

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

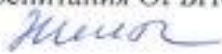
**Комплект контрольно-оценочных средств  
по учебной дисциплине**

*ФК.00 «Адаптированная 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 по профессии 23.01.09. Машинист локомотива». программы учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура», составлен на основании письма Минобразования РФ от 31.10.2003 13-51-263/123, утвержден 31.10.2003 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»

**Разработчик:**

Преподаватель физического воспитания ОГБПОУ «БТЖТ Костромской области» Желобаева Екатерина Александровна 

Одобрено на заседании предметно-цикловой комиссии

общего образовательного цикла

Протокол № 1 от «30» 08 20 19 г.

Председатель ПЦК

 (Синдиков М.В.)

## Содержание

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....                               | 4  |
| 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.....                  | 4  |
| 3. Оценка освоения учебной дисциплины.....                                           | 6  |
| 3.1. Формы и методы оценивания.....                                                  | 6  |
| 4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине..... | 8  |
| 5. Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины.....                           | 18 |

## 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».

### знать/понимать:

О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

Основы здорового образа жизни

### уметь:

Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Студент должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность

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 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 <b>знать:</b><br>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни | <b>Формы контроля обучения:</b><br>- практические занятия по работе с информацией<br>- домашние задания проблемного характера<br>- ведение календаря самонаблюдения.<br><b>Оценка</b> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Должен уметь:</b><br>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей                                                   | <b>Методы оценки результатов:</b><br>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;<br>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;<br>- тестирование в контрольных точках.<br><b>Спортивные игры.</b><br>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование).<br>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.<br>Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</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> <p>Тесты <b>по ППФП</b> разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальности.</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. Оценка освоения учебной дисциплины:

| Основные показатели оценки результата                                                                                            | Оценка                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности                                                              |
| 31 роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;                                         | демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности, демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности                                                         |
| 32 основы здорового образа 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 |

#### 3.1.Формы и методы оценивания

##### Формы и методы оценивания

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

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы (10-15% от общей численности учащихся), относятся к специальной медицинской группе (СМГ).

Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу "А" (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу "Б" (обучающиеся с патологическими отклонениями (необратимыми заболеваниями)).

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;

- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Ниже перечислены некоторые ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся нозологической формы заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений.

При комплектовании СМГ школьный врач и учитель физической культуры, кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии обучающихся, должны также знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

| Заболевания                                                                                | Противопоказания и ограничения                                                                                                       | Рекомендации                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сердечно - сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.) | Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений             | Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе                                                                                                                    |
| Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)          | Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса                                                 | Дыхательные упражнения, тренировки полного дыхания и особенно удлиненного выхода                                                                                                                                                                                   |
| Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)                                            | Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела | При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин. - первый год обучения, 10-15 мин. - второй |

|                                                                               |                                                                                                                              |                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                               |                                                                                                                              | и последующие годы обучения)                                                                               |
| Нарушения нервной системы                                                     | Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д. | Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения                                              |
| Органы зрения                                                                 | Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове                  | Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз |
| Хронические заболевания желудочно - кишечного тракта, желчного пузыря, печени | Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки                                                         |                                                                                                            |

Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, скорости двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, скорости двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Тесты физической подготовленности для учащихся первого года обучения в составе СМГ проводятся в декабре и апреле, для второго и последующих лет обучения - в сентябре, декабре и апреле.

Прежде всего следует иметь в виду, что дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

В то же время несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности учащихся СМГ регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5-2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Кроме этого, каждый из обучающихся СМГ имеет свой выбор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств.

В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, нельзя. Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Примерный перечень теоретических вопросов и практических заданий (прилагается).

#### **4.Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине**

##### **Перечень**

вопросов и практических заданий для аттестации студентов отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

1. Что такое "здоровый образ жизни"?
2. Что значит "рациональный режим питания"?
3. Что называют "рациональным режимом двигательной активности"?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения полезно тебе выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

Примерные виды практических заданий  
(выполняются при отсутствии противопоказаний)

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног; спины; брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.

14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).

15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

**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. 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. 2х15 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:** 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.

**Текущий контроль:** Спортивные игры. Футбол

**Учебно-практические занятия:**

Рассказать теоретически и выполнить практически предложенные контрольные нормативы:

1. Бег 5х30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения

2. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м.
3. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 - 12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.
4. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.
5. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

**Рубежный контроль :** Тестовое задание по разделу. Спортивные игры. Футбол.  
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. Сколько человек играют на поле в футболе?
    - ☒ 12 с одной команды
    - ☐ 11 с одной команды
  2. Кто такой голкипер?
    - ☐ Вратарь
    - ☐ Нападающий
  3. Что такое гетры?
    - ☐ Предмет экипировки, специальная обувь с шипами
    - ☐ Часть экипировки, закрывающие ноги футболиста от лодыжки до колена
  4. Кто такой форвард?
    - ☐ Нападающий игрок
    - ☐ Игрок в защите
  5. Какой по счёту чемпионат мира по футболу 2018?
    - ☐ 21-й чемпионат мира по футболу ФИФА
    - ☒ 18-й чемпионат мира по футболу ФИФА
  6. Что обозначает термин "Олимпийская система"?
    - ☒ Команда должна сменить состав основных игроков на запасных
    - ☐ Команда выбывает из турнира после первого же поражения.
  7. Где проходил чемпионат мира по футболу 2010?

- ☐ Южно-Африканская Республика
  - ☐ Марокко
8. С какого расстояния бьётся пенальти?
- ☐ Не менее 12 метров
  - ☐ 11 метров
9. Щитки - это:
- ☐ специальные накладки, одеваемые под гетры, для предохранения от травм
  - ☐ Часть экипировки, защищающая локтевой сустав игрока
10. Из скольки и каких частей состоит мяч?
- ☐ 32 панели (12 пятиугольники и 20 — шестиугольники)
  - ☐ 28 панелей (10 пятиугольники и 18 — шестиугольники)
11. В составляющую часть футбольного мяча входит камера?
- ☐ да
  - ☐ нет
12. Рекомендуемы значения футбольного поля:
- ☐ Длина — 105 метров, ширина — 68 метров
  - ☐ Длина — 131 метр, ширина — 78 метра
13. Какой вратарь за свою карьеру забил больше, чем многие полевые игроки?
- ☐ Хосе Луис Чилаверт
  - ☐ Рожерио Сени
14. Кто забил в одном матче сразу три мяча в свои ворота?
- ☐ Бельгийский футболист Стэн ван ден Байс
  - ☐ Уругвайский форвард Диего Форлан
15. Где производится большинство футбольных мячей в мире?
- ☐ Пакистан
  - ☐ Индия

**5.Зачетные требования для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе**

| Заболевание                                                                              | Контрольное упражнение (тест)                                                                   | Оценка                                                            |                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|                                                                                          |                                                                                                 | юноши                                                             | девушки                                                           |
| Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.) | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой                                                         | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.    | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.    |
|                                                                                          | Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд. | Засчитывается количество пойманных мячей.                         | Засчитывается количество пойманных мячей.                         |
|                                                                                          | Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления                                       | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа |
| Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)        | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой                                                         | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.    | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.    |
|                                                                                          | Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд. | Засчитывается количество пойманных мячей.                         | Засчитывается количество пойманных мячей.                         |
|                                                                                          | Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления                                       | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа |
| Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)                                          | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой                                                         | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.    | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.    |
|                                                                                          | Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд. | Засчитывается количество пойманных мячей.                         | Засчитывается количество пойманных мячей.                         |
|                                                                                          | Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления                                       | Засчитывается количество выполненных упражнений до                | Засчитывается количество выполненных упражнений до                |

|                                                                             |                                                                                                 |                                                                   |                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|                                                                             |                                                                                                 | момента отказа                                                    | момента отказа                                                    |
| Органы зрения                                                               | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой                                                         | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.    | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.    |
|                                                                             | Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд. | Засчитывается количество пойманных мячей.                         | Засчитывается количество пойманных мячей.                         |
|                                                                             | Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления                                       | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа |
| Нарушения нервной системы                                                   | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой                                                         | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.    | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.    |
|                                                                             | Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд. | Засчитывается количество пойманных мячей.                         | Засчитывается количество пойманных мячей.                         |
|                                                                             | Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления                                       | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа |
| Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой                                                         | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.    | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.    |
|                                                                             | Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд. | Засчитывается количество пойманных мячей.                         | Засчитывается количество пойманных мячей.                         |
|                                                                             | Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления                                       | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа |

Лист согласования

Дополнения и изменения к комплекту КОС на \_\_\_\_\_ учебный год по дисциплине  
ФК.00 «Адаптированная физическая культура»

В комплект КОС внесены следующие изменения: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дополнения и изменения в комплекте КОС обсуждены на заседании  
ПЦК \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г. (протокол №\_\_\_\_)

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

Протумеровано, скреплено и  
заверено печатью 19

(Подпись) \_\_\_\_\_

Директор \_\_\_\_\_ И.А. Чупрова

« 30 » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

