

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

Комплект контрольно-оценочных средств

по учебной дисциплине

СГ.04. «Физическая культура»

для подготовки специалистов среднего звена по специальности:

23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

г.Буй

2024

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и среднего профессионального образования по специальности 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство и рабочей программы по учебной дисциплине СГ.04«Физическая культура/Адаптивная физическая культура»

Разработчик:

ОГБПОУ БТЖТ
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

/И.В.Никулина
(инициалы, фамилия)

Рассмотрено на заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин

Протокол № 4 от « 07 » ноября 2024 г.

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.....	10
3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины.....	12
4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине.....	14
5. Лист согласования	35

1. Паспорт комплект контрольно-оценочных средств

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

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать, предусмотренными ФГОС подготовки специалистов среднего звена по специальности: 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство следующими умениями, знаниями и общими компетенциями:

должен **уметь:**

У1.использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2.применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3.пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности

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

З1.роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2.основы здорового образа жизни;

З3.условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;

З4.правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленностиСтудент должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ПК 4.5. Организовывать взаимодействие между структурными подразделениями организации.

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

2.Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
У1.использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. ПК 4.5. Организовывать взаимодействие между структурными подразделениями организации.	демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры, комплексов упражнений атлетической гимнастики	- практические занятия - решение ситуативных задач - домашние задания проблемного характера -Дифференцированный зачет. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
У2.применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. ПК 4.5. Организовывать взаимодействие между структурными подразделениями организации.	демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа, приемов релаксации	- практические занятия - решение ситуативных задач - домашние задания проблемного характера -Дифференцированный зачет. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
У3.пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности ОК 04. Эффективно	демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	- практические занятия - решение ситуативных задач - домашние задания

взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. ПК 4.5. Организовывать взаимодействие между структурными подразделениями организации.		проблемного характера -Дифференцированный зачет. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
31.роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. ПК 4.5. Организовывать взаимодействие между структурными подразделениями организации..	обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья, на профилактику профзаболеваний, обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек, на увеличение продолжительности жизни	- практические занятия - решение ситуативных задач - домашние задания проблемного характера -Дифференцированный зачет. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
32.основы здорового образа жизни; ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. ПК 4.5. Организовывать взаимодействие между структурными подразделениями	демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	- практические занятия - решение ситуативных задач - домашние задания проблемного характера -Дифференцированный зачет. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и

организации.		отдыха.
33.условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. ПК 4.5. Организовывать взаимодействие между структурными подразделениями организации.	демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- практические занятия - решение ситуативных задач - домашние задания проблемного характера -Дифференцированный зачет. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
34.правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности Студент должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность: ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. ПК 4.5. Организовывать взаимодействие между структурными подразделениями организации.	демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- практические занятия - решение ситуативных задач - домашние задания проблемного характера -Дифференцированный зачет. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1 Формы и методы оценивания

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

Знания

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

Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый	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.

период времени.			
-----------------	--	--	--

3.2 Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

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

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Тема 1. Легкая атлетика.	Контрольный урок. Практическое занятие	У1, У3, 3 1, 32, ОК 04, ОК 08 ПК 4.5	Тестирование Контрольные нормативы	ОК 04, ОК 08 ПК 4.5	Дифференцированный зачет	У1, У2, У3, У4 3 1, 32, ОК 04, ОК 08 ПК 4.5
Тема 2. Гимнастика	Контрольный урок. Практическое занятие,	У1, У2, 3 1, 32, ОК 04, ОК 08 ПК 4.5		ОК 04, ОК 08 ПК 4.5		У1, У2, У3, У4 3 1, 32, ОК 04, ОК 08 ПК 4.5
Тема 3. Баскетбол	Контрольный урок. Практическое занятие	ОК 04, ОК 08 ПК 4.51		У1, У2, 3 1, 32, ОК 04, ОК 08 ПК 4.5		У1, У2, У3, У4 3 1, 32, 33, 34 ОК 04, ОК 08 ПК 4.5
Тема 4. Лыжный спорт.	Контрольный урок. Практическое занятие	ОК 04, ОК 08 ПК 4.5		У1, У2, 3 1, 32, ОК 04, ОК 08 ПК 4.5		У1, У2, У3, У4 3 1, 32, ОК 04, ОК 08 ПК 4.5
Тема 5. Волейбол	Контрольный урок. Практическая работа	У1, У2, 3 1, 32, 33, ОК 04, ОК 08 ПК 4.5		У1, У2, 3 1, 32, ОК 04, ОК 08 ПК 4.5		У1, У2, У3, У4 3 1, 32, ОК 04, ОК 08 ПК 4.5
Настольный теннис	Контрольный урок. Практическая работа	У1, У2, 3 1, 32, 33, ОК 04, ОК 08		У1, У2, 3 1, 32, ОК 04, ОК 08		У1, У2, 3 1, 32, ОК 04, ОК 08

		08 ПК 4.5		ПК 4.5		ПК 4.5
Мини-футбол	Контрольный урок. Практическая работа	У1, У2, 3 1, 32, 33, ОК 04, ОК 08 ПК 4.5		У1, У2, 3 1, 32, ОК 04, ОК 08 ПК 4.5		У1, У2, 3 1, 32, ОК 04, ОК 08 ПК 4.5

3.3. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

Легкая атлетика.

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

2.Учебно-практические занятия: Легкая атлетика.

Текущий контроль:

Рассказать теоретически и выполнить практически предложенные контрольные нормативы

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

Рубежный контроль : Тестовое задание по разделу легкая атлетика.

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. второе название легкой атлетики:

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

2. Плоскостопие приводит к:

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

3. К видам легкой атлетики относятся:

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

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

- а. локтевой, лучезапястный суставы

- б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, локтевой суставы
- 5.** К метаниям входящих в состав Олимпийских видов относятся:
- а. камня, молота, гранаты;
 - б. молот, диск, копье, ядро;
 - в. малого мяча, ядро, граната;
- 6.** Динамическая сила необходима при:
- а. толкании ядра
 - б. гимнастике
 - в. беге
- 7.** С низкого старта бегают:
- а. на короткие дистанции;
 - б. на средние дистанции;
 - в. на длинные дистанции;
- 8.** Наиболее опасным для жизни является перелом.
- а. открытый
 - б. закрытый с вывихом
 - в. закрытый
- 9.** Бег на длинные дистанции развивает:
- а. ловкость;
 - б. быстроту;
 - в. выносливость.
- 10.** Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. углеводы
 - б. жиры
 - в. белки
- 11.** Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
- а. Древний Египет
 - б. Древний Рим
 - в. Древняя Греция
- 12.** Бег по пересеченной местности называется:
- а. марш-бросок;
 - б. кросс;
- 13.** Один из способов прыжка в высоту называется:
- а. перешагивание;
 - б. перекатывание;
 - в. переступание;
 - г. перемахивание.
- 14.** Самым опасным кровотечением является:
- а. артериальное
 - б. венозное
 - в. капиллярное
- 15.** При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является.....
- а. сильное выталкивание ногами;
 - б. разноименная работа рук;
 - в. быстрое выпрямление туловища.
- 16.** Какие виды прыжков не относятся к легкой атлетике:
- а. прыжок в длину с разбега;

- б. прыжок в высоту с разбега;
- в. тройной прыжок;
- г. Прыжок с трамплина;

17. Линия которая обозначает начало дистанции:

- а. финишная
- б. центральная
- в. стартовая

18. Какие виды метания не относятся к легкой атлетике.

- а. метание бумеранга;
- б. метание копья;
- в. метание молота;
- г. толкание ядра;

19. Прыжок а длину с разбега состоит из следующих частей...

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

20. Энергия для существования организма измеряется в:

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

Текущий контроль: Гимнастика.

История развития гимнастики в России (доклад)- традиционная система отметок в баллах за выполненный студентом доклад.

Учебно-практические занятия:

Рассказать теоретически и выполнить практически предложенные контрольные нормативы:

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

Рубежный контроль : Тестовое задание по разделу Гимнастика

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
 2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
- 1.** Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- а. бокс
 - б. гимнастика

- в. керлинг
- 2.** Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
 - а. батут
 - б. скакалка
 - в. мостик
- 3.** Какие виды гимнастики вы знаете? Перечислите.
- 4.** При переломе голени шину фиксируют на:
 - а. голеностопе, коленном суставе
 - б. бедре, стопе, голени
 - в. голени
- 5.** Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:
 - а. быстрота
 - б. гибкость
 - в. силовая выносливость
- 6.** Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для:
 - а. всестороннего развития физической подготовленности;
 - б. развития выносливости, скорости;
 - в. формирования правильной осанки.
- 7.** Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
 - а. окунуть пострадавшего в холодную воду
 - б. растегнуть 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. Мини футбол

Мини – футбол:

1. Мини-футбол правила и особенности игры.
2. Разновидности футбола сравнительный анализ.
3. История развития мини-футбола в России.
4. Основные технико-тактические особенности мини-футбол.
5. Студенческие соревнования по мини-футболу.
6. Российский мини-футбол история выступления сборных команд на международной арене.
7. Мини-футбол как средство физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния человека.
8. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
9. особенности игры вратаря в мини-футболе.
10. мини-футбол в любительском спорте

Рубежный контроль .Тестовые задания:

Мини-футбол:

1. Сколько судей обслуживает матч в мини-футболе:
а) 4; б) 1; в) 2.
2. Где обозначается отметка для пробития мини-футбольного пенальти:

- а) (в 6 м. от ворот) ; б) (в 7 м. от ворот); в) (в 12 м. от ворот)
3. Проводятся ли чемпионаты Европы по мини-футболу:
а) Да; б) Нет
4. Каков вес мини-футбольного мяча :
а) 300-350; б) 150-200; в) 400-440.
5. Засчитывается ли гол, забитый в ворота непосредственно с углового удара
а) Да; б) Нет;
6. Размеры мини-футбольной площадки (м): а) 18×15; б) 20х40 ; в) 30×60.
7. Что означает желтая карточка, предъявленная судьей:
а) замена игрока; б) предупреждение; в) перерыв.
8. Продолжительность матча:
а) 1 тайм 50 мин; б) 3 тайма по 25 мин; в) 2 тайма по 25 мин.
9. Что означает красная карточка , предъявленная судьей. а) удаление; б) тайм аут; в) предупреждение.
10. Размер мини-футбольных ворот:
а) 4х3; б) 3х2; в) 5х2.5.
11. Размер мяча
а) 3; б) 4; в) 5.
12. В какой стране прошел первый Чемпионат Мира
а) Россия; б) Бразилия ; в) Голандия.
13. На каком покрытие играют в мини-футбол
а) паркет; б) газон; в) песок.
14. В каком году прошел первый Чемпионат Мира
а) 1920; б) 1989; в) 1960.
15. Самый титулованный клуб России
а) Спартак; б) ЦСКА ; в) Дина.
16. Какая страна стала первым Чемпионом Мира
а) Россия; б) Бразилия в) Папуа-Новая Гвинея.
17. В каком году прошел первый Чемпионат Европы
а) 1996; б) 1988; в) 1960.
18. Сколько замен можно сделать во время игры
а) 3; б) 5 ; в) не ограниченное количество.
19. Какая страна выиграла больше всех Чемпионатов Мира
а) Испания; б) Бразилия в)Россия.
20. Какая страна выиграла Чемпионат Европы в 1999 году
а) Испания; б) Россия в) Италия.

Текущий контроль: Спортивные игры. Настольный теннис

Настольный теннис:

1. Настольный теннис правила игры
2. настольный теннис история возникновения и становления игры
3. История развития настольного тенниса в России
4. классификация техники и тактики настольного тенниса
5. Студенческие соревнования по настольному теннису

6. Настольный теннис на олимпиадах
7. Настольный теннис, как средство физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния человека.
8. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха

Рубежный контроль. Тестовые задания:

1. В каком веке появился настольный теннис как игра:
а) XX; б) XXI; в) XIX.
2. С какого года настольный теннис входит в программу Олимпийских игр:
а) 1968; б) 1988; в) 1996
3. Какая страна стала Родиной настольного тенниса:
а) Россия; б) Китай; в) Англия
4. Кто придумал настольный теннис как игру: а) Джон Джаквес; б) Братья Паркер; в) Майор Уингфилд.
5. Высота сетки для настольного тенниса (см)
а) 15,25; б) 16; в) 15.
6. Допустимые размеры площадки для настольного тенниса (м):
а) 6X12; б) 7X14; в) 5X10; г) все ответы верны
7. Максимальная толщина накладке для ракетки (мм):
а) 3; б) 2,5; в) 4.
8. Вес теннисного мяча (г):
а) 2,7; б) 2,5; в) 3
9. Диаметр мяча для настольного тенниса по действующим правилам (мм):
а) 38; б) 40+; в) 40
10. До какого количества очков по действующим правилам длится партия по настольному теннису:
а) 21; б) 25; в) 11
11. Из какого количества партий состоит игра в настольный теннис:
а) 5 партий; б) 7 партий; в) оба ответа верны
12. Где выполняется подача мяча?
а) над столом; б) за боковой линией стола; в) за концевой линией стола.
13. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи: а) 1; б) 2; в) 3
14. При каком счете в партии вступает правила «игра до разницы в два очка» (баланс):
а) 10:10; б) 15:15; в) 20:20
15. Количество «переподач» в розыгрыше очка
а) 0; б) не ограничено; в) 2
16. Куда можно подавать подачи при одиночной игре:
а) по всему столу; б) в правый «квадрат»; в) в левый «квадрат»
17. В каком направлении подается подача в парной игре:
а) левая «диагональ» стола; б) по всему столу; в) правая «диагональ» стола
18. Имеет ли право игрок бить по мячу два раза подряд в парной игре:
а) Да; б) Нет
19. Какой частью игровой руки возможно отбить мяч:
а) предплечьем; б) кистью; в) только ракеткой

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 х 12 м
- б. 28 х 15 м
- в. 26 х 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. 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: 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 кровотоении.

а. артериальном

б. венозном

в. капиллярном

10. Какой вид торможения целесообразно применять в экстремальной ситуации:

а. торможение падением

б. торможение плугом

в. торможениеупором

11. Какой из лыжных ходов является самым быстрым:

а. попеременный двухшажный ход

б. одновременный одношажный ход

в. коньковый

12.В каком году лыжные гонки внесли в олимпийский вид спорта

а. 1924

б.1930

в.1935

13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.

а. закрытый

б. открытый

в. закрытый с вывихом

14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. белки

б. жиры

в. углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:

а. спортивной гимнастике

б. керлинге

в. художественной гимнастике

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

а. быстрота

б. гибкость

в. силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:

а. боксе

б. лыжном спорте

в. баскетболе

19. При подготовке классических беговых лыж мазь накладывают:

- а. на всю поверхность скользящей поверхности
- б. на носок скользящей поверхности
- в. на колодку скользящей поверхности

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

- а. по варианту работы рук
- б. по варианту работы ног
- в. по длине проката
- г. по скорости передвижения

Текущий контроль: Спортивные игры. Волейбол.

Учебно-практические занятия:

Рассказать теоретически и выполнить практически предложенные контрольные нормативы:

1. Выполнить контрольный норматив техника нижней передачи.

Отлично-17 раз

Хорошо-13раз

Удовлетворительно-10

2. Выполнить контрольный норматив. Техника верхней передачи.

Отлично-17 раз

Хорошо-13раз

Удовлетворительно-10

3. Выполнить контрольный норматив. Техника нижней прямой подачи.

Отлично - из 5 раз-3

Хорошо - из 5 раз- 2

Удовлетворительно –из 5 раз-1.

4. Выполнить контрольный норматив. Техника нижней боковой подачи.

Отлично - из 5 раз-3

Хорошо - из 5 раз- 2

Удовлетворительно –из 5 раз-1.

5. Выполнить контрольный норматив. Техника верхней прямой подачи.

Отлично - из 5 раз-3

Хорошо - из 5 раз- 2

Удовлетворительно –из 5 раз-1.

6. Выполнить контрольный норматив. Блок.

Отлично - из 5 раз-3

Хорошо - из 5 раз- 2

Удовлетворительно –из 5 раз-1.

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

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

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

а. США (а)

б. Канаде

а. Германии

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

а. 2

- б. 3
- в. 5
- г. 6

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

- а. круг
- б. треугольник
- в. трапеция

4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

- а. в 1956 году
- б. в 1957 году
- в. в 1958 году

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

- а. нижняя передача мяча двумя руками;
- б. нижняя передача одной рукой;
- в. верхняя передача двумя руками.

6. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

- а. на все пальцы обеих рук;
- б. на три пальца и ладони рук;
- в. на ладони;

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

- а. на сомкнутые предплечья;
- б. на раскрытые ладони;
- в. на сомкнутые кулаки.

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

- а. прием игроком стойки волейболиста;
- б. своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;()
- в. своевременное сгибание и разгибание ног.

9. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...

- а. коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б. полусогнутыми руками;
- в. полным выпрямлением рук и ног.

10. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

- а. Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
- б. Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
- в. Прием на все пальцы рук.

11. Подготовительные упражнения применяются...

- а. Если обучающийся недостаточно физически развит
- б. Если необходимо устранить ошибки в технике
- в. Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы

12. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а. Сверху двумя руками.
- б. Снизу двумя руками.
- в. Одной рукой снизу.

13. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

- а. Охлаждать поврежденный сустав.
 - б. Согревать поврежденный сустав.
 - в. Обратиться к врачу.
14. Какой подачи не существует?
- а. Одной рукой снизу.
 - б. Двумя руками снизу.
 - в. Верхней прямой.
 - г. Верхней боковой.
15. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...
- а. двух партий;
 - б. трех партий;
 - в. пяти партий.
16. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?
- а. До 15 очков.
 - б. До 20 очков.
 - в. До 25 очков.
17. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?
- а. Допускается.
 - б. Не допускается.
 - в. Допускается с согласия команды соперника.
18. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...
- а. подача считается проигранной;
 - б. подача повторяется этим же игроком;
 - в. подача повторяется другим игроком этой же команды.
19. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...
- а. подача повторяется;
 - б. игра продолжается;
 - в. подача считается проигранной.
20. При каком счете может закончиться игра в первой партии?
- а. 15:13;
 - б. 25:26;
 - в. 27:29.

4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине (дифференцированный зачет).

Предметом оценки являются умения и знания, компетенции. Оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной системы оценивания и проведение дифференцированного зачета.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов:

- 1) Тестовых заданий;
- 2) Задание на заполнение пропущенного ключевого слова;
- 3) Задание, предполагающее письменный ответ.
- 4) Практические задания.

I. ПАСПОРТ

Инструкция для обучающихся:

Внимательно прочитайте задания, выберите один правильный ответ в тестовых заданиях 1-30, отметьте любым значком вариант правильного ответа в оценочном листе, 31-33 в которых необходимо завершить высказывание или ответить на вопрос

Выполняет каждый студент группы.

Количество вариантов задания для экзаменуемого – 2 варианта (в котором по 21 заданию).

Время выполнения задания – 40 минут.

Оборудование: записи на доске, экземпляр заданий для каждого студента.

Практические задания выполняются в течение 40 минут:

Инструкция для обучающихся по сдаче практической части:

Студент сдает 3 норматива, за каждый, согласно критерию оценивания выставляется оценка.

Общая оценка по выставляется по среднему.

Критерии оценки.

	Норматив	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине(число раз за 1 мин) (юноши)	50	40	30
	Поднимание туловища из положения лежа на спине(число раз за 1 мин) (девушки)	50	40	30
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) (юноши)	13	8	6
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) (девушки)	16	9	7
3	Прыжок в длину с места (см) (юноши)	230	210	195
	Прыжок в длину с места (см) (девушки)	180	170	160

Общая оценка по дифференцированному зачёту выставляется по среднему результату.

Назначение:

КОМ предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» для специальности СПО 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

Вариант №1

1. В каком году появился баскетбол как игра:

- А. 1819 году;
- Б. 1899 году;
- В. 1891 году.

2. Что называется разминкой:

- А. чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений;
- Б. чередование беговых и общеразвивающих упражнений;
- В. подготовка организма к предстоящей работе.

3. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений:

- А. фехтование;
- Б. баскетбол;
- В. фигурное катание;
- Г. художественная гимнастика.

4. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека:

- А. укрепляют здоровье;
- Б. повышают работоспособность;
- В. формируют мускулатуру.

5. Главной причиной нарушения осанки является:

- А. привычка к определенным позам;
- Б. слабость мышц;
- В. ношение сумки, портфеля на одном плече.

6. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике:

- А. во второй половине дня;
- Б. сразу после еды;
- В. через 1-2 часа после еды.

7. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- А. исходного положения;
- Б. главного звена техники;
- В. подводящих упражнений;
- Г. Подготовительных упражнениях.

8. Кто основал современные Олимпийские игры :

- А. Хуан Антонио Самаранч;
- Б. Жак Рогг;
- В. Пьер де Кубертен;
- Г. Мишель Бреаль.

9. Исходным положением для метания является?

- А. разбег;
- Б. скрестный шаг;
- В. выпад.

10. Вид спорта, известный как «королева спорта»:

- А. лёгкая атлетика;
- Б. стрельба из лука;
- В. художественная гимнастика.

11. Что называется дистанцией:

- А. расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
- Б. расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
- В. расстояние между учащимся, стоящими боком друг к другу.

12. Что такое интервал:

- А. расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
- Б. расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
- В. расстояние между правым и левым флангом в колонне.

13. Размер баскетбольной площадки:

- А. 13х26м;
- Б. 15х28;
- В. 14х29;
- Г. 15х30.

14. Высота кольца от уровня пола составляет:

- А. 2 м00 см;
- Б. 2 м30 см;
- В. 3 м05 см;
- Г. 3 м30 см.

15. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки:

- А. 7;
- Б. 3;
- В. 6;
- Г. 5.

16. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:

- А. 5 человек;
- Б. 6 человек;
- В. 7 человек;
- Г. 8 человек.

17. Отличительным признаком физической культуры является...

- А. воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- Б. использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;

- В. высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
- Г. определенным образом организованная двигательная активность.

18. Под закаливанием понимают...

- А. приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- Б. использование солнца, воздуха и воды;
- В. сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;
- Г. купание в холодной воде и хождение босиком.

19. Соблюдение режима дня способствуют укреплению здоровья, потому что...

- А. позволяет избегать неоправданных физических напряжений;
- Б. обеспечивает ритмичность работы организма;
- В. позволяет правильно планировать дела в течение дня;

20. Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло на Играх:

- А. II Олимпиады в Париже (1900);
- Б. IV Олимпиады в Лондоне (1908);
- В. V Олимпиады в Стокгольме (1912);
- Г. VII Олимпиады в Антверпене (1920).

21. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

- А. у горы Олимп;
- Б. в Афинах;
- В. в Спарте;
- Г. в Олимпии.

22. Кто такой игрок «либеро»:

- А. нападения;
- Б. защиты;
- В. запасной;
- Г. подающий.

23. Укажите размер площадки для игры в «Ляпту»:

- А. 10х20м;
- Б. 20х40м;
- В. 30х60м;
- Г. 20х50м.

24. К показателям физического развития относятся:

- А. сила и гибкость;
- Б. быстрота и выносливость;
- В. рост и вес;
- Г. ловкость и прыгучесть.

25. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- А. 60-90 уд./мин.;
- Б. 90-150 уд./мин.;
- В. 150-170 уд./мин.;

Г. 170-200 уд./мин.

26. Туфли для бега называются:

- А. кеды;
- Б. пуанты;
- В. чешки;
- Г. шиповки.

27. Бег по пересеченной местности называется

- А. стипль-чез;
- Б. марш-бросок;
- В. кросс;
- Г. конкур.

28. Один из способов прыжка в высоту называется:

- А. перешагивание;
- Б. перекатывание;
- В. переступание;
- Г. перемахивание.

29. Какая из дистанций является спринтерской?

- А. 800 м;
- Б. 1500 м;
- В. 100 м.

30. Строевые упражнения служат:

- А. как средство общей физической подготовки;
- Б. как средство управления строем;
- В. как средство развития физических качеств.

Задания, в которых необходимо завершить высказывание или ответить на вопрос

31. Продолжить выражение - Движение это.....

32. Сколько физических качеств у человека?

33. Перечислите все физические качества человека:

Вариант №2

1. Какая из дистанций не считается стайерской?

- А. 1500 м;
- Б. 5000 м;
- В. 10000 м.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), как правило, применяются для:

- А. всестороннего развития физической подготовленности;
- Б. развития выносливости, скорости;

В. формирования правильной осанки.

3. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему:

- А. разрешается дополнительный бросок;
- Б. попытка и результат засчитываются;
- В. попытка засчитывается, а результат нет.

4. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований:

- А. шесть;
- Б. десять;
- В. двенадцать.

6. Какой подачи не существует в волейболе:

- А. одной рукой снизу;
- Б. двумя руками снизу;
- В. верхней прямой;
- Г. верхней боковой.

7. Как проверить правильность своей осанки:

- А. лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;
- Б. принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение;
- В. встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком.

8. Одним из принципов закаливания является систематичность - это значит, что закаливающие процедуры надо проводить:

- А. ежедневно;
- Б. через день;
- В. через два дня;
- Г. когда захочется.

9. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии в волейболе?

- А. до 15 очков;
- Б. до 20 очков;
- В. до 25 очков.

10. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:

- А. энергичное отталкивание ногами;
- Б. опора головой о мат;
- В. прижимание к груди согнутых ног;
- Г. «круглая» спина.

11. Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках:

- А. пережат с «откидыванием» плеч и головы назад;
- Б. локти широко расставлены;
- В. туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;
- Г. сгибание в тазобедренных суставах.

12. Игровое время в баскетболе состоит из:

- А. 4 периода по 10 мин;
- Б. 4 периода по 12 мин;
- В. 4 периода по 8 мин;
- Г. 4 периода по 5 мин.

13. Размер площадки по волейболу:

- А. 18х7 м;
- Б. 18х8 м;
- В. 18х9 м;
- Г. 18х4 м.

14. Девиз Олимпийских игр:

- А. «Спорт, спорт, спорт!»;
- Б. «О спорт! Ты-мир»;
- В. «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- Г. «Быстрее! Выше! Дальше!».

15. Олимпийская хартия представляет собой:

- А. положение об Олимпийских играх;
- Б. программу Олимпийских игр;
- В. свод законов об Олимпийском движении;
- Г. правила соревнований по олимпийским видам спорта.

16. Физическое воспитание представляет собой...

- А. способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Б. процесс воздействия на развитие индивида;
- В. процесс выполнения физических упражнений;
- Г. обеспечение общего уровня физической подготовленности.

17. Если частота сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был до начала урока физической культуры, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...

- А. высокая, и необходимо время отдыха увеличить;
- Б. мала, и ее следует увеличить;
- В. переносится организмом относительно легко;
- Г. достаточно большая, но ее можно повторить.

18. Для воспитания гибкости используются...

- А. движения рывкового характера;
- Б. движения, выполняемые с большой амплитудой;
- В. пружинящие движения;
- Г. маховые движения с отягощением и без него.

19. Выносливость человека не зависит от...

- А. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
- Б. силы воли;

- В. силы мышц;
- Г. возможностей систем дыхания и кровообращения.

20. Осанкой называется...

- А. силуэт человека;
- Б. привычная поза человека в вертикальном положении;
- В. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- Г. пружинные характеристики позвоночника и стоп.

21. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- А. двигательный режим;
- Б. рациональное питание;
- В. личная и общественная гигиена;
- Г. закаливание организма.

22. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- А. сверху—синее, черное, красное; внизу—желтое, зеленое;
- Б. сверху—зеленое, черное, красное; внизу—синее, желтое;
- В. сверху—красное, синие, черное; внизу—желтое, зеленое;
- Г. сверху—синее, черное, красное; внизу—зеленое, желтое.

23. Начальная фаза прыжка в длину с разбега?

- А. разбег;
- Б. полет и приземление;
- В. отталкивание.

24. Одним из основных средств физического воспитания является:

- А. физическая нагрузка;
- Б. физические упражнения;
- В. физическая тренировка;
- Г. урок физической культуры.

25. К показателям физической подготовленности относятся:

- А. сила, быстрота, выносливость;
- Б. рост, вес, окружность грудной клетки;
- В. артериальное давление, пульс;
- Г. частота сердечных сокращений, частота дыхания.

26. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- А. общеразвивающими;
- Б. собственно-силовыми;
- В. скоростно-силовыми;
- Г. групповыми.

27. С низкого старта бегают:

- А. на короткие дистанции;
- Б. на средние дистанции;

- В. на длинные дистанции;
- Г. кроссы.

28. Бег на длинные дистанции развивает:

- А. гибкость;
- Б. ловкость;
- В. быстроту;
- Г. выносливость.

37. В баскетболе запрещены:

- А. игра руками;
- Б. игра ногами;
- В. игра под кольцом;
- Г. броски в кольцо.

29. Пионербол -подводящая игра:

- А. к баскетболу;
- Б. к волейболу;
- В. к настольному теннису;
- Г. к футболу.

30. Остановка для отдыха в походе называется:

- А. стоянка;
- Б. ночлег;
- В. причал;
- Г. привал.

Задания, в которых необходимо завершить высказывание или ответить на вопрос

31. Какое физическое качество утрачивается человеком быстрее всего?

32. Назовите факторы, которые влияют на развитие выносливости:

33.. Назовите средства развития физических качеств:

III. ПАКЕТ

III а. УСЛОВИЯ

Выполняет каждый студент группы.

Количество вариантов задания для экзаменуемого – один вариант (из 33 заданий).

Время выполнения задания – 40 минут.

Оборудование: записи на доске, экземпляр заданий для каждого студента.

III б: Эталоны ответов:

№ п/п	Вариант 1	№ п/п	Вариант 2
1	В	1	А
2	В	2	А
3	Г	3	В
4	В	4	В
5	Б	5	Б
6	В	6	В
7	Б	7	А
8	В	8	А
9	В	9	Б
10	А	10	Б
11	А	11	А
12	Б	12	В
13	Б	13	В
14	В	14	В
15	Г	15	Б
16	Б	16	Г
17	Г	17	Б
18	А	18	А
19	В	19	Б
20	А	20	А
21	Г	21	В
22	Б	22	А
23	В	23	В
24	В	24	А
25	А	25	В
26	Г	26	А
27	В	27	Г
28	А	28	Б
29	В	29	Б
30	Б	30	Г
31		31	
32		32	
33		33	

III. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	Балл	Вербальный аналог
90÷100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70÷79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

Основные источники и литература

1. Физическая культура: учебник/ Андрюхина Т.В, Третьякова Т.В. под редакцией М.Л. Виленского, изд., -общество с ограниченной ответственностью «Русское слово». 2020 г.
2. Физическая культура: учебник/ Матвеев А.П. изд. –акционерное общество «Издательство» «Просвещение». 2020 г.

Дополнительные источники:

3. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник для НПО И СПО. М.; Академия, 2018
4. Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков-2-е изд.,стер.- М.:КНОРУС,2016.-214с.(Среднее профессиональное образование)
5. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М.: КНОРУС,2016-256с.(Среднее профессиональное образование)
6. Бишаева А.А.Физическая культура: учебник для студ.учреждений сред. проф. Образования-М.,2013.
7. Гамидова С.К.Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. —Смоленск, 2012
8. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2013.
9. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010
10. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
11. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2010

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Программное обеспечение

1. Операционная система Microsoft Windows
2. Пакет программ Microsoft Office Professional Plus
3. 7-zip GNU Lesser General Public License (свободное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно);
4. Интернет браузер Google Chrome (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно);
5. WinDjView – программа для просмотра файлов в формате DJV и DjVu (свободное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно);
6. Foxit Reader — прикладное программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно).

Лист согласования
Дополнения и изменения к комплекту КОС на 20__-20__ учебный год по дисциплине

СГ.04. «Физическая культура»

В комплект КОС внесены следующие изменения: _____

Дополнения и изменения в комплекте КОС обсуждены на заседании
ПЦК _____

«__» _____ 202__ г. (протокол №__)

Председатель ПЦК _____ / _____ /