

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Новокуйбышевский гуманитарно-технологический колледж»

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по оценке освоения итоговых образовательных результатов учебной  
дисциплины  
**Физическая культура**  
программы подготовки специалистов среднего звена  
**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)**

ОДОБРЕНО  
на заседании ПЦК  
Председатель ПЦК Свириденко Н.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
О.С. Макарова

**Разработчик:**

ГАПОУ «НГТК»

преподаватель  
преподаватель

Волкова Н.В.  
Корнева М.В.

**Рецензенты:**

ГАПОУ «НГТК» председатель ПЦК Н.П. Свириденко  
(место работы) (занимаемая должность) (ФИО)

\_\_\_\_\_  
(место работы) (занимаемая должность) (ФИО)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для оценки освоения итоговых образовательных результатов учебной дисциплины **Физическая культура** в рамках программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

Нормативными основаниями проведения оценочной процедуры являются требования ФГОС СОО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.12г. рег. № 413 (с учётом изменений и дополнений от 29.12.14г. № 1645 и 31.12.15г. № 1578), рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура, Положение о текущем контроле знаний, промежуточной аттестации и переводе обучающихся на следующий курс, утвержденное приказом по ГАПОУ «НГТК» от «09» июля 2016 г. № 178-У.

Формой проведения оценочной процедуры является дифференцированный зачёт.

Дифференцированный зачёт проводится в форме выполнения теста и практических заданий по дисциплине.

Обучающийся, завершивший обучение по учебной дисциплине Физическая культура, должен обладать умениями и знаниями, соответствующими требованиям ФГОС СПО.

Для положительного заключения по результатам оценочной процедуры в ходе дифференцированного зачёта по дисциплине/МДК установлен показатель, при котором принимается решение:

- оценка 3 «удовлетворительно» не менее 70 % выполнения задания;
- оценка 4 «хорошо» не менее 85 %;
- оценка 5 «отлично» не менее 95 %.

# 1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 2.1. Предметы оценивания

В результате освоения учебной дисциплины **Физическая культура** обучающийся должен обладать следующими умениями и знаниями способствующими формированию общих и профессиональных компетенций, предусмотренных ФГОС СПО:

### Умения

У 1 Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

### Знания

З 1 Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

З 2 Знать основы здорового образа жизни.

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

**ОК 3** Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

**ОК 6** Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

## 2.2 Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Комплект контрольно-оценочных средств, предназначен для оценки освоения итоговых образовательных результатов учебной дисциплины **Физическая культура**.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки результата
<b>Умения</b>	
У 1 Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	Умение применять малые формы физической культуры (физкультминутка, физкультпауза, утренняя гимнастика) в режиме дня.
У 2 Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья.	Умение использовать ИКТ в подготовке проектов, презентаций в рамках дисциплины.
У 3 Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья.	Использование основных способов самоконтроля.
У 4 Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности.	Выполнение комплекса упражнений на развитие физических качеств разной функциональной направленности.
У 5 Владеть 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).	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных ФГОС по ОФП с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.
<b>Знания</b>	
З1 Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Тестирование
З2 Знать основы здорового образа жизни.	

### 2.3 Объекты оценки

Показатели оценки результата	Объекты оценки
1. Умение применять малые формы физической культуры (физкультминутка, физкультпауза, утренняя гимнастика) в режиме дня.	Оценка выполнения комплекса упражнений (физкультминутки, физкультпаузы, утренней гимнастики).
2. Умение использовать ИКТ в подготовке проектов, презентаций в рамках дисциплины.	Оценка проекта по дисциплине для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от сдачи нормативов.
3. Использование основных способов самоконтроля.	Оценка замера ЧСС, определение внешних признаков утомления.
4. Выполнение комплекса упражнений на развитие физических качеств разной функциональной направленности.	Оценка выполнения комплекса упражнений для развития физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости).
5. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных ФГОС по ОФП с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Оценка выполнения контрольных нормативов по ОФП.
3. Тестирование	Оценка результатов выполнения теста.

### 3. ИНСТРУМЕНТАРИЙ ПРОВЕРКИ

#### 3.1. Инструментарий проверки к дифференцированному зачету

Инструментарий проверки содержит:

- тест в 2 вариантах, по 25 вопросов. Из них: 20 вопросов закрытого типа и 5 вопросов открытого типа. В тесте в вопросах закрытого типа представлены 4 вопроса на установление соответствия, остальные на выбор ответа из 4 предложенных ответов;
- практические задания.

#### Практическое задание оценки сформированности знаний:

- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основ здорового образа жизни.

#### Задание 1 Тестирование

Вариант 1

##### Блок А

№	Задание (вопрос)	Эталон ответа				
<p><i>Инструкция по выполнению заданий №1-4: соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получаете последовательность букв. Например,</i></p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>№ задания</th> <th>Вариант ответа</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>1-А, 2-А, 3-Б, 4-Г</td> </tr> </tbody> </table>			№ задания	Вариант ответа	1	1-А, 2-А, 3-Б, 4-Г
№ задания	Вариант ответа					
1	1-А, 2-А, 3-Б, 4-Г					
1	<p>Установите соответствие между и его определением</p> <p>Столбец 1</p> <p>1) Сила. 2) Ловкость. 3) Выносливость.</p>	<p>понятием двигательного качества</p> <p>Столбец 2</p> <p>А) Способность противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности. Б) Способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий. В) Подвижность звеньев опорно-двигательного аппарата. Г) Способность координировать движения, переключаться быстро от одних движений к другим и овладевать новыми.</p>				
2	<p>Установите соответствие между тания и его характеристикой</p> <p>Столбец 1</p> <p>1) Фронтальный метод. 2) Посменный метод. 3) Метод трудовой тренировки.</p>	<p>методом физического воспитания</p> <p>Столбец 2</p> <p>А) Занимающиеся разделены на группы и выполняют одно и то же задание потоком (или несколькими потоками), друг за другом, не</p>				

		<p>дожидаясь окончания выполнения предыдущим.</p> <p>Б) Занимающиеся разделены на группы и все выполняют одно и то же задание по группам.</p> <p>В) Занимающиеся выполняют одно и то же задание одновременно.</p> <p>Г) Занимающиеся разделены на группы и каждая группа выполняет свое задание на развитие физических качеств, меняясь по кругу.</p>	
3	<p>Установите соответствие между Столбец 1</p> <p>1) Физическая подготовка.</p> <p>2) Физическое воспитание.</p> <p>3) Физическое совершенство.</p>	<p>понятием и его определением Столбец 2</p> <p>А) Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально.</p> <p>Б) Процесс воспитания физических качеств и овладение жизненно важными двигательными навыками.</p> <p>В) Вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение качеств, овладение специальными физкультурными занятиями и формирование осознанной потребности в физическом совершенствовании.</p> <p>Г) Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.</p>	
4	<p>Установите соответствие между стикой Столбец 1</p> <p>1) Футбол.</p> <p>2) Лыжный спорт.</p> <p>3) Плавание.</p>	<p>видом спорта и его характеру - Столбец 2</p> <p>А) Массовый вид спорта, который укрепляет здоровье, воспитывает выносливость, быстроту, волевые качества, формирует прикладные навыки.</p> <p>Б) Командная спортивная игра, основными приемами которой являются удары по мячу ногой, головой, ведение мяча, обманные движения.</p> <p>В) Один из более эффективных оздоровительных и прикладных видов спорта, которому присущи способы передвижения – кроль на груди и спине, брасс, баттерфляй.</p> <p>Г) Вид спорта, требующий проявления значительной силы, гибкости,</p>	



	ловкости, мгновенной реакции на внезапные действия партнера, атлетическое телосложение.	
<b>Инструкция по выполнению заданий №5-18: Выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите её в бланк ответов.</b>		
5	<p>Основополагающие принципы современного олимпизма изложены:</p> <p>А) олимпийской Хартии.</p> <p>Б) олимпийской клятве.</p> <p>В) положение об Олимпийской солидарности</p> <p>Г) официальных расположениях МОК.</p>	
6	<p>Наивысший уровень физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующим требованиям жизни, называется:</p> <p>А) закаленность.</p> <p>Б) физическое совершенство.</p> <p>В) массовый спорт.</p> <p>Г) тренированность.</p>	
7	<p>Освоение двигательного действия следует начинать с:</p> <p>А) устранение ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.</p> <p>Б) выполнение двигательного действия в упрощенной форме и замедленном темпе.</p> <p>В) формирование представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.</p> <p>Г) формирование связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.</p>	
8	<p>Подготовительные упражнения применяются:</p> <p>А) если необходимо устранить причины возникновения ошибок.</p> <p>Б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.</p> <p>В) если обучающийся недостаточно физически развит.</p> <p>Г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения.</p>	
9	<p>Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть:</p> <p>А) скоростной выносливостью.</p> <p>Б) спортивной формой.</p> <p>В) физической подготовленностью.</p> <p>Г) общей выносливостью.</p>	
10	<p>Физическое упражнение – это ...</p> <p>А) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленной на решение конкретной задачи.</p> <p>Б) основное средство физической культуры, способствующие решению задач физического воспитания.</p> <p>В) один из методов физического воспитания.</p> <p>Г) уроки физической культуры в колледже.</p>	
11	<p>Техникой физических упражнений принято называть:</p> <p>А) способ целесообразного решения двигательной задачи.</p> <p>Б) способ организации движений при выполнении упражнений в комплексе утренней гимнастики.</p> <p>В) уровень развития физических качеств, необходимых для овладения новыми движениями.</p> <p>Г) рациональную организацию урока физической культуры.</p>	
12	<p>Главным для определения величины нагрузки при выполнении физических упражнений является:</p>	

	<p>А) степень напряжения отдельных мышечных групп.</p> <p>Б) чувство усталости.</p> <p>В) степень воздействия физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Г) продолжительность тренировки.</p>	
13	<p>Двигательный навык – это ...</p> <p>А) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания.</p> <p>Б) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях.</p> <p>В) выполнение физических упражнений.</p> <p>Г) двигательное действие, доведенное до автоматизма.</p>	
14	<p>Ловким считается человек, который:</p> <p>А) быстро перестраивается с одного движения на другое, точно выполняет движения.</p> <p>Б) быстро бежит.</p> <p>В) выполняет большое количество упражнений.</p> <p>Г) умеет делать «мостик».</p>	
15	<p>При выполнении упражнений на гибкость необходимо:</p> <p>А) измерять пульс.</p> <p>Б) увеличивать время тренировки.</p> <p>В) постепенно увеличивать амплитуду движений.</p> <p>Г) часто давать мышцам отдых.</p>	
16	<p>Перед началом выполнения упражнения на гибкость необходимо хорошо разогреть мышцы, так как:</p> <p>А) это позволяет увеличивать силу мышц.</p> <p>Б) это позволяет избежать повреждения мышц.</p> <p>В) это позволяет увеличить объем мышц.</p> <p>Г) это позволяет добиться высоких результатов.</p>	
17	<p>Вид спорта, объединяющий ходьбу, бег, прыжки, метания:</p> <p>А) баскетбол.</p> <p>Б) волейбол.</p> <p>В) легкая атлетика.</p> <p>Г) эстафета.</p>	
18	<p>Результат прыжка в высоту зачитывается, если прыгун:</p> <p>А) задел планку, но она не упала.</p> <p>Б) уронил планку, задев рукой.</p> <p>В) уронил планку, задев ногами.</p> <p>Г) пролетел под планкой.</p>	

Блок Б

№ п/п	Задание (вопрос)
<p><b>Инструкция по выполнению заданий 19-25: в соответствующую строку бланка ответов запишите краткий ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенные слова</b></p>	
19	К специфическим образовательным задачам физической культуры относятся формирование различных жизненно важных двигательных ... и навыков, а так же приобретение специальных физкультурных данных.
20	Наиболее доступным показателем реакции организма на физическую нагрузку является частота ... .
21	Сила – это способность человека противостоять внешнему сопротивлению посредством ... усилий.
22	Временное снижение работоспособности принято называть ... .
23	Физкультурное занятие имеет следующую структуру: вводная часть, ... часть и

	заключительная часть.
24	В описании общеразвивающих упражнений аббревиатура И.П. обозначает – ... .
25	Основной формой физического воспитания студентов является ... .

Вариант 2

Блок А

№	Задание (вопрос)	Эталон ответа				
<p><b>Инструкция по выполнению заданий №1-4: соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получаете последовательность букв. Например,</b></p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>№ задания</th> <th>Вариант ответа</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>1-А, 2-А, 3-Б, 4-Г</td> </tr> </tbody> </table>			№ задания	Вариант ответа	1	1-А, 2-А, 3-Б, 4-Г
№ задания	Вариант ответа					
1	1-А, 2-А, 3-Б, 4-Г					
1	<p>Установите соответствие между Столбец 1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Здоровый образ жизни.</li> <li>2) Закаливание.</li> <li>3) Утомление.</li> </ol>	<p>понятием и его определением. Столбец 2</p> <p>А) Функция состояния органа, возникающая под влиянием интенсивной работы, сопровождающаяся снижением работоспособности.</p> <p>Б) Объективная потребность общества в здоровье, физическом совершенстве человека, физической культуре личности.</p> <p>В) Комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий.</p>				
2	<p>Установите соответствие между</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Физическая культура.</li> <li>2) Физическое упражнение.</li> <li>3) Физическое состояние.</li> </ol>	<p>понятием и его определением. Столбец 2</p> <p>А) Процесс и результат изменения функциональных свойств организма.</p> <p>Б) Часть общей культуры, включающая физическое воспитание, спорт, туризм, ЛФК.</p> <p>В) Двигательное действие, которое направленно решение задач физического воспитания.</p>				
3	<p>Установите соответствие между Столбец 1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Олимпийский символ.</li> <li>2) Олимпийский огонь.</li> <li>3) Международный олимпийский комитет.</li> </ol>	<p>понятием и его определением. Столбец 2</p> <p>А) Орган, руководящий олимпийским движением и развитием олимпизма в соответствии с Олимпийской Хартией.</p> <p>Б) Главный ритуал на торжественной церемонии открытия олимпийских игр.</p> <p>В) Пять переплетенных колец, олицетворяющих единство пяти</p>				

		континентов. Г) Изображение какого-либо животного, популярного в стране, проводящей олимпийские игры.	
4	Установите соответствие между его определением Столбец 1 1) Сила. 2) Ловкость. 3) Выносливость.	понятием физического качества и Столбец 2 А) Способность противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности. Б) Способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий. В) Подвижность звеньев опорно-двигательного аппарата. Г) Способность координировать движения, переключаться быстро от одних движений к другим и овладевать новыми.	
<b>Инструкция по выполнению заданий №5-18: Выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите её в бланк ответов.</b>			
5	Ведущее качество, играющее существенную роль в приобщении человека к ЗОЖ: А) талант. Б) уроки физической культуры. В) любовь к спорту. Г) мотивация поведения.		
6	Осанкой называется: А) форма позвоночника. Б) вертикальное положение тела человека. В) привычная поза человека в вертикальном пространстве. Г) особенности телосложения человека.		
7	Уровень физического развития человека характеризуется: А) результатом физической подготовленности. Б) массой тела, ростом, окружностью грудной клетки. В) уровнем развития физических качеств. Г) общей работоспособностью организма.		
8	Личностные качества, которые развиваются при занятиях физической культурой и спортом: А) сила, ловкость, гибкость. Б) смелость, решительность, воля. В) выносливость, точность. Г) хорошая успеваемость, воспитанность.		
9	Самостоятельно измерить величину физической нагрузки можно: А) измерив, артериальное давление. Б) измерив, вес до тренировки и после. В) измерив, частоту сердечных сокращений (ЧСС). Г) проведя тест на максимальное потребление кислорода.		
10	Ловким считается человек, который: А) быстро перестраивается с одного движения на другое, точно выполняет сложные упражнения. Б) умеет быстро бегать. В) выполняет большое количество упражнений. Г) умеет делать акробатические трюки.		

11	Бег на длинные дистанции развивает: А) скорость. Б) силу воли. В) выносливость. Г) координацию.	
12	Вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях: А) баскетбол. Б) волейбол. В) гимнастика Г) легкая атлетика.	
13	Какой бег является наиболее сложным по технике исполнения: А) спринтерский. Б) барьерный. В) стайерский. Г) трусой.	
14	В игре волейбол счет ведется до: А) 15 очков. Б) 20 очков. В) 25 очков. Г) окончания времени.	
15	В баскетболе термин «пробежка» означает: А) ведение мяча двумя руками. Б) выполнение с мячом в руках одного шага. В) выполнение с мячом в руках двух шагов. Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов.	
16	Самым распространенным способом передвижения на лыжах считается: А) одновременный бесшажный ход. Б) попеременный двухшажный ход. В) одновременный двухшажный ход. Г) попеременный четырехшажный ход.	
17	Пьер де Кубертен был удостоен Олимпийской медали на конкурсе искусств в 1912 году за: А) проект Олимпийской Хартии. Б) «Оду спорту». В) олимпийский флаг. Г) текст олимпийской клятвы.	
18	Первые сведения об Олимпийских играх Древности относятся к: А) 668 году до н.э. Б) 687 году до н.э. Г) 767 году до н.э. Д) 776 году до н.э.	

Блок Б

№ п/п	Задание (вопрос)
<b>Инструкция по выполнению заданий 19-25: в соответствующую строку бланка ответов запишите краткий ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенные слова</b>	
19	Наиболее существенный результат полноценного функционирования физической культуры в обществе связано с понятием « ... совершенство».
20	Двигательное действие – это целенаправленное проявление двигательной активности, с помощью которой решается

	двигательная ... .
21	Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия называется ... .
22	Физическая подготовленность характеризуется уровнем развития физических ... .
23	Девиз... : «Быстрее, выше, сильнее».
24	Родиной олимпийских игр является Древняя ... .
25	Олимпийские игры проводятся ... раз в четыре года.

### Условия выполнения задания:

#### Расходные материалы

- Лист ответов на тест

ФИО обучающегося _____		
Вариант № _____		
1. 1 – 2 – 3 -	2. 1 – 2 – 3 -	
3. 1 – 2 – 3 -	4. 1 – 2 – 3 -	
5	6	7
8	9	10
11	12	13
14	15	16
17	18	19
20	21	
22	23	
24	25	
Набрано баллов:		

### Оборудование и инструменты

Ручка.

### Эталон ответов

#### Вариант

ФИО обучающегося <i>Иванов Иван Иванович</i>		
Вариант № <u>1</u>		
1. 1 – Б 2 – В 3 – А	2. 1 – В 2 – Б 3 – Г	
3. 1 – Б	4. 1 – Б	

2 – В 3 – А		2 – А 3 – В
5 А	6 Б	7 В
8 Г	9 Г	10 Б
11 А	12 В	13 Г
14 А	15 В	16 Б
17 В	18 А	19 умений
20 сердечных сокращений		21 мышечных
22 утомлением		23 основная
24 исходное положение		25 урок
Набрано баллов:		

ФИО обучающегося <i>Иванов Иван Иванович</i> Вариант № <u>2</u>		
1. 1 – Б 2 – В 3 – А		2. 1 – Б 2 – В 3 – А
3. 1 – В 2 – Б 3 – А		4. 1 – Б 2 – Г 3 – А
5 Г	6 В	7 Б
8 Б	9 В	10 А
11 В	12 Г	13 Б
14 В	15 Г	16 Б
17 Б	18 Г	19 физическое
20 задача		21 здоровьем
22 качеств		23 олимпийских игр
24 Греция		25 1 раз
Набрано баллов:		

### **Критерии оценки сформированности знаний:**

- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- основ здорового образа жизни.

### **Оценка тестирования**

Максимально по тесту можно набрать 25 баллов.

### **Практические задания оценки сформированности умений:**

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья;

- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности;
- владеть 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).

## Задание 2

Выполнение комплекса (физкультминутки, физкультпаузы, утренней гимнастики).

**Комплекс** (физкультминутки, физкультпаузы, утренней гимнастики) должен включать 6 – 8 упражнений на основные группы мышц (шеи, рук, туловища, ног). Должен включать следующие виды движений (круговые движения, рывки, наклоны, повороты, махи, приседания и др.).

### Эталон выполнения задания

	Вид упражнений	Нормативы
1	Выполнение комплекса (физкультминутки, физкультпаузы, утренней гимнастики)	8 - 4

Выполнение и защита проектов, презентаций в рамках дисциплины (только для освобожденных от сдачи нормативов по состоянию здоровья).

Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) с учётом половозрастного признака.

### Юноши

### Девушки

	Вид упражнений		Вид упражнений
1	Прыжок в длину с места (см)	1	Прыжок в длину с места (см)
2	Подтягивание (количество раз)	2	Подъем туловища (количество раз за 30 сек.)
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	3	Челночный бег 3x10 м (сек.)
4	Наклон вперед-вниз (см)	4	Наклон вперед-вниз (см)
5	Прыжки через скакалку (количество раз за 30 сек.)	5	Прыжки через скакалку (количество раз за 30 сек.)
6	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ)		

### Условия выполнения задания:

**Челночный бег 3 x 10 м.** Бег выполняется от линии старта до линии, находящейся на расстоянии 10 метров. Необходимо коснуться линии и выполнить бег обратно, коснуться линии старта и выполнить финиширование.



**Прыжок в длину с места.** Прыжок выполняется отталкиванием двумя ногами. Дается выполнить три попытки. Фиксируется лучший результат.

**Подтягивание на высокой перекладине.** Подтягивание выполняется из исходного положения – вис хватом сверху, не касаясь ногами пола (земли). Упражнение считается выполненным при пересечении подбородком грифа перекладины. Следующее движение выполняется после опускания на прямые руки. Не разрешается отдыхать в положении вися не более 3 – х секунд, начинать подтягивание с раскачивания.

**Подъем туловища.** Подъем туловища выполняется из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленном суставе, закреплены. Упражнение считается выполненным при поднимании туловища до вертикального положения (угол 90 градусов).

**Наклон вперед-вниз.** Наклон выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги врозь, опусканием рук вниз-вперед. Колени прямые, ладони фиксируются ниже уровня скамейки. Результат определяется расстоянием от уровня скамейки до касания кончика среднего пальца.

**Прыжки через скакалку.** Прыжки выполняются отталкиванием двух ног одновременно, с вращением скакалки вперед. Учитывается максимальное количество прыжков за 30 секунд.

**Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).** Комплекс ОРУ для разминки должен включать 8 – 12 упражнений на основные группы мышц и связок (шеи, рук, туловища, ног). Выполняться в определенной последовательности (сверху вниз или наоборот). Должен включать следующие виды движений (круговые движения, рывки, наклоны, повороты, махи, приседания, упражнения на растяжку и др.).

### Эталон выполнения задания

#### Юноши

	Вид упражнений	Нормативы
1	Прыжок в длину с места (см)	230 - 200
2	Подтягивание (количество раз)	12 - 8
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	7.5 - 8,2
4	Наклон вперед-вниз (см)	13 - 6
5	Прыжки через скакалку (количество раз за 30 сек.)	70 - 50
6	Выполнение комплекса ОРУ (количество упражнений)	12 - 8

#### Девушки

	Вид упражнений	Нормативы
1	Прыжок в длину с места (см)	180 - 150
2	Подъем туловища (количество раз за 30 сек.)	25 - 15
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	8.3 – 9,6
4	Наклон вперед-вниз (см)	18 - 10
5	Прыжки через скакалку (количество раз за 30 сек.)	70 - 50
6	Выполнение комплекса ОРУ	12 - 8

	(количество упражнений)
--	-------------------------

### Критерии оценки сформированности умений:

#### Юноши

	Вид упражнений	Нормативы	Количество баллов
1	Выполнение комплекса (физкультминутки, физкультпаузы, утренней гимнастики)	8	10
		6	8
		4	6
		Менее 4	0
2	Прыжок в длину с места (см)	240	10
		230	8
		210	6
		Менее 210	0
3	Подтягивание (количество раз)	14	10
		12	8
		10	6
		Менее 10	0
4	Челночный бег 3x10 м (сек.)	7.2	10
		7.3-7.9	8
		8.0	6
		Более 8,0	0
5	Наклон вперед-вниз (см)	15	10
		14 – 9	8
		8	6
		Менее 8	0
6	Прыжки через скакалку (количество раз за 30 сек.)	70	10
		60	8
		50	6
		Менее 50	0
7	Выполнение комплекса упражнений на развитие физических качеств	12	15
		10	14
		8	9
		Менее 8	0
<b>Итого максимальное количество баллов:</b>			<b>75</b>
<b>Всего вместе с тестом максимальное количество баллов:</b>			<b>100</b>

#### Девушки

	Вид упражнений	Нормативы	Оценка
1	Выполнение комплекса (физкультминутки, физкультпаузы, утренней гимнастики)	8	10
		6	8
		4	6
		Менее 4	0
2	Прыжок в длину с места (см)	180	10
		170	8
		160	6
		Менее 160	0
3	Подъем туловища (количество раз за 30 сек.)	25	10
		20	8
		15	6
		Менее 15	0

4	Челночный бег 3x10 м (сек.)	8.2	10
		8.3 – 8.8	8
		8.9 – 9.5	6
		Более 9,5	0
5	Наклон вперед-вниз (см)	20	10
		19 – 14	8
		13	6
		Менее 13	0
6	Прыжки через скакалку (количество раз за 30 сек.)	70	10
		60	8
		50	6
		Менее 50	0
7	Выполнение комплекса упражнений на развитие физических качеств	12	15
		10	14
		8	9
		Менее 8	0
<b>Итого максимальное количество баллов:</b>			<b>75</b>
<b>Всего вместе с тестом максимальное количество баллов:</b>			<b>100</b>

