	165	185
Прыжок в длину с разбега	М	380	400	420	390	410	430	400	420	440

(см)	Ж	290	310	330	295	315	335	300	320	340
Прыжок в высоту с разбега (см) Метание гранаты (м): 700 г (юн), 500 г (дев)	М	100	110	120	105	115	125	110	120	130
	Ж	85	95	105	90	100	110	95	105	115
	М	22	26	30	25	28	32	28	33	37
	Ж	13	16	20	15	18	21	16	19	23
Толкание ядра (м. см): 5 кг (юн), 4 кг (дев)	М	-	-	-	7.40	7.70	8.00	7.80	8.10	8.40
	Ж	-	-	-	5.00	5.30	5.60	5.40	5.70	6.00

4.3. Учебные нормативы по лыжной подготовке.

Контрольные упражнения	Пол	1 курс			2 курс			3,4 курс		
		оценка			оценка			оценка		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Лыжные гонки - 1 км (мин. сек)	М	7.00	6.00	5.00	6.45	5.45	4.45	6.30	5.30	4.30
	Ж	8.40	7.30	6.20	8.10	7.10	6.10	8.00	7.00	6.00
Лыжные гонки – 3 км (мин. сек)	М	19.00	17.00	15.30	18.20	16.30	15.00	17.50	16.00	14.40
	Ж	б/вр	23.00	20.00	23.00	21.00	19.00	21.30	20.00	18.30
Лыжные гонки – 5 км (мин. сек)	М	б/вр	28.00	26.30	28.50	27.20	25.50	28.00	26.30	25.00
	Ж	-	-	-	-	-	-	б/вр	34.00	32.00
Лыжные гонки – 10 км (мин. сек)	М	-	-	-	-	-	-	б/вр	53.00	50.00

4.4. Учебные нормативы по баскетболу.

Контрольные упражнения	Пол	1 курс			2 курс			3,4 курс		
		оценка			оценка			оценка		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Передача и ловля отскочившего от стены мяча с расстояния 3 метра за 30 сек.	М	15	20	25	20	25	30	-	-	-
	Ж	12	17	22	15	20	25	-	-	-
Бросок мяча в движении	М	1	2	3	2	3	4	3	4	5

после ловли с передачи партнёра (попаданий из 5 бросков)	Ж	1	2	3	1	2	4	2	3	4
Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 бросков)	М	1	2	4	1	3	5	2	4	6
	Ж	1	2	3	1	2	4	1	3	5
Бросок мяча из-под щита после ведения (кол-во попаданий из 10 попыток)	М	2	4	6	3	5	7	4	6	8
	Ж	1	3	5	2	4	6	3	5	7
Бросок мяча из-за 3-х секундной зоны (кол-во попаданий за 1 минуту)	М	1	3	5	2	4	6	3	5	7
	Ж	1	2	4	1	3	5	2	4	6

4.5. Учебные нормативы по волейболу.

Контрольные упражнения	Пол	1 курс			2 курс			3,4 курс		
		оценка			оценка			оценка		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Верхний приём мяча над собой (кол-во раз, лучшая из 3х попыток)	М	6	9	12	7	10	13	8	11	14
	Ж	4	7	10	5	8	11	6	9	12
Нижний приём мяча над собой (кол-во раз, лучшая из 3х попыток)	М	5	8	11	6	9	12	7	10	13
	Ж	3	6	9	4	7	10	5	8	11
Верхняя или нижняя (дев) подача мяча в пределы площадки (из 5 подач)	М	1	2	3	2	3	4	3	4	5
	Ж	1	2	3	1	2	4	2	3	4
Передача двумя руками сверху в парах через сетку (кол-во раз)	М	15	25	35	20	30	40	25	35	45
	Ж	10	20	30	14	24	34	18	28	38

Передача двумя руками снизу в парах через сетку (кол-во раз)	М	8	14	20	10	18	26	12	22	32
	Ж	6	10	16	8	10	16	10	18	26
Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки соперника с передачи из зоны 3 (из 5 попыток)	М	-	-	-	2	3	4	3	4	5
	Ж	-	-	-	1	2	3	2	3	4

Любое контрольное упражнение по виду физической подготовки может быть использовано в срезовых контрольных работах по предмету «физическая культура».

5. Контрольные нормативы по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) по профессиям НПО в «Шарьинском политехническом техникуме Костромской области».

5.1. Контрольные нормативы по ППФП по профессиям: 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта».

Тесты	Пол	1 курс			2 курс			3 курс		
		оценка			оценка			оценка		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Исходное положение: стойка на носке, другая сзади, руки за голову, держать(сек).	М	12	17	22	15	20	25	18	23	28
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на пальцах (кол-во раз)	М	7	12	17	10	15	20	13	19	25

5.2. Контрольные нормативы по ППФП по профессии 23.02.06 «Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог».

Тесты	Пол	1 курс			2 курс			3 курс		
		оценка			оценка			оценка		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»

Вис на согнутых руках, согнув ноги, угол между туловищем и бедрами 90 градусов (сек)	М	20	30	40	25	35	45	30	45	60
Из виса на гимнастической лестнице поднятие согнутых ног до горизонтали и опускание в исходное положение за 15 сек. (кол-во раз)	М	7	8	9	8	9	10	9	10	11

5.3. Контрольные нормативы по ППФП по профессии: 35.02.03 «Технология деревообработки», 43.02.02 «Парикмахерское искусство».

Тесты	Пол	1 курс			2 курс			3 курс		
		оценка			оценка			оценка		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на пальцах (кол-во раз)	М	8	10	12	10	13	15	12	15	18
	Ж	3	5	7	4	6	8	5	8	11
И.П.: наклон вперёд, гантели 6 кг (юн) и 4 кг (дев) вперёд, отвести гантели в стороны и вернуться в и.п. (кол-во раз)	М	6	8	10	8	11	14	10	14	18
	Ж	4	6	8	5	8	10	6	9	12

Тесты по ППФП можно включать в зачеты по промежуточной аттестации учащихся, а также в дифференцированный зачет и экзамен по предмету «физическая культура».

6. Итоговая и промежуточная аттестация по дисциплине «физическая культура» в группах НПО:

6.1. ОДБ.08. «Физическая культура» – дифференцированный зачет.

Все группы НПО.

6.2. ФК.00. «Физическая культура» – дифференцированный зачет.

Профессии НПО: 23.02.06 «Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог», 35.02.03 «Технология деревообработки», 43.02.02 «Парикмахерское искусство», 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»

№	Контрольные нормативы	Пол	Оценка		
			«3»	«4»	«5»
1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, выполняется на наклонной доске (кол-во раз)	М	20	30	40
		Ж	20	27	35
2	Челночный бег: 3 x 10 метров (сек)	М	8,1	7,7	7,2
		Ж	9,6	9,0	8,4
3	Подтягивания на высокой перекладине из виса (юн), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (дев) (кол-во раз)	М	8	11	13
		Ж	6	12	18
4	6-минутный бег (метры)	М	1100	1300	1500

		Ж	900	1050	1200
№	Контрольные нормативы	Пол	Оценка		
			«3»	«4»	«5»
1	Прыжок в длину с места (см)	М	170	200	230
		Ж	135	155	175
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	М	20	30	40
		Ж	5	10	15
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (количество раз)	М	18	23	28
		Ж	15	20	25
4	Бег 500 метров (дев) и 1000 метров (юн) (мин. сек.)	М	4.30	4.10	3.55
		Ж	2.35	2.20	2.05

6.3. Время на подготовку и выполнение.

Подготовка: 10 мин.

Выполнение: 1 час 10 мин.

Оформление и объявление оценок: 10 мин.

Всего: 1 час 30 мин.

6.4. Выведение итоговой оценки за дифференцированный зачёт по физической культуре.

Сумма баллов, полученная за все контрольные нормативы	Оценка уровня физической подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
19-20	«5»	отлично
15-18	«4»	хорошо
12-14	«3»	удовлетворительно
10 и ниже	«2»	неудовлетворительно

6.5. ФК.00 «Физическая культура». 6 семестр – экзамен, профессия 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»

№	Контрольные нормативы	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
1	Тест по физической культуре (количество правильных ответов).	10-15	16-20	21-25

2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на пальцах (количество раз).	13	19	25
3	Подтягивания на высокой перекладине из виса (количество раз).	8	11	13
4	Бег 3000 метров (мин. сек).	15.00	14.10	13.20

6.6. **ФК.00** «Физическая культура».6 семестр – экзамен, профессия 23.02.06 «Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог»

№	Контрольные нормативы	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
1	Тест по физической культуре (количество правильных ответов).	10-15	16-20	21-25
2	Из виса на гимнастической лестнице поднимание согнутых ног до горизонтали и опускание в исходное положение за 15 секунд (количество раз).	9	10	11
3	Подтягивания на высокой перекладине из виса (количество раз).	8	11	14
4	Бег 3000 метров (мин. сек).	15.00	14.10	13.20

6.7. Тесты по физической культуре.

ВАРИАНТ №1.	
ВОПРОСЫ	ОТВЕТЫ
1) К видам легкой атлетики относятся:	А) гимнастика, тяжелая атлетика, могул. Б) прыжки, метание, опорный прыжок. В) бег, прыжки, метание.
2) К вертикальным прыжкам относятся:	А) прыжок с места, прыжок в высоту. Б) фосбери-флоп, прыжок с шестом. В) тройной прыжок, прыжок с шестом.
3) К метаниям входящих в состав Олимпийских видов относится метание:	А) камня, малого мяча, гранаты. Б) молота, диска, копья. В) молота, гранаты, ядра.
4) С низкого в легкой атлетике старта бегают:	А) на короткие дистанции. Б) на средние дистанции. В) на длинные дистанции.

5) Бег на длинные дистанции развивает:	А) гибкость. Б) ловкость. В) выносливость.
6) Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?	А) Ступни расставлены на ширину плеч. Б) Одна нога выставлена вперед. В) Ноги выпрямлены в коленях.
7) Нельзя в баскетболе вырывать мяч у соперника ...	А) захватом мяча двумя руками. Б) захватом мяча одной рукой. В) ударом кулака.
8) Размеры баскетбольной площадки?	А) 9м x 18м. Б) 14м x 26м. В) 12м x 24м.
9) Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником в баскетболе, игрок защищает мяч ...	А) отталкивая соперника рукой. Б) поворачиваясь к сопернику спиной. В) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника.
10) При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок:	А) с отскоком мяча от щита. Б) «чистый» бросок мяча в кольцо. В) через передачу партнёру.
11) Сколько времени в волейболе дается игроку на подачу мяча после свистка судьи?	А) 8 сек. Б) 10 сек. В) 5 сек.
12) Во время игры в волейбол на одной стороне площадке находятся:	А) двенадцать игроков. Б) шесть игроков. В) десять игроков.

13) Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?	А) четырехугольник. Б) треугольник. В) круг.
14) Переход из одной зоны в другую в волейболе выполняется:	А) произвольно. Б) против часовой стрелки. В) по часовой стрелке.
15) Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?	А) в 1956 году. Б) в 1957 году. В) в 1958 году.
16) Впервые советские лыжники приняли участие в 7 зимних Олимпийских играх в...году.	А) 1956г. (Кортинад'Ампеццо, Италия). (Скво-Вэлли, США). В) Инсбрук, Австрия). Б) 1960г.
17) Основой техники попеременного двух шажного хода является...	А) широкий скользящий шаг. Б) попеременная работа палками. В) сильное отталкивание ног.
18) Какой из перечисленных элементов техники не является ошибкой в технике одновременных одно - и двухшажного ходов?	А) широкий скользящий шаг. Б) недостаточный наклон туловища вперед при отталкивании палками. В) незаконченный толчок палками.
19) Какой из классических ходов применяется при подъеме по склону крутизной 15-25 градусов?	А) одновременный бесшажный. Б) одновременный одношажный. двухшажный. В) попеременный
20) Укажите, какой	А) упором.

способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости.	Б) переступанием В) плугом.
21) Расстояние по фронту между занимающимися, называется?	А) фланг. Б) шеренга. В) интервал.
22) Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову?	А) переворот. Б) кувырок. В) перекат.
23) Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры?	А) курбет. Б) стойка голова в голову. В) пирамида.
24) Гимнастика включает в себя:	А) прыжки, ЛФК, ОРУ. Б) ритмическую, художественную, спортивную. В) акробатику, бег, зарядку.
25) ОРУ используют для:	А) зарядки. Б) отдыха. В) соревнований.

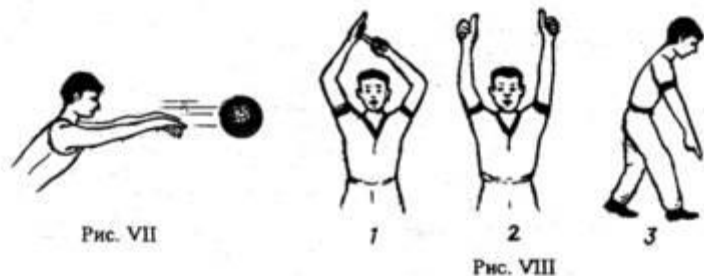
ВАРИАНТ №2.

ВОПРОСЫ	ОТВЕТЫ
1) К горизонтальным прыжкам относятся:	А) прыжок в длину с разбега, тройной прыжок. Б) тройной прыжок, прыжок с шестом. В) прыжок с шестом, прыжок в длину с места.
2) Бег по пересеченной местности называется:	А) стипль-чез. Б) марш-бросок. В) кросс.

3) Один из способов прыжка в высоту называется:	А) перешагивание. Б) перекатывание. В) переступание.
4) Приземление в прыжках в длину с разбега осуществляется...	А) на маты. Б) в воду. В) в песок.
5) Длина марафона в легкой атлетике составляет...	А) 45 км 455 м. Б) 42 км 195 м. В) 50 км 505 м.
6) Впервые сборная мужская команда СССР по баскетболу заняла 1-е место на Олимпийских играх в ...	А) 1964 г. на XVIII Олимпийских играх. Б) 1968 г. на XIX Олимпийских играх. В) 1972 г. на XX Олимпийских играх.
7) Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?	А) 5 человек. Б) 10 человек. В) 12 человек.
8) Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?	А) 30 сек. Б) 24 сек. В) 20 сек.
9) Нельзя делать передачу партнеру в баскетболе, если он ...	А) находится позади вас. Б) находится далеко от вас. В) не смотрит на вас.
10) На рис. 7 показан способ передачи мяча, как он называется?	А) двумя руками от живота. Б) двумя руками от груди. В) двумя руками от головы.
11) В волейбол играют на площадке размером:	А) 24 x 12 м. Б) 18 x 9 м.

	В) 16 х 9 м.
12) Ошибкой при подаче в волейболе будет:	А) удар по неподвижному мячу. Б) касание мяча сетки. В) все ответы верны.
13) Игрок, какой зоны в волейболе вводит мяч в игру (подает подачу)?	А) первой. Б) шестой. В) третьей.
14) "Бич-волей" - это:	А) игровое действие. Б) пляжный волейбол. В) подача мяча.
15) Высота сетки в волейболе для женских команд равна...	А) 2 м 22 см. Б) 2 м 23 см. В) 2 м 24 см.
16) Первую олимпийскую золотую медаль в истории отечественного лыжного спорта в гонке на 10 км завоевала... на 7 Олимпийских играх.	А) Раиса Ерошина. Б) Алевтина Колчина. В) Любовь Баранова (Козырева).
17) Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?	А) незаконченный толчок ногой. Б) двухопорное скольжение. В) незаконченный толчок рукой.
18) К попеременным ходам относится...	А) бесшажный ход. Б) одношажный ход. В) двухшажный ход.
19) При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является...	А) сгибание ног в коленях. Б) чрезмерный наклон туловища вперед. В) выставление вперед одной лыжи.
20) В экстренных случаях при спуске с горы	А) присесть и упасть вперед по ходу спуска. Б) присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад.

лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?	В) глубоко присесть и упасть назад в сторону, лыжи развернуть поперек склона.
21) Движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней, называется?	А) полуповорот. Б) строевой шаг. В) поворот.
22) Смешанный упор, при котором тело учащихся близко к вертикальному положению, т.е. угол больше 45 градусов (по отношению к опорной плоскости). Аналогичным термином, обозначают положение упор согнувшись.	А) упор лёжа. Б) упор на коленях. В) упор стоя.
23) Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?	А) треугольник. Б) равносторонний треугольник. В) равнобедренный треугольник.
24) Термины прыжков и соскоков зависят:	А) от структуры и особенности двигательных действий. Б) от положения тела в фазе полета. В) от условий опоры, положения тела и взаимного расположения его звеньев.
25) Физкультминутка это:	А) комплекс упражнений для зарядки. Б) комплекс упражнений для фитнеса. В) комплекс упражнений для снятия усталости.



ВАРИАНТ №3.

ВОПРОСЫ	ОТВЕТЫ
1) Укажите, какого вида прыжков в длину с разбега не существует?	А) согнув ноги. Б) прогнувшись. В) согнувшись.
2) Бег на средние и длинные дистанции начинается...	А) с низкого старта. Б) с высокого старта. В) с хода.
3) Какого вида многоборья в легкой атлетике не бывает?	А) пятиборье. Б) семиборье. В) девятиборье.
4) Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:	А) «Марш!». Б) «Начать!». В) «Вперёд!».
5) Какая дистанция в легкой атлетике не является классической?	А) 100м. Б) 200м. В) 500м.
6) Продолжительность игры в баскетбол?	А) 2 тайма по 20 минут. Б) 4 тайма по 10 минут. В) 4 тайма по 12 минут.
7) На какой высоте находится баскетбольное кольцо (корзина)?	А) 305 см. Б) 260 см. В) 310 см.
8) При выполнении штрафного броска в	А) за одно очко.

баскетболе каждое попадание засчитывается ...	Б) за два очка. В) за три очка.
9) Сколько шагов можно делать после ведения мяча?	А) 3 шага. Б) 2 шага. В) 4 шага.
10) Допускается ли команда до соревнований по баскетболу, если в ее составе менее 5 человек?	А) допускается. Б) не допускается. В) допускается с согласия соперников.
11) Какова в волейболе высота сетки для женщин?	А) 2 м 20 см. Б) 2 м 24 см. В) 2 м 34 см.
12) Как в волейболе называется игрок, выполняющий вторую передачу?	А) нападающий. Б) передающий. В) связующий.
13) До какого счета играют в волейболе в каждой партии?	А) до 15. Б) до 20. В) до 25.
14) Слово "волейбол" означает:	А) «летающий мяч». Б) «игра с мячом через сетку». В) «игра в мяч».
15) Кто является родоначальником волейбола?	А) Джеймс Нейсмит. Б) Вильям Морган. В) Деметре Викелас.
16) Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе...	А) ног. Б) туловища. В) рук.
17) Самостоятельное занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре...	А) $-4^{\circ}\dots-7^{\circ}$ С. Б) $-10^{\circ}\dots-12^{\circ}$ С. В) $-14^{\circ}\dots-16^{\circ}$ С.
18) К одновременным ходам относится...	А) двухшажный ход. Б) трехшажный ход. В) четырехшажный ход.

19) Какая стойка лыжника наиболее устойчива при пологом спуске?	А) низкая. Б) средняя. В) высокая.
20) Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?	А) торможение палками сбоку. Б) глубокий присед. В) выставление палок кольцами вперед.
21) Изменение строя или размещения занимающихся?	А) перестроение. Б) размыкание. В) смыкание.
22) Вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой (или и тем и другим одновременно), с одной или двумя фазами полёт?	А) кувырок в сторону. Б) круговой перекат. В) переворот вперёд.
23) Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:	А) захват. Б) хват. В) удержание.
24) Акробатические упражнения:	А) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки. Б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характер. В) лазанье, перелезания, переползания.
25) Упражнения в равновесии бывают:	А) на стенке. Б) на полу. В) на бревне.

ВАРИАНТ №4.

ВОПРОСЫ	ОТВЕТЫ
1) Туфли для бега называются?	А) шиповки. Б) ботинки. В) сандалии.

2) В каком виде легкой атлетики прославился Сергей Бубка:	А) тройной прыжок. Б) прыжки в высоту. В) прыжок с шестом.
3) Вес гранаты для метания у мужчин равен...	А) 700 гр. Б) 600 гр. В) 500 гр.
4) Какого вида эстафетного бега не существует?	А) 4х 600 м. Б) 4х 100 м. В) 4х 400 м.
5) Длина классической беговой дорожки составляет...	А) 300 метров. Б) 400 метров. В) 500 метров.
6) Сколько времени даётся игроку на вбрасывание мяча из аута?	А) 3 сек. 5 сек. В) 10 сек. Б)
7) При ведении мяча в баскетболе наиболее частой ошибкой является ...	А) «шлепанье» по мячу расслабленной рукой. Б) ведение мяча толчком руки. В) мягкая встреча мяча с рукой.
8) При выполнении «чистого» броска в кольцо (без отскока от щита) баскетболист фиксирует свой взгляд...	А) на ближнем крае кольца. Б) на дальнем крае кольца. В) на малом квадрате на щите.
9) Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо в баскетболе, если мяч брошен ...	А) с линии штрафного броска. Б) из-под щита. В) из-за линии трех очковой линии.
10) На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?	А) не менее 1 метра. Б) не менее 1,5 метра. В) не менее 2 метров
11) Какова высота сетки для мужчин в волейболе?	А) 2 м 43 см. Б) 2 м 64 см. В) 2 м 46 см.

12) Игроку зоны защиты в волейболе можно выполнять нападающий удар:	А) только из-за трехметровой зоны. Б) с любого места. В) все ответы верны.
13) Как разыгрывается начало игры?	А) передачей из-за лицевой линии. Б) подачей из-за лицевой линии. В) подачей из зоны защиты.
14) До какого счета играют пятую (тай-брейк) партию в волейболе?	А) до 25. Б) до 15. В) до 7.
15) Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?	А) да. Б) нет. В) только при высокой температуре воздуха.
16) Существуют попеременный и одновременный двухшажный ход. В чем существенная разница между этими ходами?	А) в длине скользящего шага. Б) в маховом выносе ноги. В) в работе рук.
17) К какой ошибке при передвижении поперенным двухшажным ходом приводит чрезмерный наклон туловища вперед?	А) потере равновесия при скольжении. Б) укорочению скользящего шага. В) снижению силы отталкивания ногой.
18) Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается...	А) попеременный двухшажный ход. Б) одновременный бесшажный ход. В) одновременный одношажный ход.
19) Выбор способа подъема в гору зависит от...	А) крутизны склона. Б) длины палок. В) длины лыж.
20) Основным методом развития выносливости у лыжника является...метод тренировки.	А) повторный. Б) интервальный. В) равномерный.
21) Положение учащихся, в котором ноги согнуты(опора на носках), руки в любом положении, называется?	А) стойка на коленях. Б) присед. В) сед.
22) Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами?	А) кувырок. Б) шпагат. В) мост.

23) «Гимнастика» происходит от греческого gymnastike, gymnazo, обозначающего...	А)усиливаю. Б)обнаженный. В)упражняю.
24) Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:	А) комбинация. Б) программа. В) композиция.
25) Акробатика включает в себя:	А) кувырок, стойку на лопатках. Б) наклон туловища, упражнение «мост». В) кувырок, подтягивание.

Ответы на тесты:

Тест №1

1)В 2)Б 3)Б 4)А 5)В 6)В 7)Б 8)Б 9)В 10)А 11)А 12)Б 13)Б 14)В 15)Б 16)А 17)А 18)А 19)В 20)Б 21)В 22)Б 23)В 24)Б 25)А.

Тест №2

1)А 2)В 3)А 4)В 5)Б 6)А 7)Б 8)Б 9)В 10)Б 11)Б 12)А 13)А 14)Б 15)В 16)В 17)Б 18)В 19)Б 20)В 21)В 22)В 23)Б 24)А 25)В

Тест №3

1)В 2)Б 3)В 4)А 5)А 6)Б 7)А 8)А 9)Б 10)Б 11)Б 12)В 13)В 14)А 15)Б 16)В 17)В 18)А 19)Б 20)В 21)А 22)Б 23)Б 24)А 25)В

Тест №4

1)А 2)В 3)А 4)А 5)Б 6)Б 7)А 8)А 9)В 10)А 11)А 12)А 13)Б 14)Б 15)Б 16)В 17)А 18)В 19)А 20)А 21)Б 22)Б 23)В 24)Б 25)А

6.8. Время на подготовку и выполнение.

Выполнение теста: 25 мин.

Подготовка к выполнению практических заданий: 10 мин.

Выполнение практических заданий: 2 час 10 мин.

Оформление протокола и объявление оценок: 15 мин.

Всего: 3 час 00 мин.

6.9. Выведение итоговой оценки за экзамен по физической культуре.

Сумма баллов, полученная за все задания	Оценка уровня физической подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
19-20	«5»	отлично
15-18	«4»	хорошо
13-14	«3»	удовлетворительно
12 и ниже	«2»	неудовлетворительно

Для получения удовлетворительной оценки за экзамен учащимся необходимо выполнить все задания не ниже удовлетворительной отметки.

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

7.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.

Оборудование спортивного зала: мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные), скакалки, гимнастические палки, обручи, гранаты (500гр, 700гр), ядра (4кг, 5кг), шведская лестница, гимнастические маты, стойки и планка для прыжков в высоту.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, бревно, гимнастический козёл, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, тренажер для ног, шведская лестница, перекладина, брусья, штанги, помост, гири, гантели, станок для упражнений на пресс и гибкость, зеркала.

Технические средства обучения: экран, проектор, секундомеры, табло механическое, рулетка 50м, фотоаппарат.

7.2. Информационное обеспечение обучения

Для обучающихся:

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл.-М.,2005.

Решетников Н.В. Физическая культура. - М.,2002.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО.-М.,2011.

Для преподавателей:

Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.,2008.

Мишин Б.И. Настольная книга учителя физкультуры. - М.,2003.

Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. - М.,2009.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. - М.,2006.

Щербина В.А. Пособие физкультурному работнику. - Киев,2008.

Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов ВУЗов в 3 частях. Физическое воспитание молодёжи с профессиональной и валеологической направленностью. - Кострома,2003.

Методические рекомендации: здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе. Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М.,2002.

Зациорский М.Ф. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики физического воспитания. - М.,2009.

Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.,2005.

Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. - М.,2004.

Виноградов Г.П. Атлетизм. Теория и методика тренировки. Учебник для ВУЗов. - М.,2009.

Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика. - М.,2008.

Дронов В.Я. Лыжная подготовка детей школьного возраста: методическое пособие. - М.,2005.

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. - М.,2005.

Интернет ресурсы:

<http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2object77521.html>.

http://scool16-kovylkino.narod.ru/files/uchebno_vospit_proces.doc.

http://www.gimnaziya5.ru/attach/obrazovatel'naya_programma.doc.

http://www.book-ua.org/files/textbooks/1_03_2008/tb0104/hthttp://window.edu.ru/windowcatalog/pdf2txt?pid=1564.

<http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc>.m.

http://kn/kture/kharkov/ua/entrant_plans.php?type=series&lang-RU&speciality=%CF%C8.

Рекомендуемые студентам темы для докладов, рефератов, сообщений, презентаций по физической культуре для самостоятельных занятий

1. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие занимающихся.
2. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков.
3. Правила и приемы закаливания. Меры предупреждения простудных заболеваний.
4. Задачи, методы и формы организации физического воспитания применительно к требованиям выбранной профессии.
5. Значение занятий физическими упражнениями для поддержания высокой работоспособности организма человека.
6. Режим дня студента, его значение и особенности.
7. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой.
8. Здоровый образ жизни и «Я».
9. Основные принципы организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой (спортом, туризмом).
10. Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья (при том или ином заболевании).
11. История создания Олимпийского движения.
12. Олимпиада-2014 в Сочи: события, факты, итоги.
13. История введения комплекса ГТО.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279313

Владелец Гайдаров Насир Алиевич

Действителен с 21.03.2025 по 21.03.2026