

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 23.05.2023 10:01:34  
Уникальный программный ключ:  
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Чеченский государственный педагогический университет»

Гуманитарно-педагогический колледж ЧГПУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа



Г.М. Джамалдинова

Протокол № 5 от 22 мая 2023 г.

**Фонд оценочных средств по учебной дисциплине**

**БД. 05 Физическая культура**

программы подготовки специалистов среднего звена  
среднего профессионального образования по специальности

**40.02.01 Право и организация социального обеспечения**  
(базовая подготовка)

форма обучения - очная

Грозный - 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Паспорт фонда оценочных средств.....	4
3. Оценочный материал для текущего контроля.....	5
4. Оценочный материал для промежуточной аттестации.....	25
5. Особенности проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ.....	29
6. Литература.....	30

## 1. Пояснительная записка

**1. Назначение фонда оценочных средств.** Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины БД.05 Физическая культура.

**2. Фонд оценочных средств включает** контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

**3. Структура и содержание заданий** разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины БД.05 Физическая культура.

### **4. Результаты освоения учебной дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины «Иностранный язык» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### ***Личностных:***

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

#### ***Метапредметных:***

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

### ***Предметных:***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Проверка и оценка результатов выполнения заданий**

Оценка выставляется в 4-х балльной шкале:

- «отлично», 5 выставляется в случае, если студент выполнил 84-100 % заданий;
- «хорошо», 4 – если студент выполнил 66-83 % заданий;
- «удовлетворительно», 3 – если студент выполнил 50-65 % заданий;
- «неудовлетворительно», 2 – менее 50 % заданий (*могут указываться иные шкалы процентов*)

## 2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине БД.05 Физическая культура

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Форма контроля и оценивания	
		Текущий контроль	Итоговая аттестация
1	Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Выполнение практического задания Тестирование Зачет	Дифференцированный зачет
2	Тема 1.3. Прыжок в длину		
3	Тема 2.1. Атлетическая гимнастика.		
4	Тема 2.2. Гиревое двоеборье (юноши). Упражнения на гимнастической лестнице (девушки)		
5	Тема 2.3. Круговая тренировка.		
6	Тема 3.1. (юноши) Перекладина высокая. Брусья. Опорный прыжок. (Девушки) Акробатика.		
7	Тема 3.2. Акробатика.		
8	Тема 4.1. Баскетбол		
9	Тема 4.2. Волейбол.		

### 3. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

#### Тестовые задания Вариант 1

№ п\п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
<b>Блок А</b>		
<i>Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</i>		
1.	<b>Физическая культура ориентирована на совершенствование...</b> а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека; г) природных физических свойств человека.	Г
2.	<b>Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...</b> а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения; г) частотой сердечных сокращений.	А
3.	<b>Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...</b> а) затылком, ягодицами, пятками; б) лопатками, ягодицами, пятками; в) затылком, спиной, пятками; г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.	Г
4.	<b>Под быстротой как физическим качеством понимается:</b> а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; в) способность человека быстро набирать скорость.	Б
5.	<b>При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?</b> а) 110—130 ударов в минуту;      б) до 140 ударов в минуту; в) 140—160 ударов в минуту;      г) до 160 ударов в минуту.	Б
6.	<b>При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:</b> а) частота дыхания;      б) частота сердечных сокращений;      в) самочувствие.	Б
7.	<b>Для воспитания быстроты используются:</b> а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью; б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений; в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;	А
8.	<b>Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:</b> а) соблюдение распорядка;      б) оптимальный двигательный режим.	Б
9.	<b>Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:</b> а) режим дня;      б) соблюдение правил гигиены;      в) ритмическая деятельность.	А
10.	<b>Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:</b> а) питание;      б) дыхание;      в) зарядка.	Б
11.	<b>Способность длительное время выполнять заданную работу это:</b>	В

	а) упрямство; б) стойкость; в) выносливость.	
12.	<b>Способность быстро усваивать сложно координационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:</b> а) ловкость; б) быстрота; в) натиск.	А
13.	<b>Назовите элементы здорового образа жизни:</b> а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена; б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе; в) все перечисленное.	В
14.	<b>Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:</b> а) безопасность занимающихся; б) лучшее выполнение упражнений; в) рациональное использование инвентаря.	А
15.	<b>Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:</b> а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе; б) аэробика; в) альпинизм; г) велосипедный спорт.	А
16.	<b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:</b> а) самбо; б) баскетбол; в) бокс; г) тяжелая атлетика.	Г
17.	<b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:</b> а) плавание; б) гимнастика; в) стрельба; г) лыжный спорт.	Б
18.	<b>Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...</b> а) базовой физической подготовленностью; б) профессионально прикладной физической подготовке. в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний. г) всего вышеперечисленного.	Г
19.	<b>Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:</b> а) образования; б) организации досуга; в) спорта общедоступных достижений; г) производственной деятельности.	Г
20.	<b>Основными показателями физического развития человека являются:</b> а) антропометрические характеристики человека; б) результаты прыжка в длину с места; в) результаты в челночном беге; г) уровень развития общей выносливости.	А
21.	<b>Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:</b> а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения. в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений. г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.	В
22.	<b>Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:</b> а) «с разбега»; б) «перешагиванием»; в) «перекатом»; г) «ножницами».	А

23.	<b>Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:</b> а) биологический возраст; б) календарный возраст; в) скелетный и зубной возраст.	А				
24.	<b>Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:</b> а) вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое; б) вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое; в) вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое; г) вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.	В				
25.	<b>Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:</b> а) гимнастикой; б) соревнованием; в) видом спорта.	Б				
26.	<b>Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:</b> а) из зоны нападения; б) с любой точки площадки; в) из зоны защиты; г) с любого места внутри трех очковой линии.	Г				
27.	<b>Под выносливостью как физическим качеством понимается:</b> а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки; б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению; в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь; г) способность сохранять заданные параметры работы.	Б				
28.	<b>Быстрота — это:</b> а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени; б) способность человека быстро набирать скорость; в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.	А				
29.	<b>Физическая работоспособность — это:</b> а) способность человека быстро выполнять работу; б) способность разные по структуре типы работ; в) способность к быстрому восстановлению после работы; г) способность выполнять большой объем работы.	Г				
30.	<b>Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:</b> а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Главное не победа, а участие»; в) «О спорт — ты мир!».	А				
<b>Блок Б</b>						
<b>Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,</b>						
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">№ п/п</th> <th style="width: 85%;">Вариант ответа</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;"><b>1</b></td> <td style="text-align: center;"><b>1-Б, 2-А, 3-В</b></td> </tr> </tbody> </table>			№ п/п	Вариант ответа	<b>1</b>	<b>1-Б, 2-А, 3-В</b>
№ п/п	Вариант ответа					
<b>1</b>	<b>1-Б, 2-А, 3-В</b>					
31.	<b>Поставь букву, соответствующую ответу.</b> 1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем 2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота 3) Их защищает вратарь. в) ласты	1 – В 2 – А 3 – Б				
32.	1) Летний вариант коньков. а) клюшка 2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики 3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. в) ракетка	1 – Б 2 – В 3 – А				



33.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. а) маты 2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска 3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка	1 – А 2 – В 3 – Б
34.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика б) туризм в) шипы	1 – В 2 – А 3 – Б
35.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол, а) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6 3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5	1 – Б 2 – В 3 – А
36.	1) Первые Олимпийские игры по волейболу, а) 1964 г. 2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г. 3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г.	1 – А 2 – В 3 – Б
37.	1) Размеры волейбольной площадки, а) 120*90 2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки в) 9*18	1 – В 2 – Б 3 – А

**Блок С**

**Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.**

38.	<b>Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....</b>	позволяет правильно планировать дела в течение дня;
39.	<b>Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...</b>	силовых упражнений;
40.	<b>Освоение двигательного действия следует начинать с ...</b>	формирования общего представления о двигательном действии;

**Вариант 2**

№ п\п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
<b>Блок А</b>		
<b>Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</b>		
1.	<b>Главной причиной нарушения осанки является...</b> а) привычка к определенным позам; б) слабость мышц; в) отсутствие движений во время школьных уроков; г) ношение сумки, портфеля на одном плече.	Б
2.	<b>Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...</b> а) обеспечивает ритмичность работы организма; б) позволяет правильно планировать дела в течение дня; в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня; г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.	А
3.	<b>Под силой как физическим качеством понимается:</b> а) способность поднимать тяжелые предметы;	В

	б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений; в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.	
4.	<b>Выносливость человека не зависит от...</b> а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) быстроты двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц.	Б
5.	<b>Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:</b> а) бег на короткие дистанции; б) бег на средние дистанции; в) бег на длинные дистанции.	В
6.	<b>Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:</b> а) экономии сил; б) улучшению спортивного результата; в) травмам.	В
7.	<b>Отметьте, что определяет техника безопасности:</b> а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи; б) правильное выполнение упражнений; в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.	А
8.	<b>Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:</b> а) 60 – 80 ударов в минуту; б) 70 – 90 ударов в минуту; в) 75 - 85 ударов в минуту; г) 50 - 70 ударов в минуту.	А
9.	<b>Система мероприятий, позволяющая использовать естественные силы природы:</b> а) гигиена; б) закаливание; в) питание.	Б
10.	<b>Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:</b> а) осанка; б) рост; в) движение	А
11.	<b>Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:</b> а) зарядка; б) сила; в) воля.	Б
12.	<b>Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:</b> а) гибкость; б) растяжение; в) стройность.	А
13.	<b>Назовите основные физические качества человека:</b> а) скорость, быстрота, сила, гибкость; б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость; в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.	Б
14.	<b>Укажите, что понимается под закаливанием:</b> а) купание в холодной воде и хождение босиком; б) приспособление организма к воздействию внешней среды; в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.	Б
15.	<b>Первая помощь при обморожении:</b> а) растереть обмороженное место снегом; б) растереть обмороженное место мягкой тканью; в) приложить тепло к обмороженному месту.	Б
16.	<b>Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:</b> а) акробатика; б) тяжелая атлетика;	А

	в) гребля; г) современное пятиборье.	
17.	<b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:</b> а) борьба; б) бег на короткие дистанции; в) бег на средние дистанции; г) бадминтон.	Б
18.	<b>Отметьте, что такое адаптация:</b> а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса; в) процесс восстановления.	А
19.	<b>Укажите, чем характеризуется утомление:</b> а) отказом от работы; б) временным снижением работоспособности организма; в) повышенной ЧСС.	Б
20.	<b>Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:</b> а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы. в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений. г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.	А
21.	<b>Какая страна является родиной Олимпийских игр:</b> а) Рим; б) Китай; в) Греция; г) Египет.	В
22.	<b>Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:</b> а) переоценивают свои возможности; б) следуют указаниям преподавателя; в) владеют навыками выполнения движений; г) не умеют владеть своими эмоциями.	Б
23.	<b>Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):</b> а) стойкость; б) гибкость; в) ловкость; г) бодрость; д) выносливость; е) быстрота; ж) сила.	А, Г
24.	<b>Ловкость — это:</b> а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями; б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени; в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.	А
25.	<b>Сила — это:</b> а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц; б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины; в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.	В
26.	<b>Под гибкостью как физическим качеством понимается:</b> а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;	В

	б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений; в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев; г) эластичность мышц и связок.	
27.	<b>Бег на дальние дистанции относится к:</b> а) легкой атлетике; б) спортивным играм; в) спринту; г) бобслею.	А
28.	<b>XXI зимние Олимпийские игры проходили в:</b> а) Осло; б) Саппоро; в) Сочи; г) Ванкувере.	Г
29.	<b>Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:</b> а) 3 минуты; б) 7 минут; в) 5 минут; г) 10 минут.	В
30.	<b>Пять олимпийских колец символизируют:</b> а) пять принципов олимпийского движения; б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады; в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх; г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.	В

**Блок Б**

*Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,*

№ п/п	Вариант ответа
1	1-Б, 2-А, 3-В

31.	<b>Поставь букву, соответствующую ответу.</b> 1) Первые Олимпийские игры по волейболу, а) 1964 г. 2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г. 3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г	1 – А 2 – В 3 – Б
32.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. а) маты 2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска 3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка	1 – А 2 – В 3 – Б
33.	1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем 2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота 3) Их защищает вратарь. в) ласты	1 – В 2 – А 3 – Б
34.	1) Размеры волейбольной площадки, а) 120*90 2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки в) 9*18	1 – В 2 – Б 3 – А
35.	1) Летний вариант коньков. а) клюшка 2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики 3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. в) ракетка	1 – Б 2 – В 3 – А
36.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика б) туризм в) шипы	1 – В 2 – А 3 – Б
37.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол, а) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6 3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5	1 – Б 2 – В 3 – А

**Блок С**

*Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.*

38.	<b>Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...</b>	сохранение и улучшение здоровья;
39.	<b>Величина нагрузки физических упражнений обусловлена.....</b>	сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
40	<b>Правильное дыхание характеризуется...</b>	равной продолжительностью вдоха и выдоха.

**Вариант 1**

№ п\п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
<b>Блок А</b>		
<b>Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</b>		
1.	<b>Физическая культура ориентирована на совершенствование...</b> а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека; г) природных физических свойств человека.	
2.	<b>Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...</b> а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения; г) частотой сердечных сокращений.	
3.	<b>Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...</b> а) затылком, ягодицами, пятками; б) лопатками, ягодицами, пятками; в) затылком, спиной, пятками; г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.	
4.	<b>Под быстротой как физическим качеством понимается:</b> а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; в) способность человека быстро набирать скорость.	
5.	<b>При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?</b> а) 110—130 ударов в минуту;                      б) до 140 ударов в минуту; в) 140—160 ударов в минуту;                      г) до 160 ударов в минуту.	
6.	<b>При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:</b> а) частота дыхания;      б) частота сердечных сокращений;      в) самочувствие.	
7.	<b>Для воспитания быстроты используются:</b> а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью; б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений; в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;	
8.	<b>Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:</b> а) соблюдение распорядка;      б) оптимальный двигательный режим.	
9.	<b>Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:</b> а) режим дня;      б) соблюдение правил гигиены;      в) ритмическая деятельность.	

10.	<b>Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:</b> а) питание; б) дыхание; в) зарядка.
11.	<b>Способность длительное время выполнять заданную работу это:</b> а) упрямство; б) стойкость; в) выносливость.
12.	<b>Способность быстро усваивать сложно координационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:</b> а) ловкость; б) быстрота; в) натиск.
13.	<b>Назовите элементы здорового образа жизни:</b> а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена; б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе; в) все перечисленное.
14.	<b>Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:</b> а) безопасность занимающихся; б) лучшее выполнение упражнений; в) рациональное использование инвентаря.
15.	<b>Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:</b> а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе; б) аэробика; в) альпинизм; г) велосипедный спорт.
16.	<b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:</b> а) самбо; б) баскетбол; в) бокс; г) тяжелая атлетика.
17.	<b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:</b> а) плавание; б) гимнастика; в) стрельба; г) лыжный спорт.
18.	<b>Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...</b> а) базовой физической подготовленностью; б) профессионально прикладной физической подготовке. в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний. г) всего вышеперечисленного.
19.	<b>Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:</b> а) образования; б) организации досуга; в) спорта общедоступных достижений; г) производственной деятельности.
20.	<b>Основными показателями физического развития человека являются:</b> а) антропометрические характеристики человека; б) результаты прыжка в длину с места; в) результаты в челночном беге; г) уровень развития общей выносливости.
21.	<b>Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:</b> а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения. в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений. г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.
22.	<b>Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:</b> а) «с разбега»; б) «перешагиванием»; в) «перекатом»; г) «ножницами».
23.	<b>Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:</b> а) биологический возраст; б) календарный возраст; в) скелетный и зубной возраст.
24.	<b>Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:</b>



	а) вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое; б) вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое; в) вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое; г) вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.
25.	<b>Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:</b> а) гимнастикой; б) соревнованием; в) видом спорта.
26.	<b>Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:</b> а) из зоны нападения; б) с любой точки площадки; в) из зоны защиты; г) с любого места внутри трех очковой линии.
27.	<b>Под выносливостью как физическим качеством понимается:</b> а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки; б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению; в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь; г) способность сохранять заданные параметры работы.
28.	<b>Быстрота — это:</b> а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени; б) способность человека быстро набирать скорость; в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.
29.	<b>Физическая работоспособность — это:</b> а) способность человека быстро выполнять работу; б) способность разные по структуре типы работ; в) способность к быстрому восстановлению после работы; г) способность выполнять большой объем работы.
30.	<b>Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:</b> а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Главное не победа, а участие»; в) «О спорт — ты мир!».

**Блок Б**

*Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,*

№ п/п	Вариант ответа
1	1-Б, 2-А, 3-В

31.	<b>Поставь букву, соответствующую ответу.</b> 1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем 2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота 3) Их защищает вратарь. в) ласты
32.	1) Летний вариант коньков. а) клюшка 2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики 3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. в) ракетка
33.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. а) маты 2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска 3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка
34.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика б) туризм в) шипы
35.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол, а) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6

	3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5
36.	1) Первые Олимпийские игры по волейболу, а) 1964 г. 2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г. 3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г.
37.	1) Размеры волейбольной площадки, а) 120*90 2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки в) 9*18
<b>Блок С</b>	
<b>Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.</b>	
38.	<b>Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....</b>
39.	<b>Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...</b>
40.	<b>Освоение двигательного действия следует начинать с ...</b>

№ п/п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
<b>Блок А</b>		
<b>Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</b>		
1.	<b>Главной причиной нарушения осанки является...</b> а) привычка к определенным позам; б) слабость мышц; в) отсутствие движений во время школьных уроков; г) ношение сумки, портфеля на одном плече.	
2.	<b>Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...</b> а) обеспечивает ритмичность работы организма; б) позволяет правильно планировать дела в течение дня; в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня; г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.	
3.	<b>Под силой как физическим качеством понимается:</b> а) способность поднимать тяжелые предметы; б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений; в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.	
4.	<b>Выносливость человека не зависит от...</b> а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) скорости двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц.	
5.	<b>Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:</b> а) бег на короткие дистанции; б) бег на средние дистанции; в) бег на длинные дистанции.	
6.	<b>Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:</b> а) экономии сил; б) улучшению спортивного результата; в) травмам.	
7.	<b>Отметьте, что определяет техника безопасности:</b> а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи; б) правильное выполнение упражнений; в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.	
8.	<b>Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:</b> а) 60 – 80 ударов в минуту; б) 70 – 90 ударов в минуту; в) 75 - 85 ударов в минуту; г) 50 - 70 ударов в минуту.	
9.	<b>Система мероприятий, позволяющая использовать естественные силы природы:</b> а) гигиена; б) закаливание; в) питание.	



10.	<b>Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:</b> а) осанка; б) рост; в) движение
11.	<b>Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:</b> а) зарядка; б) сила; в) воля.
12.	<b>Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:</b> а) гибкость; б) растяжение; в) стройность.
13.	<b>Назовите основные физические качества человека:</b> а) скорость, быстрота, сила, гибкость; б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость; в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.
14.	<b>Укажите, что понимается под закаливанием:</b> а) купание в холодной воде и хождение босиком; б) приспособление организма к воздействию внешней среды; в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.
15.	<b>Первая помощь при обморожении:</b> а) растереть обмороженное место снегом; б) растереть обмороженное место мягкой тканью; в) приложить тепло к обмороженному месту.
16.	<b>Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:</b> а) акробатика; б) тяжелая атлетика; в) гребля; г) современное пятиборье.
17.	<b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:</b> а) борьба; б) бег на короткие дистанции; в) бег на средние дистанции; г) бадминтон.
18.	<b>Отметьте, что такое адаптация:</b> а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса; в) процесс восстановления.
19.	<b>Укажите, чем характеризуется утомление:</b> а) отказом от работы; б) временным снижением работоспособности организма; в) повышенной ЧСС.
20.	<b>Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:</b> а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы. в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений. г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.
21.	<b>Какая страна является родиной Олимпийских игр:</b> а) Рим; б) Китай; в) Греция; г) Египет.
22.	<b>Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:</b> а) переоценивают свои возможности; б) следуют указаниям преподавателя; в) владеют навыками выполнения движений; г) не умеют владеть своими эмоциями.
23.	<b>Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):</b> а) стойкость; б) гибкость; в) ловкость; г) бодрость; д) выносливость; е) быстрота; ж) сила.
24.	<b>Ловкость — это:</b>

	а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями; б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени; в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.				
25.	<b>Сила — это:</b> а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц; б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины; в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.				
26.	<b>Под гибкостью как физическим качеством понимается:</b> а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона; б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений; в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев; г) эластичность мышц и связок.				
27.	<b>Бег на дальние дистанции относится к:</b> а) легкой атлетике;      б) спортивным играм; в) спринту;                г) бобслею.				
28.	<b>XXI зимние Олимпийские игры проходили в:</b> а) Осло;      б) Саппоро;      в) Сочи;      г) Ванкувере.				
29.	<b>Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:</b> а) 3 минуты;      б) 7 минут;      в) 5 минут;      г) 10 минут.				
30.	<b>Пять олимпийских колец символизируют:</b> а) пять принципов олимпийского движения; б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады; в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх; г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.				
<b>Блок Б</b>					
<i>Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,</i>					
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>№ п/п</th> <th>Вариант ответа</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>1-Б, 2-А, 3-В</td> </tr> </tbody> </table>	№ п/п	Вариант ответа	1	1-Б, 2-А, 3-В
№ п/п	Вариант ответа				
1	1-Б, 2-А, 3-В				
31.	<b>Поставь букву, соответствующую ответу.</b> 1) Первые Олимпийские игры по волейболу,      а) 1964 г. 2) Первый чемпионат Мира по волейболу      б) 1990 г. 3) Создана Мировая лига по волейболу      в) 1949 г				
32.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка.      а) маты 2) Через нее кидают мяч в волейболе.      б) маска 3) Она защищает глаза спортсмена от воды.      в) сетка				
33.	1) Они помогают спортсмену плыть быстрее.      а) шлем 2) Он защищает голову спортсмена.      б) ворота 3) Их защищает вратарь.      в) ласты				
34.	1) Размеры волейбольной площадки,      а) 120*90 2) Размеры гандбольной площадки      б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки      в) 9*18				
35.	1) Летний вариант коньков.      а) клюшка 2) Ею отбивают воланы и мячи.      б) ролики 3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе.      в) ракетка				

36.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика      б) туризм      в) шипы
37.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол, а) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6 3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5
<b>Блок С</b>	
<i>Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.</i>	
38.	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...
39.	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена.....
40	Правильное дыхание характеризуется...

Бланк ответов

по специальности/профессии \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дисциплина/ \_\_\_\_\_

Вариант № \_\_\_\_\_ Дата « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

№ задания	Вариант ответа	№ задания	Вариант ответа
1		21	
2		22	
3		23	
4		24	
5		25	
6		26	
7		27	
8		28	
9		29	
10		30	
11		31	
12		32	
13		33	
14		34	
15		35	
16		36	
17		37	
18		38	
19		39	
20		40	

Подпись студента: \_\_\_\_\_ Сумма баллов \_\_\_\_\_ Оценка \_\_\_\_\_

Подпись преподавателя: \_\_\_\_\_

## СИСТЕМА КОДИФИКАЦИИ

№ задания	Наименование учебных элементов (Дидактические единицы)	Вариант 1	Вариант 2
<b>Блок А</b>			
1.	Легкая атлетика	1	1
2.	Баскетбол	2	2
3.	Волейбол	3	3
4.	Гимнастика	4	4
5.	Гандбол	5	5
6.	Футбол	6	6
7.	Теоретическое занятие	7	7
8.	Легкая атлетика	8	8
9.	Баскетбол	9	9
10.	Волейбол	10	10
11.	Гимнастика	11	11
12.	Гандбол	12	12
13.	Футбол	13	13
14.	Теоретическое занятие	14	14
15.	Легкая атлетика	15	15
16.	Баскетбол	16	16
17.	Волейбол	17	17
18.	Гимнастика	18	18
19.	Гандбол	19	19
20.	Футбол	20	20
21.	Теоретическое занятие	21	21
22.	Легкая атлетика	22	22
23.	Баскетбол	23	23
24.	Волейбол	24	24
25.	Гимнастика	25	25
26.	Гандбол	26	26
27.	Футбол	27	27
28.	Теоретическое занятие	28	28
29.	Легкая атлетика	29	29
30.	Баскетбол	30	30
<b>Блок Б</b>			
31.	Волейбол	31	31
32.	Гимнастика	32	32
33.	Гандбол	33	33
34.	Футбол	34	34
35.	Теоретическое занятие	35	35
36.	Легкая атлетика	36	36
37.	Баскетбол	37	37
<b>Блок С</b>			
38.	Волейбол	38	38
39.	Гимнастика	39	39
40.	Гандбол	40	40

## КРИТЕРИИ ОЦЕНОК И ШКАЛЫ

### Практические задания

Оценка	Характеристика
Отлично	По итогам выполнения контрольных нормативов с запасом в сторону улучшения при систематическом посещении занятий
Хорошо	Статистика за выполнение контрольных нормативов согласно критериям оценки выполнения
Удовлетворительно	Статистика за выполнение контрольных нормативов, при не твердом освоении умений и навыков
Неудовлетворительно	Ставится за неумение выполнять контрольные нормативы, соответствующую работу предусмотренной программой

#### Легкая атлетика:

Прыжки в длину с места (юноши), (девушки);

Метания гранаты 700 гр. (юноши), (девушки 500 гр);.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз), (юноши);

Подтягивание на перекладине (кол-во раз), (юноши), девушки (лежа, высота перекладины 100 см.);

Челночный бег 3\*10 м/с (юноши), (девушки);

Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз), (юноши), (девушки);

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, колени закреплены, руки за головой (кол-во раз), (юноши), (девушки);

Поднимание ног до перекладины;

Бег 100 м/сек (юноши), (девушки);

Бег 1000 м/сек (юноши);

Бег 3000 м/сек (юноши);

Бег 500 м/сек (девушки);

Бег 2000 м/сек (девушки);

Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (юноши), (девушки);

Приседание (юноши), (девушки).

#### Волейбол:

10 передач волейбольного мяча без обивки;

Передача мяча в парах через сетку;

Передача мяча сверху над собой (10 раз);

Комбинирование передачи одна сверху над собой, одна снизу;

Прием мяча снизу с подачи;

Верхняя подача в зону;

#### Баскетбол:

Передача мяча партнеру на расстоянии 3 метра;

Бросок в кольцо, в движении 10 раз;

Штрафной бросок 10 раз.

#### Гандбол:

Передачи в парах одной рукой;

Бросок в движении, ворота 10 раз;

Штрафной бросок 10 раз.

Оценка	Критерии оценки	
Отлично	90 ÷ 100	глубокие познания в освоенном материале

Хорошо	80 ÷ 89	материал освоен полностью без существенных ошибок
Удовлетворительно	70 ÷ 79	материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях
Неудовлетворительно	менее 70	материал не освоен, знания ниже базового уровня

Оценка	Количество баллов
Отлично	50 ÷ 56
Хорошо	44 ÷ 49
Удовлетворительно	39 ÷ 44
Неудовлетворительно	Менее 39

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ЮНОШИ								
	1 курс			2 курс			3 курс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
<b>Бег 100 м</b>	15,9	15,3	14,9	15,7	15,0	14,8	15,4	14,8	14,7
<b>Бег 1000 м</b>	4,20	4,00	3,5	4,15	3,50	3,40	4,10	3,45	3,35
<b>Бег 3000 м</b>	16,00	14,30	13,50	15,30	14,0	13,40	15,00	13,50	13,20
<b>Бег 6 минут</b>	1250	1350	1500	1300	1400	1500	1350	1450	1550
<b>Прыжки в длину</b>	380	400	430	390	410	440	400	420	450
<b>Прыжки в высоту</b>	110	115	120	115	120	125	117	122	127
<b>Прыжки в длину с места</b>	190	205	220	195	210	230	205	220	235
<b>Метание гранаты 500 гр./ 700 г.</b>	23	25	29	25	28	32	27	32	34
<b>Челночный бег 3x10 м</b>	8,4	8,0	7,7	8,0	7,6	7,3	7,9	7,5	7,2
<b>Подтягивание</b>	6	7	8	8	10	11	7	9	12
<b>Отжимание от пола</b>	27	30	32	28	32	35	30	35	40
<b>Подъём туловища из положения лёжа</b>	21	25	27	23	26	30	25	28	31
<b>Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут.</b>	21	27	30	22	28	31	23	29	32

Прыжки на скакалке за 1 мин.	45	60	75	60	75	90	75	80	95
------------------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ДЕВУШКИ								
	1 курс			2 курс			3 курс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м	18,0	17,5	17,2	17,9	17,3	17,0	17,8	17,0	16,8
Бег 1000 м	5,15	4,23	4,15	5,05	4,15	4,08	5,00	4,10	4,00
Бег 2000 м	14,00	12,50	12,00	13,3	12,30	11,30	13,00	11,30	11,20
Бег 6 минут	1000	1150	1250	1050	1200	1300	1080	1250	1350
Прыжки в длину	310	340	375	315	345	380	320	350	385
Прыжки в высоту	100	105	110	105	110	115	110	117	120
Прыжки в длину с места	160	180	200	165	185	505	170	190	210
Метание гранаты 500 гр./ 700 г.	14	16	20	15	17	21	16	18	23
Челночный бег 3x10 м	9,4	8,9	8,6	9,3	8,8	8,5	9,3	8,7	8,4
Подтягивание	5	9	12	5	10	13	7	11	14
Отжимание от пола	7	10	15	10	15	18	12	18	20
Подъём туловища из положения лёжа	18	22	26	20	27	35	30	35	37
Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут.	16	21	23	17	22	25	18	23	26
Прыжки на скакалке за 1 мин.	60	75	90	75	90	105	90	105	120

### Темы для рефератов

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Россия - будущая столица Олимпиады.
6. Олимпийские виды спорта (История Олимпийских игр).
7. Нетрадиционные виды двигательной активности.

8. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
9. Контроль и самоконтроль за физическим развитием и состоянием здоровья.
10. Организация и методика проведения ЛФК, корректирующая гимнастики.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий.
13. Основы методики развития физических способностей человека. Механизмы, лежащие в основе проявления быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости (нервно-психические, биохимические и физиологические).
14. Средства и методы, применяемые для развития физической культуры.
15. Нетрадиционные виды гимнастики. Что мы знаем о стрессе. Методы снятия утомления.
16. История развития спортивных игр.
17. Физические качества человека.
18. Спорт в физическом воспитании студентов.
19. Вредные привычки и борьба с ними.
20. Профилактика травматизма.



#### 4. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация по дисциплине ОД.06 Физическая культура проводится в соответствии с учебным планом специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

По дисциплине ОД.06 Физическая культура учебным планом предусмотрен дифференцированный зачёт во 2 семестре.

*Назначение дифференцированного зачета* – оценка достижения планируемых результатов по дисциплине с целью установления готовности обучающего к дальнейшему освоению соответствующей основной профессиональной образовательной программы. Содержание дифференцированного зачета определяется в соответствии с рабочей программой дисциплины ОД.06 Физическая культура.

Форма дифференцированного зачета – устный дифференцированный зачет.

*Критерии оценивания:*

**«5» (отлично)** – за глубокое и полное освоение учебного материала, в котором обучающийся свободно и уверенно ориентируется; владение научно-понятийным аппаратом; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа (в устной или письменной форме) на практико-ориентированные вопросы; обоснование собственного высказывания с точки зрения известных теоретических положений.

**«4» (хорошо)** – за полное освоение учебного материала, владение научно-понятийным аппаратом, ориентацию в изученном материале, осознанное применение теоретических знаний на практике, за грамотное изложение ответа (в устной или письменной форме), но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

**«3» (удовлетворительно)** – за понимание основных положений учебного материала, но изложение его неполно, непоследовательно, допущение неточности в определении понятий, в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; неумение доказательно обосновать собственные суждения.

**«2» (неудовлетворительно)** – за разрозненные, бессистемные знания учебного материала, допущение ошибок в определении базовых понятий, искажении их смысла; неумение практически применять теоретические знания.

##### **Перечень вопросов к дифференцированному зачету по дисциплине «Физическая культура»**

1. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
5. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране
6. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
7. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
10. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.

11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
14. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок
15. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
16. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
17. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
18. Энергообеспечение мышечного сокращения.
19. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
20. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
21. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
22. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
23. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
24. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
25. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
26. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
27. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
28. Средства физической культуры.
29. Принципы физического воспитания.
30. Методы физического воспитания.
31. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
32. Закономерности и принципы воспитания физических качеств.
33. Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия.
34. Как определить уровень физической подготовленности?
35. Раскройте основы методики самомассажа.
36. Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.
37. Каковы задачи подготовительной, основной и заключительной частей физкультурно-кондиционных занятий?
38. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
39. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
40. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
41. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
42. Раскройте структуру учебно-тренировочного занятия.
43. Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
44. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
45. Методика воспитание силы.
46. Методика воспитание быстроты.
47. Методика воспитание выносливости.
48. Методика воспитание гибкости.
49. Методика воспитание ловкости.
50. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).
51. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
52. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
53. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели.
54. Значение и оценка состояния дыхательной системы.

55. Значение и оценка состояния сердечно-сосудистой системы.
56. Значение и оценка физической подготовленности.
57. Значение и оценка физического развития.
58. Методика составления комплексов гимнастики (производственной и гигиенической) и определение их места в течение дня.
59. Физическая культура с целью активного отдыха и регулирования психоэмоционального состояния личности.
60. Бег как средство физической культуры.
61. Ходьба как средство физической культуры.
62. Ходьба на лыжах как средство физической культуры. Подбор, подготовка и установка лыжного инвентаря.
63. Спортивные игры как средство физической культуры. Основные технические приемы и правила игры (по выбору студента).
64. Плавание (или другое средство физкультурно-кондиционной тренировки) как средство физической культуры.

### 3 МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Вид задания	5	4	3
Прыжки в длину с места - юноши	215	210	200
- девушки	165	145	140
Метания гранаты 700 гр. (м) - юноши	18.00	15.00	12.00
- девушки 500 гр.			
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
- юноши			
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)			
- юноши	9	7	6
- девушки (лежа, высота перекладины 100 см.)	16	12	8
Челночный бег 3*10 м/с - юноши			
- девушки	8.6	8.9	9.3
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)			
- юноши	120	110	100
- девушки	130	120	110
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, колени закреплены, руки за головой (кол-во раз)			
- юноши	45	40	35
- девушки	33	28	23
Поднимание ног до перекладины	7	5	3
Бег 100 м/сек - юноши	14.5	15.0	15.5
- девушки	17.0	17.5	18.5
Бег 1000 м/сек - юноши	3.40	4.15	4.25
Бег 3000 м/сек - юноши	15.20	15.30	16.00
Бег 500 м/сек - девушки	2.00	2.15	2.20
Бег 2000 м/сек - девушки	11.30	12.00	12.30
Сгибание и разгибание рук в упоре на полу - юноши			
- девушки	9	7	6
Приседание - юноши	60	55	50
- девушки	50	45	40

**Тема: волейбол**

10 передач волейбольного мяча без обивки	с первой попытки	2-3 ошибки	менее 5 передач не выполнены
Передача мяча в парах через сетку	50 передач с соблюдением всех критерий	40 передач, 2 ошибки	30 передач
Передача мяча сверху над собой (10 раз)	10 передач без ошибки	10 передач, 2 ошибки	10 передач, 3 ошибки
Комбинирование передачи одна сверху над собой, одна снизу	10 передач без ошибки	10 передач, 2 ошибки	10 передач, 3 ошибки
Прием мяча снизу с подачи	точный прием без ошибки	мяч принят и остался в игре	из 5 подач 4 приема
Верхняя подача в зону	из 5 попыток - 5 без ошибок	из 5 попыток - 3 без ошибок	из 5 попыток - 2 без ошибок

### Тема: баскетбол

Передача мяча партнеру на расстоянии 3 метра	18 передач без ошибок	16 передач без ошибок	14 передач без ошибок
Бросок в кольцо, в движении 10 раз	7 попаданий	6 попаданий	5 попаданий
Штрафной бросок 10 раз	5 попаданий	4 попадания	3 попадания

### Тема: гандбол

Передачи в парах одной рукой	18 передач без ошибок	16 передач без ошибок	14 передач без ошибок
Бросок в движении, ворота 10 раз	7 попаданий	6 попаданий	5 попаданий
Штрафной бросок 10 раз	7 попаданий	6 попаданий	5 попаданий

## **5. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

В ходе текущего контроля успеваемости осуществляется индивидуальное общение преподавателя с обучающимся. При наличии трудностей и (или) ошибок у обучающегося преподаватель в ходе текущего контроля успеваемости дублирует объяснение нового материала с учетом особенностей восприятия и усвоения обучающимся содержания материала учебной дисциплины.

При проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обеспечивается соблюдение следующих требований:

- для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация проводится с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (далее - индивидуальные особенности);
- проведение мероприятий по текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, допускается, если это не создает трудностей для обучающихся;
- присутствие в аудитории ассистента, оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, понять и оформить задание, общаться с преподавателем);
- предоставление обучающимся при необходимости услуги с использованием русского жестового языка, включая обеспечение допуска на объект сурдопереводчика, тифлопереводчика (при наличии в штате образовательной организации такого специалиста или на основании договора с организациями системы социальной защиты по предоставлению таких услуг в случае необходимости);
- предоставление обучающимся права выбора последовательности выполнения задания и увеличение времени выполнения задания (по согласованию с преподавателем);
- по желанию обучающегося устный ответ при контроле знаний может проводиться в письменной форме или наоборот, письменный ответ заменен устным.

## 6. ЛИТЕРАТУРА

### *Основная литература:*

Барчуков И.С. Физическая культура / Под ред. Маликова Н.Н. (7-е изд., стер.), учебник, 2017.

### *Дополнительная литература:*

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.

### *Интернет - ресурсы:*

Академик. Словари и энциклопедии. <http://dic.academic.ru/>

Большая советская энциклопедия. <http://bse.sci-lib.com>

Books Gid. Электронная библиотека. <http://www.booksgid.com>

Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов. <http://globalteka.ru/index.html>

Единое окно доступа к образовательным ресурсам. <http://window.edu.ru>

Книги. [http://www.ozon.ru/context/div\\_book/](http://www.ozon.ru/context/div_book/)

Лучшая учебная литература. <http://st-books.ru>

Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность.  
<http://www.school.edu.ru/default.asp>

Электронная библиотечная система <http://book.ru/>