

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

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по оценке освоения итоговых образовательных результатов учебной  
дисциплины  
**ОУД 05 Физическая культура**  
программы подготовки специалистов среднего звена  
**40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

ОДОБРЕНО  
на заседании ПЦК  
Председатель ПЦК  
Свириденко Н.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Зам.директора  
О.С. Макарова

**Разработчик:**

ГАПОУ «НГТК»

преподаватель  
преподаватель

Волкова Н.В.  
Корнева М.В.

**Рецензенты:**

---

(место работы) (занимаемая должность) (ФИО)

---

(место работы) (занимаемая должность) (ФИО)

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |          |
|--|----------|
| <b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>  | <b>4</b> |
| <b>2. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>               | <b>5</b> |
| <b>2.1 ПРЕДМЕТЫ ОЦЕНИВАНИЯ</b>   | <b>5</b> |
| <b>2.2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ</b> | <b>6</b> |
| <b>2.3 ОБЪЕКТЫ ОЦЕНКИ</b>  | <b>7</b> |
| <b>3. ИНСТРУМЕНТАРИЙ ПРОВЕРКИ</b>                                      | <b>8</b> |

## 1. 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 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Нормативными основаниями проведения оценочной процедуры являются требования ФГОС СОО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.14г. рег. № 508 (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 %.

## 2. 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.

## 2.2 Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

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

| Результаты обучения<br>(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 style="text-align: center;"><i>1</i></td> <td style="text-align: center;"><i>1-А, 2-А, 3-Б, 4-Г</i></td> </tr> </tbody> </table> |   |   | № задания | Вариант ответа | <i>1</i> | <i>1-А, 2-А, 3-Б, 4-Г</i> |
| № задания   | Вариант ответа  |   |           |                |          |                           |
| <i>1</i>  | <i>1-А, 2-А, 3-Б, 4-Г</i>   |   |           |                |          |                           |
| 1   | <p>Установите соответствие между и его определением</p> <p>Столбец 1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Сила.</li> <li>2) Ловкость.</li> <li>3) Выносливость.</li> </ol>   | <p>понятием двигательного качества</p> <p>Столбец 2</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>А) Способность противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности.</li> <li>Б) Способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий.</li> <li>В) Подвижность звеньев опорно-двигательного аппарата.</li> <li>Г) Способность координировать движения, переключаться быстро от одних движений к другим и овладевать новыми.</li> </ol> |           |                |          |                           |
| 2   | <p>Установите соответствие между тания и его характеристикой</p> <p>Столбец 1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Фронтальный метод.</li> <li>2) Посменный метод.</li> <li>3) Метод трудовой тренировки.</li> </ol> | <p>методом физического воспитания</p> <p>Столбец 2</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>А) Занимающиеся разделены на группы и выполняют одно и то же задание потоком (или несколькими потоками), друг за другом, не дожидаясь окончания выполнения</li> </ol>   |           |                |          |                           |



|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   |   | <p>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 присуще способы передвижения – кроль на груди и спине, брасс, баттерфляй.</p> <p>Г) Вид спорта, требующий проявления значительной силы, гибкости, ловкости, мгновенной реакции на</p>  |  |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | внезапные действия партнера,<br>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.<br/> Б) олимпийской клятве.<br/> В) положение об Олимпийской солидарности<br/> Г) официальных распоряжениях МОК.</p>  |  |
| 6   | <p>Наивысший уровень физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующим требованиям жизни, называется:</p> <p>А) закаленность.<br/> Б) физическое совершенство.<br/> В) массовый спорт.<br/> Г) тренированность.</p>   |  |
| 7   | <p>Освоение двигательного действия следует начинать с:</p> <p>А) устранение ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.<br/> Б) выполнение двигательного действия в упрощенной форме и замедленном темпе.<br/> В) формирование представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.<br/> 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.<br/> Б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.<br/> В) если обучающийся недостаточно физически развит.<br/> 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.<br/> Б) спортивной формой.<br/> В) физической подготовленностью.<br/> Г) общей выносливостью.</p>   |  |
| 10  | <p>Физическое упражнение – это ...</p> <p>А) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленной на решение конкретной задачи.<br/> Б) основное средство физической культуры, способствующие решению задач физического воспитания.<br/> В) один из методов физического воспитания.<br/> Г) уроки физической культуры в колледже.</p>  |  |
| 11  | <p>Техникой физических упражнений принято называть:</p> <p>А) способ целесообразного решения двигательной задачи.<br/> Б) способ организации движений при выполнении упражнений в комплексе утренней гимнастики.<br/> В) уровень развития физических качеств, необходимых для овладения новыми движениями.<br/> 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.<br/> В) степень воздействия физических упражнений на организм занимающихся.<br/> Г) продолжительность тренировки.</p>   |  |
| 13 | <p>Двигательный навык – это ...<br/> А) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания.<br/> Б) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях.<br/> В) выполнение физических упражнений.<br/> Г) двигательное действие, доведенное до автоматизма.</p> |  |
| 14 | <p>Ловким считается человек, который:<br/> А) быстро перестраивается с одного движения на другое, точно выполняет движения.<br/> Б) быстро бежит.<br/> В) выполняет большое количество упражнений.<br/> Г) умеет делать «мостик».</p>  |  |
| 15 | <p>При выполнении упражнений на гибкость необходимо:<br/> А) измерять пульс.<br/> Б) увеличивать время тренировки.<br/> В) постепенно увеличивать амплитуду движений.<br/> Г) часто давать мышцам отдых.</p>   |  |
| 16 | <p>Перед началом выполнения упражнения на гибкость необходимо хорошо разогреть мышцы, так как:<br/> А) это позволяет увеличивать силу мышц.<br/> Б) это позволяет избежать повреждения мышц.<br/> В) это позволяет увеличить объем мышц.<br/> Г) это позволяет добиться высоких результатов.</p>                 |  |
| 17 | <p>Вид спорта, объединяющий ходьбу, бег, прыжки, метания:<br/> А) баскетбол.<br/> Б) волейбол.<br/> В) легкая атлетика.<br/> Г) эстафета.</p>  |  |
| 18 | <p>Результат прыжка в высоту зачитывается, если прыгун:<br/> А) задел планку, но она не упала.<br/> Б) уронил планку, задев рукой.<br/> В) уронил планку, задев ногами.<br/> 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 style="text-align: center;"><b>1</b></td> <td style="text-align: center;"><b>1-А, 2-А, 3-Б, 4-Г</b></td> </tr> </tbody> </table> |   |   | № задания | Вариант ответа | <b>1</b> | <b>1-А, 2-А, 3-Б, 4-Г</b> |
| № задания   | Вариант ответа  |   |           |                |          |                           |
| <b>1</b>  | <b>1-А, 2-А, 3-Б, 4-Г</b>   |   |           |                |          |                           |
| 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 континентов.</p>  |           |                |          |                           |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   |  | Г) Изображение какого-либо животного, популярного в стране, проводящей олимпийские игры.  |  |
| 4   | Установите соответствие между его определением<br>Столбец 1<br>1) Сила.<br>2) Ловкость.<br>3) Выносливость.  | понятием физического качества и<br>Столбец 2<br>А) Способность противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности.<br>Б) Способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий.<br>В) Подвижность звеньев опорно-двигательного аппарата.<br>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:<br>А) талант.<br>Б) уроки физической культуры.<br>В) любовь к спорту.<br>Г) мотивация поведения.   |   |  |
| 6   | Осанкой называется:<br>А) форма позвоночника.<br>Б) вертикальное положение тела человека.<br>В) привычная поза человека в вертикальном пространстве.<br>Г) особенности телосложения человека.  |   |  |
| 7   | Уровень физического развития человека характеризуется:<br>А) результатом физической подготовленности.<br>Б) массой тела, ростом, окружностью грудной клетки.<br>В) уровнем развития физических качеств.<br>Г) общей работоспособностью организма.        |   |  |
| 8   | Личностные качества, которые развиваются при занятиях физической культурой и спортом:<br>А) сила, ловкость, гибкость.<br>Б) смелость, решительность, воля.<br>В) выносливость, точность.<br>Г) хорошая успеваемость, воспитанность.                      |   |  |
| 9   | Самостоятельно измерить величину физической нагрузки можно:<br>А) измерив, артериальное давление.<br>Б) измерив, вес до тренировки и после.<br>В) измерив, частоту сердечных сокращений (ЧСС).<br>Г) проведя тест на максимальное потребление кислорода. |   |  |
| 10  | Ловким считается человек, который:<br>А) быстро перестраивается с одного движения на другое, точно выполняет сложные упражнения.<br>Б) умеет быстро бегать.<br>В) выполняет большое количество упражнений.<br>Г) умеет делать акробатические трюки.      |   |  |
| 11  | Бег на длинные дистанции развивает:  |   |  |

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

### Блок Б

| №<br>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  | <p>Наиболее существенный результат полноценного функционирования физической культуры в обществе связано с понятием «... совершенство».</p>         |
| 20  | <p>Двигательное действие – это целенаправленное проявление двигательной активности, с помощью которой решается<br/>         двигательная ... .</p> |

|    |  |
|----|--|
| 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. 1 – |    |
| 2 –                    | 2 –    |    |
| 3 -                    | 3 -    |    |
| 3. 1 –                 | 4. 1 – |    |
| 2 –                    | 2 –    |    |
| 3 -                    | 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>I</u>                           |          |  |
| 1. 1 – Б                                     | 2. 1 – В |  |
| 2 – В  | 2 – Б    |  |
| 3 – А  | 3 – Г    |  |
| 3. 1 – Б                                     | 4. 1 – Б |  |
| 2 – В  | 2 – А    |  |

|                         |      |             |  |
|-------------------------|------|-------------|--|
| 3 - 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 № 2                                  |      |                            |  |
| 1. 1 – Б<br>2 – В<br>3 - А                   |      | 2. 1 – Б<br>2 – В<br>3 - А |  |
| 3. 1 – В<br>2 – Б<br>3 - А                   |      | 4. 1 – Б<br>2 – Г<br>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> |

**Таблица  
итоговых результатов по освоению учебной дисциплины Физическая культура**

| ФИО             | Тест | Выполнение малых форм физической культуры | Прыжок в длину с места (см) | Подтягивание (юноши)/<br>Подъем туловища (девушки) | Челночный бег 3* 10 м | Наклон вперед – вниз (см) | Прыжки через скакалку за 30 секунд | Выполнение комплекса упражнений для развития физических качеств | Итого      | Оценка |
|-----------------|------|---|-----------------------------|--|-----------------------|---------------------------|------------------------------------|---|------------|--------|
| <b>Максимум</b> | 25   | 10  | 10                          | 10   | 10                    | 10                        | 10                                 | 15  | <b>100</b> |        |
| 1.              |      |   |                             |  |                       |                           |                                    |   |            |        |
|                 |      |   |                             |  |                       |                           |                                    |   |            |        |
|                 |      |   |                             |  |                       |                           |                                    |   |            |        |
|                 |      |   |                             |  |                       |                           |                                    |   |            |        |
|                 |      |   |                             |  |                       |                           |                                    |   |            |        |
|                 |      |   |                             |  |                       |                           |                                    |   |            |        |
|                 |      |   |                             |  |                       |                           |                                    |   |            |        |
|                 |      |   |                             |  |                       |                           |                                    |   |            |        |
|                 |      |   |                             |  |                       |                           |                                    |   |            |        |
|                 |      |   |                             |  |                       |                           |                                    |   |            |        |
|                 |      |   |                             |  |                       |                           |                                    |   |            |        |
|                 |      |   |                             |  |                       |                           |                                    |   |            |        |
|                 |      |   |                             |  |                       |                           |                                    |   |            |        |
|                 |      |   |                             |  |                       |                           |                                    |   |            |        |
|                 |      |   |                             |  |                       |                           |                                    |   |            |        |
|                 |      |   |                             |  |                       |                           |                                    |   |            |        |
|                 |      |   |                             |  |                       |                           |                                    |   |            |        |
|                 |      |   |                             |  |                       |                           |                                    |   |            |        |
|                 |      |   |                             |  |                       |                           |                                    |   |            |        |
|                 |      |   |                             |  |                       |                           |                                    |   |            |        |

Преподаватель

Волкова Н.В.  
Корнева М.В.