

Министерство образования Московской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Электростальский колледж»

СОГЛАСОВАНО

ООО «РУСИНОКС»

Генеральный директор

/ Шкедин С.В.

(подпись/расшифровка)

2022 г.



СОГЛАСОВАНО

ОАО «ЭЗТМ»

Директор по управлению  
персоналом и общим вопросам

/ Костромитин В.А.

(подпись/расшифровка)

2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ МО

«Электростальский  
колледж»

/ Мосейчук О. В.

(подпись/расшифровка) 2022 г.



## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Профессия

### 15.01.32 Оператор станков с программным управлением

Квалификация выпускника:

Оператор станков с программным управлением;  
станочник широкого профиля

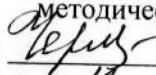
Форма обучения очная

Электросталь, 2022 г.

**Министерство образования Московской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Электростальский колледж»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий

Методическим кабинетом  
 Е.А.Чернецкая  
« 10 » 12 2022г.

**Комплект контрольно-оценочных средств  
по дисциплине БД.04 Физическая культура**

**По профессии: 15.01.32 Оператор станков с программным управлением**

г. о. Электросталь, 2022 год

## Содержание

<b>1. Общие положения</b>	<b>стр. 3</b>
<b>2. План-график проведения текущего контроля и промежуточной аттестации</b>	<b>3</b>
<b>1. Организация контроля и оценки освоения программы</b>	<b>4</b>
<b>1. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке</b>	<b>5</b>
<b>Задания для контрольных и практических работ</b>	

## 1. Общие положения

Комплект оценочных средств разработан на основе Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол № 3 от 23 июля 2015 г.); и предназначен для оценки результатов освоения дисциплины Физическая культура общеобразовательного цикла в рамках основной профессиональной образовательной программы

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме:

- аттестация по текущим оценкам;
- контрольные работы;
- практические работы;
- зачет
- дифференцированный зачет

## 2. План-график проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Вид контроля	Время проведения
Аттестация по текущим оценкам	В рамках текущего и комбинированного контроля
Защита и презентация индивидуального проекта (самостоятельная работа)	В рамках промежуточного контроля
Контрольные работы	В рамках промежуточного контроля
Практические работы	В рамках промежуточного контроля
Зачет	В рамках промежуточного контроля
Дифференцированный зачет	По итогам обучения.

В результате освоения учебной дисциплины БД.04 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию и общими компетенциями:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными
- физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Формой аттестации по учебной дисциплине БД.04 Физическая культура является дифференцированный зачет.

### **3. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины БД. 04 Физическая культура**

#### **Формы и методы оценивания.**

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине БД.04 Физическая культура, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

#### **Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)**

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Уметь</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение основных навыков легкоатлетической подготовки.</li> <li>- освоение основных навыков лыжной подготовки.</li> <li>- освоение и практическая отработка навыков в игровой подготовке по футболу, волейболу, баскетболу.</li> <li>- овладение приемами борцовской подготовки и техникой приёмов самообороны</li> <li>- овладение техникой и методами построения самостоятельных занятий по силовой подготовке, утренней и производственной гимнастике.</li> </ul>	<p>Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.</p> <p>Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.</p> <p>Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.</p> <p>Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.</p> <p>Оценка результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p>
<p><b>Знать</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основах здорового образа жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Влияние циклических видов спорта на трудоспособность и жизнедеятельность работающего человека.</li> <li>- Методика составления самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности. Эргономические особенности развития организма в зрелом юношеском возрасте.</li> <li>- Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной</li> </ul>	<p>Экспертная оценка выполненной самостоятельной работы.</p> <p>Экспертная оценка выполненной самостоятельной работы.</p> <p>Экспертная оценка выполненной самостоятельной работы.</p> <p>Результаты наблюдений по формированию психологии безопасного поведения и ЗОЖ</p>

<p>направленности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</li> <li>- Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности.</li> <li>- Пропаганда здорового образа жизни и семейных ценностей.</li> </ul>	<p>в повседневной жизни.</p> <p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p>
---	--

#### 4. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

ОК и ПК	Дисциплинарные результаты	Тип оценочных мероприятий
<p><b>ОК 01</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); -владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклад</li> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– составление профессиограммы</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> <li>– защита реферата</li> <li>– составление кроссворда</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование –тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных</li> </ul>

<p><b>ОК 04</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>	<p>нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО</p>
<p><b>ОК 08</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами</li> </ul>	

	<p>самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>	
<b>ПК 3.1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>- защита презентации/доклада-презентации</li> </ul>

Документальное обеспечение подготовки и проведения промежуточной аттестации:

- комплект учебно–методической документации;
- комплект законодательных форм и нормативных документов.



Техническое обеспечение подготовки и проведения аттестации:

- комплект учебно–методической документации;
- спортивный зал, стадион;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные мячи;
- гимнастические маты, скакалки, обручи, скамейки, турники;
- магнитофон;
- тренажеры;
- гантели, гири.

## Задания для контрольных и практических работ

### Материалы для текущего контроля

Текущий контроль осуществляется в ходе учебных занятий в т. ч в форме наблюдения.

Текущий контроль осуществляется в ходе обучения новым двигательным действиям и выполнении технико-тактических приёмов в игровой деятельности и используется для корректировки техники выполнения двигательных действий на этапе их освоения.

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально и оценивается преподавателем в соответствии с критериями. Задания, имеющие практико-ориентированное содержание, также оцениваются в ходе текущего контроля

#### 1. Разработать конспект производственной или профилактической гимнастики для операторов станков с программным управлением

Форма конспекта для производственной и профилактической гимнастики.

Вводная гимнастика включает 6-8 упражнений, физкультурная минутка- 5-7 упражнений.

Физкульт-пауза -2-3 упражнения. Профилактическая гимнастика – 9-10 упражнений. Для составления комплексов производственной гимнастики можно использовать эластичные ленты, стулья. Для составления комплексов профилактической гимнастики можно использовать разнообразный спортивный инвентарь.

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка (указать кол-во повторений)	Графическое изображение (схематично)	Организационно-методические указания
<b><i>Вводная гимнастика</i></b>				
1.1	И.П.-о.с. 1.- 2. 3. 4.			Спина прямая, руки на поясе
<b><i>Физкультурная минутка</i></b>				
2.1				
<b><i>и т.д.</i></b>				

Дополнительно учитывается:

- для профилактической гимнастики - изменение исходных положений, использование профилактических упражнений, дополнительного инвентаря и спортивного оборудования;
- для вводной гимнастики - наличие упражнений, сходных с рабочими;

– для физкультурной паузы - нагрузка на мышечные группы-антагонисты.

## 2. Разработать конспект профессионально-прикладной физической подготовки для первой группы труда для операторов станков с программным управлением

Форма конспекта профессионально-прикладной физической подготовки (9-10 упражнений)

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Графическое изображение (схематично)	Организационно-методические указания
1.	И.П.-о.с. 1- 2. 3. 4.	3-4 раза		Спина прямая, руки на поясе
2.				

### Критерии оценивая комплексов производственной и профилактической гимнастики

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, наличие графического изображения, правильно сформулированные методические указания.	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, правильно сформулированные методические указания.	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, допущены ошибки в терминологии и формулировке методических указаний.	Полное несоответствие поставленным требованиям

**Текущий контроль в форме выполнения творческих заданий (доклад, реферат), устных опросов и письменного теоретического тестирования для обучающихся специальной группы здоровья**

Выполнение творческого задания – подготовка доклада к теоретическому занятию по теме

1.2 «Здоровье и здоровый образ жизни».

Темы доклада:

1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры
2. Психосоматические заболевания и их профилактика
3. Режим труда и отдыха – залог долголетия
4. Здоровье населения России
5. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
6. Формирование культуры здоровья студентов СПО.
7. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
8. Гиподинамия - проблема современного мира.
9. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
10. Стресс и здоровье.
11. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
12. Нарциссизм как проблема психического здоровья.
13. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
14. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
15. Оздоровительное воздействие физических упражнений
16. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
17. Правила личной гигиены.
18. Методические основы закаливания.
19. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
20. Здоровый студент – востребованный специалист
21. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
22. Оптимальный двигательный режим студента.

## Материалы для рубежного контроля

### Выполнение задания по теме 2.10

Тема: Легкая атлетика.

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

### Выполнение задания по теме 2.8 (3)

Тема: Волейбол

Вид задания	«5»	«4»	«3»
Передача мяча сверху над собой двумя руками(10 передач)	с первой попытки	2-3 ошибки	менее 5 передач не выполнены
Передача мяча в парах через сетку	50 передач с соблюдением всех критерий	40 передач, 2 ошибки	30 передач
Передача мяча снизу над собой (10 раз)	10 передач без ошибки	10 передач, 2 ошибки	10 передач, 3 ошибки
Комбинирование передачи одна сверху над собой, одна снизу	10 передач без ошибки	10 передач, 2 ошибки	10 передач, 3 ошибки
Прием мяча снизу с подачи	точный прием	мяч принят и	из 5 подач 4

	без ошибки	остался в игре	приема
Верхняя подача в зону	из 5 попыток - 5 без ошибок	из 5 попыток - 3 без ошибок	из 5 попыток - 2 без ошибок

### Выполнение задания по теме 2.8 (2)

#### Тема: Баскетбол

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

**Материалы для промежуточной аттестации**  
(зачет, дифференцированный зачет)

**Тестовые задания**

**Вариант 1**

№ п/п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
<b>Блок А</b>		
<i>Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</i>		
1.	<b>Физическая культура ориентирована на совершенствование...</b> А) физических и психических качеств людей; Б) техники двигательных действий; В) работоспособности человека; Г) природных физических свойств человека.	Г
2.	<b>Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...</b> А) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; Б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; В) утомлением, возникающим в результате их выполнения; Г) частотой сердечных сокращений.	А
3.	<b>Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...</b> А) затылком, ягодицами, пятками; Б) лопатками, ягодицами, пятками; В) затылком, спиной, пятками; Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.	Г
4.	<b>Под быстротой как физическим качеством понимается:</b> А) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; Б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; В) способность человека быстро набирать скорость.	Б
5.	<b>При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?</b> А) 110—130 ударов в минуту; Б) до 140 ударов в минуту; В) 140—160 ударов в минуту; Г) до 160 ударов в минуту.	Б
6.	<b>При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:</b> А) частота дыхания; Б) частота сердечных сокращений;	Б

	В) самочувствие.	
7.	<b>Для воспитания быстроты используются:</b> А) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью; Б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений; В) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;	А
8.	<b>Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:</b> А) соблюдение распорядка; Б) оптимальный двигательный режим.	Б
9.	<b>Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:</b> А) режим дня; Б) соблюдение правил гигиены; В) ритмическая деятельность.	А
10.	<b>Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:</b> А) питание; Б) дыхание; В) зарядка.	Б
11.	<b>Способность длительное время выполнять заданную работу это:</b> А) упрямство; Б) стойкость; В) выносливость.	В
12.	<b>Способность быстро усваивать сложно координационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:</b> А) ловкость; Б) быстрота; В) натиск.	А
13.	<b>Назовите элементы здорового образа жизни:</b> А) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена; Б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе; В) все перечисленное.	В
14.	<b>Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:</b> А) безопасность занимающихся; Б) лучшее выполнение упражнений; В) рациональное использование инвентаря.	А
15.	<b>Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:</b> А) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе; Б) аэробика;	А



	В) альпинизм; Г) велосипедный спорт.	
16.	<b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:</b> А) самбо; Б) баскетбол; В) бокс; Г) тяжелая атлетика.	Г
17.	<b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:</b> А) плавание; Б) гимнастика; В) стрельба; Г) лыжный спорт.	Б
18.	<b>Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...</b> А) базовой физической подготовленностью; Б) профессионально прикладной физической подготовке. В) восстановлений функций организма после травм и заболеваний. Г) всего вышеперечисленного.	Г
19.	<b>Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:</b> А) образования; Б) организации досуга; В) спорта общедоступных достижений; Г) производственной деятельности.	Г
20.	<b>Основными показателями физического развития человека являются:</b> А) антропометрические характеристики человека; Б) результаты прыжка в длину с места; В) результаты в челночном беге; Г) уровень развития общей выносливости.	А
21.	<b>Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:</b> А) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. Б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения. В) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений. Г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.	В
22.	<b>Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:</b> А) «с разбега»; Б) «перешагиванием»; В) «перекатом»; Г) «ножницами».	А
23.	<b>Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:</b> А) биологический возраст;	А

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

<b>Блок Б</b>			
<b>Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,</b>			
№ п/п	Вариант ответа		
1	1-Б, 2-А, 3-В		
31.	<b>Поставь букву соответствующую ответу.</b> 1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. А) шлем 2) Он защищает голову спортсмена. Б) ворота 3) Их защищает вратарь. В) ласты		1 – В 2 – А 3 – Б
32.	1) Летний вариант коньков. А) клюшка 2) Ею отбивают воланы и мячи. Б) ролики 3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. В) ракетка		1 – Б 2 – В 3 – А
33.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. А) маты 2) Через нее кидают мяч в волейболе. Б) маска 3) Она защищает глаза спортсмена от воды. В) сетка		1 – А 2 – В 3 – Б
34.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. А) гимнастика Б) туризм В) шипы		1 – В 2 – А 3 – Б
35.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол А) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол Б) 6 3) количество игроков на площадке в игре гандбол В) 5		1 – Б 2 – В 3 – А
36.	1) Первые Олимпийские игры по волейболу А) 1964 г. 2) Первый чемпионат Мира по волейболу Б) 1990 г. 3) Создана Мировая лига по волейболу В) 1949 г.		1 – А 2 – В 3 – Б
37.	1) Размеры волейбольной площадки А) 120*90 2) Размеры гандбольной площадки Б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки В) 9*18		1 – В 2 – Б 3 – А
<b>Блок С</b>			
<b>Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка</b>			

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

### Вариант 2

№ п/п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
<b>Блок А</b>		
<i>Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</i>		
1.	<b>Главной причиной нарушения осанки является...</b> А) привычка к определенным позам; Б) слабость мышц; В) отсутствие движений во время школьных уроков; Г) ношение сумки, портфеля на одном плече.	Б
2.	<b>Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...</b> А) обеспечивает ритмичность работы организма; Б) позволяет правильно планировать дела в течение дня; В) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня; Г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.	А
3.	<b>Под силой как физическим качеством понимается:</b> А) способность поднимать тяжелые предметы; Б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений; В) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.	В
4.	<b>Выносливость человека не зависит от...</b> А) функциональных возможностей систем энергообеспечения; Б) быстроты двигательной реакции; В) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; Г) силы мышц.	Б
5.	<b>Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:</b> А) бег на короткие дистанции; Б) бег на средние дистанции;	В

	В) бег на длинные дистанции.	
6.	<b>Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:</b> А) экономии сил; Б) улучшению спортивного результата; В) травмам.	В
7.	<b>Отметьте, что определяет техника безопасности:</b> А) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказание доврачебной медицинской помощи; Б) правильное выполнение упражнений; В) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.	А
8.	<b>Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:</b> А) 60 – 80 ударов в минуту; Б) 70 – 90 ударов в минуту; В) 75 - 85 ударов в минуту; Г) 50 - 70 ударов в минуту.	А
9.	<b>Система мероприятий, позволяющая использовать естественные силы природы:</b> А) гигиена; Б) закаливание; В) питание.	Б
10.	<b>Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:</b> А) осанка; Б) рост; В) движение	А
11.	<b>Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:</b> А) зарядка; Б) сила; В) воля.	Б
12.	<b>Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:</b> А) гибкость; Б) растяжение; В) стройность.	А
13.	<b>Назовите основные физические качества человека:</b> А) скорость, быстрота, сила, гибкость; Б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость; В) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.	Б
14.	<b>Укажите, что понимается под закаливанием:</b> А) купание в холодной воде и хождение босиком; Б) приспособление организма к воздействию внешней среды; В) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.	Б
15.	<b>Первая помощь при обморожении:</b> А) растереть обмороженное место снегом; Б) растереть обмороженное место мягкой тканью;	Б

	В) приложить тепло к обмороженному месту.	
16.	<b>Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:</b> А) акробатика; Б) тяжелая атлетика; В) гребля; Г) современное пятиборье.	А
17.	<b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:</b> А) борьба; Б) бег на короткие дистанции; В) бег на средние дистанции; Г) бадминтон.	Б
18.	<b>Отметьте, что такое адаптация:</b> А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса; В) процесс восстановления.	А
19.	<b>Укажите, чем характеризуется утомление:</b> А) отказом от работы; Б) временным снижением работоспособности организма; В) повышенной ЧСС.	Б
20.	<b>Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:</b> А) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. Б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы. В) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений. Г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.	А
21.	<b>Какая страна является родиной Олимпийских игр:</b> А) Рим; Б) Китай; В) Греция; Г) Египет.	В
22.	<b>Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:</b> А) переоценивают свои возможности; Б) следуют указаниям преподавателя; В) владеют навыками выполнения движений; Г) не умеют владеть своими эмоциями.	Б
23.	<b>Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):</b> А) стойкость; Б) гибкость; В) ловкость; Г) бодрость; Д) выносливость;	А, Г

24.	<p><b>Ловкость — это:</b></p> <p>А) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;</p> <p>Б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени;</p> <p>В) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.</p>	А
25.	<p><b>Сила — это:</b></p> <p>А) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;</p> <p>Б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;</p> <p>В) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.</p>	В
26.	<p><b>Под гибкостью как физическим качеством понимается:</b></p> <p>А) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;</p> <p>Б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;</p> <p>В) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;</p> <p>Г) эластичность мышц и связок.</p>	В
27.	<p><b>Бег на дальние дистанции относится к:</b></p> <p>А) легкой атлетике;</p> <p>Б) спортивным играм;</p> <p>В) спринту;</p> <p>Г) бобслею.</p>	А
28.	<p><b>XXI зимние Олимпийские игры проходили в:</b></p> <p>А) Осло;</p> <p>Б) Саппоро;</p> <p>В) Сочи;</p> <p>Г) Ванкувере.</p>	Г
29.	<p><b>Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:</b></p> <p>А) 3 минуты;</p> <p>Б) 7 минут;</p> <p>В) 5 минут;</p> <p>Г) 10 минут.</p>	В
30.	<p><b>Пять олимпийских колец символизируют:</b></p> <p>А) пять принципов олимпийского движения;</p> <p>Б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;</p> <p>В) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;</p> <p>Г) повсеместное становление спорта на службу</p>	В

	гармонического развития человека.	
<b>Блок Б</b>		
<b>Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,</b>		
<b>№ п/п</b>	<b>Вариант ответа</b>	
<b>1</b>	<b>1-Б, 2-А, 3-В</b>	
31.	<b>Поставь букву, соответствующую ответу.</b> 1) Первые Олимпийские игры по волейболу А) 1964 г. 2) Первый чемпионат Мира по волейболу Б) 1990 г. 3) Создана Мировая лига по волейболу В) 1949 г	1 – А 2 – В 3 – Б
32.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. А) маты 2) Через нее кидают мяч в волейболе. Б) маска 3) Она защищает глаза спортсмена от воды. В) сетка	1 – А 2 – В 3 – Б
33.	1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. А) шлем 2) Он защищает голову спортсмена. Б) ворота 3) Их защищает вратарь. В) ласты	1 – В 2 – А 3 – Б
34.	1) Размеры волейбольной площадки А) 120*90 2) Размеры гандбольной площадки Б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки В) 9*18	1 – В 2 – Б 3 – А
35.	1) Летний вариант коньков. А) клюшка 2) Ею отбивают воланы и мячи. Б) ролики 3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе В) ракетка	1 – Б 2 – В 3 – А
36.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. А) гимнастика Б) туризм В) шипы	1 – В 2 – А 3 – Б
37.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол А) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол	1 – Б 2 – В 3 – А



	Б) 6 3) количество игроков на площадке в игре гандбол В) 5	
<b>Блок С</b>		
<b>Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос</b>		
38.	<b>Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...</b>	сохранение и улучшение здоровья;
39.	<b>Величина нагрузки физических упражнений обусловлена.....</b>	сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
40	<b>Правильное дыхание характеризуется...</b>	равной продолжительностью вдоха и выдоха.

### КРИТЕРИИ ОЦЕНОК И ШКАЛЫ

Вес правильных ответов тестовой части:

Блок А – 1 балл за вопрос;

Блок В – 2 балла за вопрос;

Блок С – 3 балла за вопрос.

#### Тестовая часть

Оценка	Количество баллов
Отлично	49 - 53
Хорошо	43 - 48
Удовлетворительно	37- 42
Неудовлетворительно	Менее 37

#### Практические задания для 1-го курса

##### Легкая атлетика:

Название норматива	Субъект выполнения, особенности выполнения		Показатели норматива, критерии оценки юноши			Показатели норматива, критерии оценки девушки		
			5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)
Прыжки в длину с места	юноши	девушки	220	210	195	180	170	160
Метания гранаты	юноши 700 гр.	девушки 500 гр.	35	32	29	22	19	15
Сгибание и разгибание рук	юноши	девушки	40	35	30	30	25	20

в упоре лёжа								
Челночный бег 10*10 м/с	юноши	девушки	27.2	29.0	31.0	30.5	31.7	33.0
Прыжки через скакалку за 1 мин.	юноши	девушки	125	120	110	130	120	115
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, колени закреплены, руки за головой за 30 сек.	юноши	девушки	25	20	15	20	15	12
Бег 100 м/сек	юноши	девушки	14.0	14.5	15.1	17.2	17.9	18.6
Бег	юноши 1500 м	девушки 800м	6.50	7.05	7.15	3.40	3.55	4.10
Приседание	девушки	девушки	55	50	45	55	50	45

<b>Оценка</b>	<b>Характеристика</b>
Отлично	По итогам выполнения контрольных нормативов с запасом в сторону улучшения при систематическом посещении занятий
Хорошо	По итогам выполнения контрольных нормативов согласно критериям оценки выполнения
Удовлетворительно	По итогам выполнения контрольных нормативов, при не твердом освоении умений и навыков
Неудовлетворительно	По итогам неумения выполнять контрольные нормативы, соответствующую работу предусмотренной программой