

Департамент образования и науки Костромской области
Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Буйский техникум железнодорожного транспорта Костромской области»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ОГБПОУ
«БТЖТ Костромской области»
№ 404 от «30 » августа 2019 года

Комплект контрольно-оценочных средств

по учебной дисциплине

ОУД.06 «Физическая культура»

основной профессиональной образовательной программы

подготовки специалистов среднего звена по профессии

23.01.09. «Машинист локомотива»

г.Буй

2019

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования профессии 23.01.09. Машинист локомотива" по учебной дисциплине ОУД.06 «Физическая культура»

Разработчик

Преподаватель физической культуры ОГБПОУ «БТЖТ Костромской области»
Галина Владимировна *Галина*

Одобрено на заседании предметно-цикловой комиссии

Протокол № 1 от «30» 08 2019 г.

Председатель ПЦК

[Подпись] *Синицына МВ*

Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.....	5
3. Оценка освоения учебной дисциплины.....	7
3.1. Формы и методы оценивания.....	9
4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине.	
5. Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины.....	

1. Паспорт комплект контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по профессии 23.01.09. «Машинист локомотива» должен **уметь**:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

У1 Достижения жизненных и профессиональных целей

У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации

У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения

У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки

У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

У7 Выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

Студент должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения(освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни	Формы контроля обучения: - практические занятия по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения

	фрагмента занятия. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия. Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. <i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i> Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальности.
--	--

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

Основные показатели оценки результата	Оценка
У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики
У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа демонстрация правильного выполнения приемов релаксации
У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий демонстрация правильного преодоления естественных препятствий
У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	демонстрация правильного выполнения приемов защиты демонстрация правильного выполнения приемов самообороны демонстрация правильного выполнения приемов страховки демонстрация правильного выполнения приемов самостраховки
У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой
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	выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике выполнение контрольных нормативов по гимнастике
З1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление	обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья

здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни
32 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	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

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Тема 1. Легкая атлетика.	Контрольный урок. Практическое занятие №4, 7, 10, 13, 79, 84, 87, 90, 152, 155, 159, 161, 164, 167, 170,	У1, У3, 3 I, 32, ОК I- ОК 7	Тестирование Контрольные нормативы	ОК I- ОК 7	зачет	У1, У2, У3, У4 3 I, 32, ОК I- ОК 7
Тема 2. Гимнастика	Контрольный урок. Практическое занятие №16, 18, 21, 97, 100, 102,	У1, У2, 3 I, 32, ОК I- ОК 7		ОК I- ОК 7		У1, У2, У3, У4 3 I, 32, ОК I- ОК 7
Тема 3. Баскетбол	Контрольный урок. Практическое занятие №28, 31, 34, 105, 108, 111, 114	ОК I- ОК 7		У1, У2, 3 I, 32, ОК I- ОК 7		У1, У2, У3, У4 3 I, 32, 33, 34, 35 ОК I- ОК 7
Тема 4. Лыжный спорт.	Контрольный урок. Практическое занятие №38, 44, 47, 121, 124	ОК I- ОК 7		У1, У2, 3 I, 32, ОК I- ОК 7		У1, У2, У3, У4 3 I, 32, ОК I- ОК 7
Тема 5. Волейбол	Контрольный урок. Практическая работа №51, 54, 57, 60, 129, 132, 136.	У1, У2, 3 I, 32, 33, ОК I- ОК 7				У1, У2, У3, У4 3 I, 32, ОК I- ОК 7

Формы и методы оценивания

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

Знания

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик 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 учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Уровень физической подготовленности учащихся

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 ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

4.Комплект оценочных средств

Текущий контроль: История развития физической культуры (**реферат**)
традиционная система отметок в баллах за выполненный студентом реферат.

2.Учебно-практические занятия: Легкая атлетика.

Текущий контроль:

Рассказать теоретически и выполнить практически предложенные контрольные нормативы

1. Низкий старт. Время выполнения 1 минута
2. Бег 100 метров. Время выполнения (см. контрольный норматив)
3. Прыжки в длину с разбега. Время выполнения 7 минут. (см. контрольный норматив).
4. Метание гранаты. (девушки 500 гр., юноши 700 гр.)
5. Прыжки в длину с места. (см. контрольный норматив).
6. Тройной прыжок в длину.
7. Кросс по пересеченной местности. Время выполнения 22 минуты.
8. Прыжки на скакалке. Время выполнения 1 минута.

Рубежный контроль : Тестовое задание по разделу легкая атлетика.

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. второе название легкой атлетики:

- а. королева спорта
- б. быстрее, выше, сильнее
- в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

3. К видам легкой атлетики относятся:

- а. Гимнастика, тяжелая атлетика;
- б. шорт-трек, опорный прыжок;
- в. Метание, прыжки, бег;

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

- а. локтевой, лучезапястный суставы
- б. плечевой, локтевой суставы
- в. лучезапястный, локтевой суставы

5. К метаниям входящих в состав Олимпийских видов относятся:

- а. камня, молота, гранаты;
- б. молот, диск, копье, ядро;
- в. малого мяча, ядро, граната;

6. Динамическая сила необходима при:

- а. толкании ядра
- б. гимнастике
- в. беге

7. С низкого старта бегают:

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

- 8.** Наиболее опасным для жизни является перелом.
- а. открытый
 - б. закрытый с вывихом
 - в. закрытый
- 9.** Бег на длинные дистанции развивает:
- а. ловкость;
 - б. быстроту;
 - в. выносливость.
- 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.** Бег по пересеченной местности называется:
- а. марш-бросок;
 - б. кросс;
- 13.** Один из способов прыжка в высоту называется:
- а. перешагивание;
 - б. перекатывание;
 - в. переступание;
 - г. перемахивание.
- 14.** Самым опасным кровотечением является:
- а. артериальное
 - б. венозное
 - в. капиллярное
- 15.** При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является.....
- а. сильное выталкивание ногами;
 - б. разноименная работа рук;
 - в. быстрое выпрямление туловища.
- 16.** Какие виды прыжков не относятся к легкой атлетике:
- а. прыжок в длину с разбега;
 - б. прыжок в высоту с разбега;
 - в. тройной прыжок;
 - г. Прыжок с трамплина;
- 17.** Линия которая обозначает начало дистанции:
- а. финишная
 - б. центральная
 - в. стартовая
- 18.** Какие виды метания не относятся к легкой атлетике.
- а. метание бумеранга;
 - б. метание копья;
 - в. метание молота;
 - г. толкание ядра;
- 19.** Прыжок в длину с разбега состоит из следующих частей...

- а. разбег ;
- б. отталкивание;
- в. полёт;
- г. приземление;
- д. метание;

20. Энергия для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

Текущий контроль: Гимнастика.

История развития гимнастики в России (доклад)

традиционная система отметок в баллах за выполненный студентом доклад.

Учебно-практические занятия:

Рассказать теоретически и выполнить практически предложенные контрольные нормативы:

1. Тест на гибкость(см. контрольные норматив). Время выполнения 1 минута.
2. Перестроение в две шеренги, в три шеренги, в одну колонну, две колонны, три колонны. Время выполнения 4 минуты.
3. Выполнить контрольный норматив подтягивание. Время выполнения 2 минуты. (см. контрольные норматив).
4. Выполнить контрольный норматив комбинация акробатики. Время выполнения 5 минут.
5. Сгибание разгибание рук в упоре. Время выполнения 1 минута. . (см. контрольные норматив).
6. Выполнить контрольный норматив прыжки ч/з гимнастического козла. Время выполнения 3 минуты.
7. Выполнить контрольный норматив поднимание туловища из положения лежа. Время выполнения 1 минута. (см. контрольные норматив).

Рубежный контроль : Тестовое задание по разделу **Гимнастика**

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. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
 - а. бокс
 - б. гимнастика
 - в. керлинг
2. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
 - а. батут
 - б. скакалка
 - в. мостик
3. Какие виды гимнастики вы знаете? Перечислите.
4. При переломе голени шину фиксируют на:
 - а. голеностопе, коленном суставе
 - б. бедре, стопе, голени
 - в. голени
5. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:
 - а. быстрота
 - б. гибкость

В. СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

- 6.** Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для:
- а. всестороннего развития физической подготовленности;
 - б. развития выносливости, скорости;
 - в. формирования правильной осанки.
- 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.** Строевые упражнения служат...
- а. как средства общей физической подготовки;
 - б. как средство управления строем;
 - в. как средство развития физических качеств.
- 9.** Что называется дистанцией?
- а. расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
 - б. расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
 - в. расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.
- 10.** Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
 - б. калориях
 - в. углеводах
- 11.** Что такое интервал?
- а. расстояние между направляющими и замыкающими в колонне;
 - б. расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
 - в. расстояние правым и левым флангом в колонне.
- 12.** Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях:
- а. на брусьях;
 - б. на высокой перекладине;
 - в. на гимнастическом бревне.
- 13.** Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке?
- а. энергичное отталкивание ногами;
 - б. опора головой о мат;
 - в. прижимание к груди согнутых ног.
- 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. Акробатические упражнения в первую очередь совершают функцию:

- а. сердечнососудистой системы;
- б. дыхательной системы;
- в. вестибулярного аппарата.

19. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

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

20. Быстрота необходима при:

- а. рывке штанги
- б. спринтерском беге
- в. гимнастике

Текущий контроль: Спортивные игры. Баскетбол.

История развития баскетбола в России (реферат)

Учебно-практические занятия:

Рассказать теоретически и выполнить практически предложенные контрольные нормативы:

1. Выполнить контрольный норматив передачи мяча в баскетболе. Время выполнения 3 минуты
2. Выполнить контрольный норматив ведение мяча. Время выполнения 3 минуты
3. Выполнить контрольный норматив броски с близкого расстояния. Количество попаданий в кольцо.
4. Выполнить контрольный норматив штрафные броски. Количество попаданий в кольцо.
5. Выполнить контрольный норматив броски одной от плеча. Количество попаданий в кольцо.
6. Выполнить контрольный норматив броски трех точек. Количество попаданий в кольцо.
7. Выполнить контрольный норматив ведение остановка два шага бросок. Количество попаданий в кольцо.

Рубежный контроль : Тестовое задание по разделу спортивные игры баскетбол.

Тестовое задание №3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ.

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. В каком году была создана Международная федерация баскетбола?

- а. 1934 г.
- б. 1933 г.
- в. 1932 г.

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. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

- а. 5 человек.
- б. 10 человек.
- в. 12 человек.

7. Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен ...

- а. с линии штрафного броска;
- б. из-под щита;
- в. из-за линии трехочковой зоны.

8. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается ...

- а. за одно очко;
- б. за два очка;
- в. за три очка.

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году.

- а. 1960 г
- б. 1980 г
- в. 1970 г

10. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает и игры?

- а. три.
- б. пять.
- в. семь.

11. В баскетболе играют периодов и минут.

- а. 2x15 мин
- б. 4x10 мин
- в. 3x30 мин

12. За нарушения правил баскетбола, такие, как: «ведение двумя руками», «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает (дает) ...

- а. штрафной бросок в кольцо;
- б. предупреждение;
- в. вбрасывание из-за боковой линии.

13. На владение мяча для атаки по кольцу отводится

- а. 35 секунд
- б. 30 секунд

в. 24 секунды

г. не лимитировано

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. Баскетбольное кольцо.

а. корзина

б. ведро

в. сетка

16. Система атаки.

а. бросок

б. нападение

в. ведение

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

а. беге на 100 м

б. беге на 1000 м

в. в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

а. красный, синий, желтый, зеленый, черный

б. зеленый, черный, красный, синий, желтый

в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

а. 500-600 г

б. 100-200 г

в. 900-950 г

20. Действие игрока, направленное на попадание мячом в кольцо соперников.

а. нападение.

б. бросок.

в. фол.

Текущий контроль: Лыжная подготовка.

Учебно-практические занятия:

Рассказать теоретически и выполнить практически предложенные контрольные нормативы:

1. Выполнить контрольный норматив техники бесшажного хода.
2. Выполнить контрольный норматив техника спусков и подъемов.
3. Выполнить контрольный норматив техники одношажного хода.
4. Выполнить контрольный норматив техники попеременного хода.
5. Выполнить контрольный норматив техники попеременного четырехшажного хода.
6. Выполнить контрольный норматив прохождения дистанции коньковым ходом.

Рубежный контроль : Тестовое задание по разделу Лыжный спорт.

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. В каком из лыжных видов спорта используется оружие

а. биатлон

б. лыжные гонки

в. фристайл

2. Где проводились зимние Олимпийские игры 2014 г.
- а. Лондон
 - б. Турин
 - в. Сочи
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. Какой из перечисленных лыжных ходов не существует
- а. бесшажный
 - б. попеременный
 - в. трехшажный
8. Во время урока по лыжной подготовке у занимающихся начали мерзнуть ноги. Назовите последовательность правильных действий.
- а. Сняв лыжи сделать не большую пробежку
 - б. уменьшить скорость передвижения
 - в. развести костер и обогреть ноги
9. Темный цвет крови бывает при кровоточением.
- а. артериальном
 - б. венозном
 - в. капиллярном
10. Какой вид торможения целесообразно применять в экстремальной ситуации:
- а. торможение падением
 - б. торможение плугом
 - в. торможение упором
11. Какой из лыжных ходов является самым быстрым:
- а. попеременный двухшажный ход
 - б. одновременный одношажный ход
 - в. коньковый
12. В каком году лыжные гонки внесли в олимпийский вид спорта
- а. 1924
 - б. 1930
 - в. 1935
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. лыжном спорте

в. баскетболе

19. При подготовке классических беговых лыж мазь накладывают:

а. на всю поверхность скользящей поверхности

б. на носок скользящей поверхности

в. на колодку скользящей поверхности

20. Назовите основной принцип подразделения лыжных ходов на попеременные и одновременные:

а. по варианту работы рук

б. по варианту работы ног

в. по длине проката

г. по скорости передвижения

Текущий контроль: Спортивные игры. Волейбол.

Учебно-практические занятия:

Рассказать теоретически и выполнить практически предложенные контрольные нормативы:

1. Выполнить контрольный норматив техника нижней передачи.

Отлично-17 раз

Хорошо-13раз

Удовлетворительно-10

2. Выполнить контрольный норматив. Техника верхней передачи.

Отлично-17 раз

Хорошо-13раз

Удовлетворительно-10

3. Выполнить контрольный норматив. Техника нижней прямой подачи.

Отлично - из 5 раз-3

Хорошо - из 5 раз- 2

Удовлетворительно –из 5 раз-1.

4. Выполнить контрольный норматив. Техника нижней боковой подачи.

Отлично - из 5 раз-3

Хорошо - из 5 раз- 2

Удовлетворительно –из 5 раз-1.

5. Выполнить контрольный норматив. Техника верхней прямой подачи.

Отлично - из 5 раз-3

Хорошо - из 5 раз- 2

Удовлетворительно –из 5 раз-1.

6. Выполнить контрольный норматив. Блок.

Отлично - из 5 раз-3

Хорошо - из 5 раз- 2

Удовлетворительно –из 5 раз-1.

Рубежный контроль : Тестовое задание по разделу. Спортивные игры. Волейбол.

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 Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...:

а. США (а)

б. Канаде

а. Германии

2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перешагивает в зону...

а. 2

б. 3

в. 5

г. 6

3. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?

а. круг

б. треугольник

в. трапеция

4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

а. в 1956 году

б. в 1957 году

в. в 1958 году

5. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

а. нижняя передача мяча двумя руками;

б. нижняя передача одной рукой;

в. верхняя передача двумя руками.

6. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

а. на все пальцы обеих рук;

б. на три пальца и ладони рук;

в. на ладони;

7. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...

а. на сомкнутые предплечья;

б. на раскрытые ладони;

в. на сомкнутые кулаки.

8. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...

а. прием игроком стойки волейболиста;

- б. своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;()
 - в. своевременное сгибание и разгибание ног.
9. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...
- а. коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
 - б. полусогнутыми руками;
 - в. полным выпрямлением рук и ног.
10. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?
- а. Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
 - б. Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
 - в. Прием на все пальцы рук.
11. Подготовительные упражнения применяются...
- а. Если обучающийся недостаточно физически развит
 - б. Если необходимо устранить ошибки в технике
 - в. Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
12. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?
- а. Сверху двумя руками.
 - б. Снизу двумя руками.
 - в. Одной рукой снизу.
13. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?
- а. Охлаждать поврежденный сустав.
 - б. Согревать поврежденный сустав.
 - в. Обратиться к врачу.
14. Какой подачи не существует?
- а. Одной рукой снизу.
 - б. Двумя руками снизу.
 - в. Верхней прямой.
 - г. Верхней боковой.
15. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...
- а. двух партий;
 - б. трех партий;
 - в. пяти партий.
16. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?
- а. До 15 очков.
 - б. До 20 очков.
 - в. До 25 очков.
17. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?
- а. Допускается.
 - б. Не допускается.
 - в. Допускается с согласия команды соперника.
18. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...
- а. подача считается проигранной;
 - б. подача повторяется этим же игроком;
 - в. подача повторяется другим игроком этой же команды.

19. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

- а. подача повторяется;
- б. игра продолжается;
- в. подача считается проигранной.

20. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- а. 15:13;
- б. 25:26;
- в. 27:29.

5.Задания для оценки освоения дисциплины

Контрольные нормативы

Наименование норматива	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18
Бег 2000 м				10,0	11,	12,20
Бег 3000 м	12,20	13	14			
Прыжки в длину с места	230	220	210	180	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
Сгибание разгибание рук в упоре лежа(отжимания)	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	55	49	45	42	36	30
Бег на лыжах 1 км	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 5 км	25	26	28	Без учета времени		
Бег на лыжах 10 км	Без учета времени					
Челночный бег 10х10 м	27	28	30			
«Челночный бег» 4х9 м.				10,4	10,8	11,2
Прыжки через скакалку за 1 мин.	140	130	110	140	110	80
Прыжок в длину с разбега (см)	4,60	4,20	3,70	3,80	3,40	3,10
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
Нормативы по баскетболу						
Передачи мяча Двумя руками от груди Одной от плеча	20	15	10	18	13	8
Ведение мяча						
Ведение мяча остановка в два шага бросок	3	2	1	3	2	1
Броски с близкого расстояния	5 из 7	4 из 7	2 из 7	3 из 5	2 из 5	1 из 5
Штрафные броски	5 из 10	4 из 10	3 из 10	4 из 10	3 из 10	1 из 10
Броски с трех точек	3 из 9	2 из 9	1 из 9	3 из 9	2 из 9	1 из 9
Лыжный спорт						
Бесшажный ход	Техника бесшажного хода					
Одношажный ход	Техника одношажного хода					
Попеременный ход	Техника по переменного хода					
Четырехшажный ход	Техника четырехшажного хода					
Коньковый ход	Техника конькового хода					
Бег на лыжах 1 км	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Нормативы по волейболу						
Передача мяча двумя руками снизу	25	20	18	25	20	15
Передача мяча двумя руками сверху	25	20	18	25	20	15
Нижняя прямая подача	4 из 5	3 из 5	2 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
Нижняя боковая подача	4 из 5	3 из 5	2 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
Верхняя подача	4 из 5	3 из 5	2 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5

Лист согласования

Дополнения и изменения к комплекту КОС на _____ учебный год по дисциплине
ОУД .06 «Физическая культура»

В комплект КОС внесены следующие изменения: _____

Дополнения и изменения в комплекте КОС обсуждены на заседании
ПЦК _____

«____» _____ 201__ г. (протокол №____)
Председатель ПЦК _____/_____/

заверено печатью

Директор

А. Чупрова

« 30 » 08 20 19 г.

