

Министерство образования, науки и молодежной политики Нижегородской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
**«НИЖЕГОРОДСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ  
ТЕХНИКУМ»**

## **КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Учебной дисциплины

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**специальность**

**40.02.02 «Правоохранительная деятельность»**

Нижний Новгород  
2022г.

Контрольно - оценочные средства по учебной дисциплине «ОГСЭ.04 Физическая культура» разработаны на основе ФГОС СПО по специальности: 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 509 и рабочей программы по дисциплине «ОГСЭ.04 Физическая культура».

Организация-разработчик:  
ГБПОУ «Нижегородский промышленно-технологический техникум»

Разработчик:  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ преподаватель ГБПОУ «НПТТ»

Комплект контрольно-оценочных средств рассмотрен и одобрен цикловой комиссией

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.      Протокол № \_\_\_\_\_

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**СОГЛАСОВАНО:**

Зам. директора по НМР \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств
2. Задания для текущего контроля, критерии оценки, эталоны ответов
3. Задания для промежуточной аттестации критерии оценки, эталоны ответов
4. Перечень информационных источников

# І. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.

## 1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) разработаны в соответствии с требованиями основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) и Федерального государственного стандарта по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность среднего профессионального образования (СПО), программы учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура».

Контрольно-оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» для специальности СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проверки уровня усвоения учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура». Освоение содержания учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
Обучающийся должен уметь:	
<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку;</li><li>- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;</li><li>- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей.</li></ul>	<p><b>Легкая атлетика.</b> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи) Оценка технико- тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами</p>

	спортивных игр
<b>Обучающийся должен знать:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- способы самоконтроля за состоянием здоровья;</li> <li>- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</li> </ul>	<p>Практические задания по работе с информацией</p> <p>-домашние задания проблемного характера.</p> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся сформированность профессиональных компетенций

<b>Результаты (освоенные профессиональные компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
ПК 1.6 Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.	Знать: основания и порядок применения сотрудниками полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Уметь: соотносить нормы ФЗ «О полиции», закрепляющие основания применения физической силы и специальных средств.	– оценка практических умений; – оценка результатов дифференцированного зачета

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Планирует свою деятельность;</li> <li>Определяет методы и способы решения профессиональных задач;</li> <li>Своевременно выполняет задания;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка компетентностно-ориентированных заданий;</li> <li>оценка результатов решения проблемно- ситуационных задач</li> <li>– оценка результатов дифференцированного</li> </ul>

		зачета
ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Анализирует рабочую ситуацию в соответствии с заданными критериями;</li> <li>➤ Оценивает продукт своей деятельности на основе заданных критериев;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка компетентностно-ориентированных заданий;</li> <li>– оценка выполнения рефератов</li> <li>– оценка результатов дифференцированного зачета</li> </ul>
ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Участвует в групповом обсуждении, высказываясь в соответствии с заданной процедурой и по заданному вопросу;</li> <li>➤ Соблюдает нормы публичной речи и регламент;</li> <li>➤ При групповом обсуждении: развивает и дополняет идеи других (разрабатывает чужую идею);</li> <li>➤ Взаимодействует с обучающимися, преподавателями в ходе обучения на принципах</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка компетентностно-ориентированных заданий;</li> <li>– оценка выполнения рефератов</li> <li>– оценка результатов дифференцированного зачета</li> </ul>
ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Демонстрирует готовность к исполнению воинской обязанности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка компетентностно-ориентированных заданий;</li> <li>– оценка выполнения рефератов</li> <li>– оценка результатов дифференцированного зачета</li> </ul>

<p>ОК 14.Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>➤ Организует свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни</p> <p>➤ поддерживает должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>– оценка компетентностно-ориентированных заданий;</p> <p>– оценка выполнения рефератов</p>
---	---	---

## 2. Задания для текущего контроля, критерии оценки, эталоны ответов

Оценка изучения курса учебной дисциплины осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля: оценка результатов контрольных нормативов, оценка результатов теоретических тестов в форме зачетов в конце каждого семестра.

Общая физическая, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных предметно-цикловой комиссией на основании требований к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и контрольные упражнения, обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

Студенты, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	240	205–220	190	210	170–190	160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	9–12	5	20	12–14	7
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во	12	9–10	4	18	13–15	



		раз (юн.), на низкой перекладине из вися лежа, кол. раз (дев.)				
--	--	--	--	--	--	--

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
1. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
1. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
1. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
1. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
1. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
1. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
1. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
1. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
1. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
1. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
1. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
1. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Время выполнения каждого задания 10 – 15 мин

Критерии оценки задания №1,2

90 - 100% – оценка «отлично»;

80 – 89 % – оценка «хорошо»;

70-79% – оценка «удовлетворительно»;

менее 70% – оценка «неудовлетворительно».

Тестовые задания для проверки освоения дисциплины

Вариант 1.

1.Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой

- это: а) гибкость;  
б) стройность.

2. Способность быстро усваивать сложно-координационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это: а) ловкость;

б) быстрота;

в) натиск.

3. Назовите основные физические качества человека:

а) скорость, быстрота, сила, гибкость;

б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, координация;

в) выносливость, скорость, сила, ловкость, координация.

4. Назовите элементы здорового образа жизни:

а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;

б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха,

гармонизация психоэмоциональных отношений в

коллективе; в) все перечисленное.

5. Укажите, что понимается под закаливанием:

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.

6. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

а) безопасность занимающихся;

б) лучшее выполнение упражнений;

в) рациональное использование инвентаря.

7. Первая помощь при обморожении:

а) растереть обмороженное место снегом;

б) растереть обмороженное место мягкой тканью;

в) приложить тепло к обмороженному месту.

8. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе; б) аэробика;

в) альпинизм;

г) велосипедный спорт.

9. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости: а) акробатика;

б) тяжелая атлетика;

в) гребля;

г) современное пятиборье.

10. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы: а) самбо;

б) баскетбол;

в) бокс;

г) тяжелая атлетика.

11. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей: а) борьба;

б) бег на короткие дистанции;

в) бег на средние дистанции;

г) бадминтон.

12. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей: а) плавание;

б) гимнастика;

в) стрельба;

г) лыжный спорт.

13. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности направленный на .

а) развитие физических качеств;

б) поддержание высокой работоспособности;

в) сохранение и улучшение здоровья;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

14. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

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.

15. Правильное дыхание характеризуется:

а) более продолжительным выдохом;

б) более продолжительным вдохом;

в) вдохом через нос и выдохом ртом;

г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

16. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что

а) обеспечивает ритмичность работы организма;

б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

17. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...

а) базовой физической подготовленностью;

б) профессионально прикладной физической подготовке.

в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.

г) всего вышеперечисленного.

18. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью.
- а) скоростных упражнений;
  - б) силовых упражнений;
  - в) упражнений на гибкость;
  - г) упражнений на выносливость.
19. Освоение двигательного действия следует начинать с ...
- а) формирования общего представления о двигательном действии;
  - б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
  - в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.
20. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере: а)
- а) образования;
  - б) организации досуга;
  - в) спорта общедоступных достижений;
  - г) производственной деятельности.
21. Укажите, чем характеризуется утомление:
- а) отказом от работы;
  - б) временным снижением работоспособности организма;
  - в) повышенной ЧСС.
22. Основными показателями физического развития человека являются:
- а) антропометрические характеристики человека;
  - б) результаты прыжка в длину с места;
  - в) результаты в челночном беге;
  - г) уровень развития общей выносливости.
23. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:
- 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.
24. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:
- 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.

25. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:

1. Упражнения на точность и координацию движений;
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
7. Дыхательные упражнения.

## **2. Критерии оценки качества выполнения задания:**

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

### **2.1. Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)**

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

## **2.2. Критерии оценки успеваемости по основам знаний**

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте. Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

## **2.3. Оценивание уровня физической подготовленности.**

Проводится по двум показателям:

- 1) исходный уровень развития физических качеств студента;
- 2) реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за определённый период.

Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «4» - средний уровень.

Оценке «3» - низкий уровень.

## **2.4. Оценка решения тестовых задач, выполнения теста**

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За неправильный ответ на вопрос выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

При 70% и более правильных ответов контрольное задание считается выполненным, при этом в ведомость (оценочный/аттестационный лист) выставляется положительная оценка (1).

В случае менее 70% правильных ответов контрольное задание считается не выполненным.

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
79 ÷ 70	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно



### **3. Задания для промежуточной аттестации, критерии оценки.**

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.  
дифференцированный зачет проходит в устной форме по теоретическим вопросам.  
Время подготовки 30 минут.

Категорически запрещено пользоваться мобильным телефоном и карманным компьютером (коммуникатором) и т. д.

По итогам дифференцированного зачета выставляется оценка по шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Оценка за устный ответ студента ставится в экзаменационную ведомость и в зачетную книжку студента.

#### **Тестовые вопросы:**

**Инструкция: время выполнения - 80 минут, выбрать один из 3-х представленных вариантов.**

**1. Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе...**

- а) ног;
- б) туловища;
- в) рук;
- г) произвольно.

**2. Существуют попеременный двухшажный ход и одновременный двухшажный ход. В чем существенная разница между этими ходами?**

- а) в длине скользящего шага;
- б) в маховом выносе ноги;
- в) в подседании перед толчком ногой;
- г) в работе рук.

**3. Основой техники попеременного двухшажного хода является...**

- а) широкий скользящий шаг;
- б) попеременная работа палками;
- в) сильное отталкивание ногой.

**4. Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?**

- а) незаконченный толчок ногой;
- б) двухопорное скольжение;
- в) незаконченный толчок рукой;
- г) короткий скользящий шаг;

**5. Самостоятельное занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре...**

- а)  $-4^{\circ}\text{C}$ ... -  $7^{\circ}\text{C}$ ;
- б)  $-10^{\circ}\text{C}$ ...-  $12^{\circ}\text{C}$ ;
- в)  $-14^{\circ}\text{C}$ ... - $16^{\circ}\text{C}$ .

**6. К какой ошибке при передвижении попеременным двухшажным ходом приводит чрезмерный наклон туловища вперед?**

- а) Потере равновесия при скольжении;
- б) Укорочению скользящего шага;
- в) Снижению силы отталкивания ногой;
- г) Снижению отталкивания рукой.

**7. Какой из перечисленных элементов техники не является ошибкой в технике одновременных одно - и двухшажного ходов?**

- а) широкий скользящий шаг;
- б) недостаточный наклон туловища вперед при отталкивании палками;
- в) незаконченный толчок палками;
- г) подседание при отталкивании палками.

**8.К попеременным ходам относится...**

- а) бесшажный ход;
- б) одношажный ход;
- в) двухшажный ход.

**9. К одновременным ходам относится...**

- а) двухшажный ход;
- б) трехшажный ход;
- в) четырехэтажный ход.

**10. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается...**

- а) попеременный двухшажный ход;
- б) одновременный бесшажный ход;
- в) одновременный одношажный ход;
- г) одновременный двухшажный ход.

**11.Выбор способа подъема в гору зависит от...**

- а) крутизны склона;

б) длины палок;

в) длины лыж.

**12. Какой из классических ходов применяется при подъеме по склону крутизной 15-25°?**

а) одновременный бесшажный;

б) одновременный одношажный;

в) одновременный двухшажный;

г) попеременный двухшажный.

**13. При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является...**

а) сгибание ног в коленях;

б) чрезмерный наклон туловища вперед;

в) выставление вперед одной лыжи;

г) неровная лыжня.

**14. Укажите, какая стойка лыжника наиболее устойчива при спуске?**

а) низкая;

б) средняя;

в) высокая.

**15. Какие характерные элементы техники включает в себя попеременный двухшажный ход:**

1. широкие скользящие шаги;

2. одновременное отталкивание палками;

3. два коротких скользящих шага;

4. сильное отталкивание рукой;

5. попеременное отталкивание палками;

6. наклон туловища вперед;

а) 2, 1, 6; б) 1, 4, 5; в) 3, 5, 6; г) 1, 2, 6.

**16. Какие характерные элементы техники включает в себя одновременный двухшажный ход:**

1) два коротких скользящих шага.

2) два широких скользящих шага.

3) попеременное отталкивание палками.

4) одновременное отталкивание палками.

5) наклон туловища вперед с навалом на палки?

а) 1, 4, 5; б) 2, 3, 5; в) 2, 4, 5.

**17. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости,**

а) упором;

б) переступанием;

в) плугом;

г) на параллельных лыжах;

**18. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?**

а) присесть и упасть вперед по ходу спуска;

б) присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад;

в) глубоко присесть и упасть назад - в сторону, лыжи развернуть поперек склона;

**19. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?**

а) торможение палками сбоку;

б) глубокий присед;

в) умышленное падение на бок;

г) выставление палок кольцами вперед.

**20. Основным методом развития выносливости у лыжника является... метод тренировки,**

а) повторный;

б) интервальный;

в) равномерный.

**21. Какую ошибку совершает лыжник, оказывая помощь при обморожении (повелении) щеки, носа, руки?**

а) растирает обмороженное место сухой теплой рукой;

б) растирает кожу варежкой;

в) растирает кожу снегом;

**22. Какой из перечисленных видов спорта считается циклическим?**

а) гимнастика;

б) волейбол;

в) борьба;

г) лыжные гонки

**23. Укажите, какой ход появился раньше?**

- а) коньковый ход;
- б) классический ход.

**24. На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?**

- а) для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24;
- б) для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30;
- в) для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10.

**25. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?**

- а) ширина 9м, длина 18м;
- б) ширина 8м, длина 20м;
- в) ширина 16м, длина 24м.

**26. 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;

**27. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча...**

- а) на все пальцы обеих рук;
- б) на три пальца и ладони рук;
- в) на ладони;
- г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

**28. 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;

**29. Какой подачи не существует?**

- а) одной рукой снизу;
- б) двумя руками снизу;
- в) верхней прямой;
- г) верхней боковой;

**30. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх...**

- а) одной ногой;

б) обеими ногами.

31. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:

1) очко, 2) гол, 3) зона,

4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход,

7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар,

а) 1,3, 6, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

**32. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из..**

а) двух партий;

б) трех партий;

в) пяти партий.

**33. 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;

**34. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?**

а) одно;

б) два;

в) три;

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

а) подача повторяется;

б) игра продолжается;

в) подача считается проигранной

**36. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то...**

а) подача повторяется;

б) подача считается проигранной;

в) игра продолжается;

**37. Специальная разминка волейболиста включает в себя...**

а) беговые упражнения;

б) упражнения с мячом;

в) силовые упражнения.

**38. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**

а) 15:13;

б) 25:26;

в) 27:29.

**39. Стойка волейболиста помогает игроку...**

а) быстро переместиться «под мяч»;

б) следить за полетом мяча;

в) выполнить нападающий удар

**40. Игроки, каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?**

а) 1, 2, 3;

б) 2, 3, 4;

в) 3, 4, 5.

**ЭТАЛОН ОТВЕТОВ**

1. в

2. г

3. а

4. б

5. в

6. б

7. а

8. в

9. а

10. в

11. а

12. г

13. б

14. б

15. б

16. в

17. б

18. в

19. г

20. в

21. в

22. г

23. б

24. а

25. а

26. в

27. а

28. б

29. б

30. б

31. а

32. в

33. а

34. б

35. б

36. б

37. б

38. в

39. а

40. б

Критерии оценки при проведении тестирования:

Отметка	Критерии оценки
«5»	<i>90-100 % правильных ответов</i>
«4»	<i>60-89% правильных ответов</i>
«3»	<i>50-59 % правильных ответов</i>
«2»	<i>Менее 50 % правильных ответов</i>

**Выполнение практических заданий:**



## Критерии оценки заданий

Все задания оцениваются одинаково:

- правильный ответ - 1 балл;
- отсутствие ответа или неправильный ответ - 0 баллов.

Всего 10 заданий, можно набрать - 10 баллов.

## Шкала оценки образовательных достижений.

Таблица 10

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
75-100 (8-10)	5	отлично
50-74 (5-7)	4	хорошо
25 -49 (3-5)	3	удовлетворительно
менее 25 (0-3)	2	неудовлетворительно

Обучающийся, выполняя обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности, максимально может набрать 15 очков.

## Шкала оценки физической подготовленности студентов.

Таблица 11

Процент результативности (набранных баллов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85-100 (13-15)	5	отлично
70-84 (10-12)	4	хорошо
50-69 (7-9)	3	удовлетворительно
Менее 50% (0-6)	2	неудовлетворительно

Проверяемые умения

Тема 1. Лёгкая атлетика.

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5	13,8	16,2	13,2	16,0
		4	14,5	17,5	14,0	16,5	14,0	16,5
		3	15,0	18,0	14,5	17,5	14,3	17,0
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	5	230	165	240	180	245	185
		4	220	145	230	165	230	170
		3	210	140	215	145	220	150
Выносли- вость	Бег 500 метров	5		2.00		1.58		1.55
		4		2.05		2.03		2.01
		3		2.15		2.10		2.08
	Бег 1000 метров	5	3.30		3.25		3.20	
		4	3.40		3.35		3.30	
		3	4.00		3.45		3.40	
Скоростно-силовые	Метание мяча (вес 150г)	5	45	28	48	30	50	32
		4	40	23	46	28	48	30

Выносливость			3	31	18	44	25	46	28
	Бег 3000 м (юноши)		5	13,30	11,30	12,30	11,00	11,30	11,00
			4	14,00	12,00	13,30	12,00	12,00	12,00
	Бег 2000 м (девушки)		3	15,00	13,00	14,30	12,30	13,30	12,20

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
• Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
• Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
• Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
• Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
• Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
• Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
• Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
• Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
• Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
• Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
• Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
4. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр

5.Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
6.Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
7.Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
8.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
9.Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
•Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
•Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
•Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## Тема 2 Гимнастика

1. Правильное выполнение обучающимися базовых и специальных упражнений для различных групп мышц.
2. Оценивание методико-практической деятельности обучающегося.
3. Развитие общей и специальной выносливости мышц кистей, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног
4. Совершенствование координации движений, быстроты и точности движений
5. Совершенствование функций внимания и зрения

6. Развитие устойчивости к накоплению мышечного и зрительного утомления

### Тема 3. Спортивные игры. Баскетбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
4. Двухсторонняя игра.						
3 курс						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3
3. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0
3. Двухсторонняя игра.						
4 курс						
1. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,0	8,2	8,8	9,0	9,2	9,8
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	6	5	3	5	4	3
4. Двухсторонняя игра.						

### Тема 4 Спортивные игры. Волейбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3

2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
3. Двухсторонняя игра.						
3 курс						
Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
2. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						
4 курс						
1. Верхняя прямая подача : из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5	4	3	5	4	3
2. . Чередование верхней и нижней передачи –10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						

#### 4. Перечень информационных источников

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018.— 122 с.— ЭБС «IPRbooks».

**Дополнительные источники:**

отсутствуют

**Интернет-ресурсы:**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).