

**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**

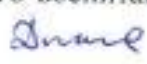
**подготовки специалистов среднего звена по специальности**

**23.02.01. «Организация перевозок и управление на транспорте»**

г.Буй  
2019

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **23.02.01. «Организация перевозок и управление на транспорте»** программы учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура»

**Разработчик:**

Преподаватель физического воспитания ОГБПОУ «БТЖТ Костромской области» Дыкина Галина Владимировна 

Одобрено на заседании предметно-цикловой комиссии

Протокол № 1 от « 30 » 08 2019г.

Председатель ПЦК

## 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.....                                                  | 7  |
| 4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине..... | 11 |
| 5. Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины.....                           | 21 |

## 1. Паспорт комплект контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности 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

Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего

У7 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, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими компетенциями:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

| Результаты обучения(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                               | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul> | <p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические занятия по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p><b>Оценка</b> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul>                                                          | <p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи).</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p><b><i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i></b></p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. Оценка освоения учебной дисциплины:

| Основные показатели оценки результата                                                                                                                                             | Оценка                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики                        | демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры<br>демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики                                                                                                                             |
| У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации                                                                                                                           | демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа<br>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<br>демонстрация правильного преодоления естественных препятствий                                                                                                                                                                                |
| У5 Выполнять приемы страховки и самостраховки                                                                                                                                     | демонстрация правильного выполнения приемов страховки<br>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 программой, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма                                        | выполнение контрольных нормативов по физической культуре                                                                                                                                                                                                                                                       |
| З1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни | обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья<br>обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний<br>обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек<br>обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни |
| З2 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности                                                                                   | демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности                                                                                                                                                                                              |
| З3 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.<br>Практическое занятие №12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 32, | У1, У3, 3 1, 32, ОК 3, ОК 7     | Тестирование      |                             | Контрольные уроки        | У1, У2, У3, У4<br>3 1, 32, ОК 3, ОК 7               |
| Тема 2. Гимнастика         | Контрольный урок.<br>Практическое занятие №36, 39                          | У1, У2, 3 1, 32, ОК 3, ОК 7     | Тестирование      |                             | Контрольные уроки        | У1, У2, У3, У4<br>3 1, 32, ОК 3, ОК 7               |
| Тема 3. Баскетбол          | Контрольный урок.<br>Практическое занятие №44, 48, 52, 56, 60,             |                                 | Тестирование      | У1, У2, 3 1, 32, ОК 3, ОК 7 | Контрольные уроки        | У1, У2, У3, У4<br>3 1, 32, 33, 34, 35<br>ОК 3, ОК 7 |
| Тема 4. Лыжный спорт.      | Контрольный урок.<br>Практическое занятие №67, 70, 74, 77, 82,             |                                 | Тестирование      | У1, У2, 3 1, 32, ОК 3, ОК 7 | Контрольные уроки        | У1, У2, У3, У4<br>3 1, 32, ОК 3, ОК 7               |
| Тема 5. Волейбол           | Контрольный урок.<br>Практическая работа №86, 90, 94, 98,                  | У1, У2, 3 1, 32, 33, ОК 3, ОК 7 | Тестирование      |                             | Контрольные уроки        | У1, У2, У3, У4<br>3 1, 32, ОК 3, 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:              |
| обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержатся 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 | 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. |

|                                                |  |  |  |
|------------------------------------------------|--|--|--|
| учеником; уверенно выполняет учебный норматив. |  |  |  |
|------------------------------------------------|--|--|--|

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

| Оценка «5»                                                                                                                                                                                                           | Оценка «4»                                                                                                                                                                                                                 | Оценка «3»                                                                                                        | Оценка «2»                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Учащийся <b>умеет</b> :<br>- самостоятельно организовать место занятий;<br>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;<br>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:<br>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;<br>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;<br>- 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.Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине**

**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. Прыжки на скакалке. Время выполнения 1 минута.
7. Кроссовая подготовка.Время выполнения 22 минуты

**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. перекачивание;

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 отсчетов 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. Выполнить контрольный норматив подтягивание. Время выполнения 2 минуты. (см. контрольные норматив).
3. Выполнить контрольный норматив комбинация акробатики. Время выполнения 5 минут.
4. Сгибание разгибание рук в упоре. Время выполнения 1 минута. . (см. контрольные норматив).
5. 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 брусках;
- 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.  
**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 из игры?
  - а. три.
  - б. пять.
  - в. семь.
11. В баскетболе играют ..... периодов и .... минут.
  - а. 2x15 мин

б. 4х10 мин

в. 3х30 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 ..... кровотоке.
- 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" перещается 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. Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины

| №   | Упражнение                                                                       | ЮНОШИ   |         |         | ДЕВУШКИ |         |         |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|     |                                                                                  | 5       | 4       | 3       | 5       | 4       | 3       |
| 1.1 | Бег на 30 метров (секунд)                                                        | 4,4     | 4,7     | 4,9     | 5,0     | 5,5     | 5,7     |
| 1.2 | или бег на 60 метров (секунд)                                                    | 8,0     | 8,5     | 8,8     | 9,3     | 10,1    | 10,5    |
| 1.3 | или бег на 100 метров (секунд)                                                   | 13,4    | 14,3    | 14,6    | 16,0    | 17,2    | 17,6    |
| 2.1 | Бег на 2 километра (мин:сек)                                                     | -       | -       | -       | 9:50    | 11:20   | 12:00   |
| 2.2 | или бег на 3 километра (мин:сек)                                                 | 12:40   | 14:30   | 15:00   | -       | -       | -       |
| 3.1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                         | 14      | 11      | 9       | -       | -       | -       |
| 3.2 | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)            | -       | -       | -       | 19      | 13      | 11      |
| 3.3 | отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)           | 42      | 31      | 27      | 16      | 11      | 9       |
| 4   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +13 см  | +8 см   | +6 см   | +16 см  | +9 см   | +7 см   |
| 5   | Челночный бег 3x10м (секунд)                                                     | 6,9     | 7,6     | 7,9     | 7,9     | 8,7     | 8,9     |
| 6.1 | Прыжок в длину с разбега (см)                                                    | 440     | 385     | 375     | 345     | 300     | 285     |
| 6.2 | Прыжок в длину с места (см)                                                      | 230     | 210     | 195     | 185     | 170     | 160     |
| 7.  | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)             | 50      | 40      | 36      | 44      | 36      | 33      |
| 8.  | Метание спортивного снаряда весом 700г (метров)                                  | 35      | 29      | 27      | -       | -       | -       |
|     | или метание спортивного снаряда весом 500г (метров)                              | -       | -       | -       | 20      | 16      | 13      |
| 9.  | Бег на лыжах 3км (мин:сек)                                                       | -       | -       | -       | 17:00   | 19:00   | 20:00   |
|     | Бег на лыжах 5км (мин:сек)                                                       | 24:00   | 26:10   | 27:30   | -       | -       | -       |
| 10  | Передача мяча двумя руками снизу в волейболе                                     | 25      | 20      | 18      | 25      | 20      | 15      |
| 11  | Передача мяча двумя руками сверху в волейболе                                    | 25      | 20      | 18      | 25      | 20      | 15      |
| 12  | Нижняя прямая подача в волейболе                                                 | 4 из 5  | 3 из 5  | 2 из 5  | 3 из 5  | 2 из 5  | 1 из 5  |
| 13  | Нижняя боковая подача в волейболе                                                | 4 из 5  | 3 из 5  | 2 из 5  | 3 из 5  | 2 из 5  | 1 из 5  |
| 14  | Верхняя подача в волейболе                                                       | 4 из 5  | 3 из 5  | 2 из 5  | 3 из 5  | 2 из 5  | 1 из 5  |
| 15  | Передачи мяча двумя руками от груди в баскетболе                                 | 20      | 15      | 10      | 18      | 13      | 8       |
| 16  | Ведение мяча остановка в два шага бросок в баскетболе                            | 3 из 5  | 2 из 5  | 1 из 5  | 3 из 5  | 2 из 5  | 1 из 5  |
| 17  | Броски с близкого расстояния в баскетболе                                        | 5 из 7  | 4 из 7  | 2 из 7  | 3 из 5  | 2 из 5  | 1 из 5  |
| 18  | Штрафные броски в баскетболе                                                     | 5 из 10 | 4 из 10 | 3 из 10 | 4 из 10 | 3 из 10 | 1 из 10 |

|    |                                  |           |           |           |           |           |           |
|----|----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 19 | Броски с трех точек в баскетболе | 3 из<br>9 | 2 из<br>9 | 1 из<br>9 | 3 из<br>9 | 2 из<br>9 | 1 из<br>9 |
|----|----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|

Пропнуеровано, пропнуеровано и  
заверено печатью 23

Генеральный директор

Директор И.А. Чупрова

« 30 » 08 20 19 г.







## Лист согласования

### Дополнения и изменения к комплекту КОС на учебный год

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

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. (протокол № \_\_\_\_\_).

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

завершено печатью

23

Dr. [Signature]

А. Чупрова

« 30 » 20 19 г.

