

Приложение ППСЗ по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности  
автоматизированных систем

2024-2025 уч.г.: Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Комплект  
контрольно-оценочных средств**

по учебной дисциплине

**ОГСЭ.04 Физическая культура**  
для специальности  
**10.02.05 Обеспечение информационной безопасности**  
**автоматизированных систем**  
**2 курс**

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 года № 1553, с учетом профессионального стандарта «Специалист по защите информации в телекоммуникационных системах и сетях», утвержденного Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 14 сентября 2022 года № 536н, и с учетом профессионального стандарта «Специалист по безопасности компьютерных систем и сетей», утвержденного Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 14 сентября 2022 года № 533н, и с учетом профессионального стандарта «Специалист по защите информации в автоматизированных системах», утвержденного Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 14 сентября 2022 года № 525н.

Составитель:

Жигулин Д.М., преподаватель ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

## 1. Паспорт комплекта оценочных средств

### 1.1 Область применения комплекта оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета

.КОС разработан на основании рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

### 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код<br>ПК, ОК | Умения  | Знания   |
|---------------|---|--|
| ОК 08         | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности. | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br>средства профилактики перенапряжения. |

### Планируемые личностные результаты освоения рабочей программы

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к

установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

### **1.3 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**

| Наименование тем | Коды умений (У), знаний (З), личностных результатов (ЛР), формированию которых способствует элемент программы | Средства контроля и оценки результатов обучения <b>в рамках текущей аттестации</b> (номер задания) | Средства контроля и оценки результатов обучения <b>в рамках промежуточной аттестации</b> (номер задания/контрольного вопроса/ экзаменационного билета) |
|------------------|---|--|--|
|------------------|---|--|--|

|  |                               |  |              |
|--|-------------------------------|--|--------------|
| <b>Раздел 1.<br/>Практический<br/>Учебно-методические занятия</b><br>Тема 1.1. Методика проведения производственной гимнастики.<br>Тема 1.2. Методы самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП | ОК 08, ЛР1                    | С № 1<br>ФО № 1<br>КУ № 1<br><br>С № 2<br>КУ № 2<br>ФО № 2 | ТЗ № №1      |
| Тема 1.3. Методы регулирования психоэмоционального состояния<br>Тема 1.4 Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями   | ОК 08,<br>ЛР2,<br>ЛР5,<br>ЛР9 | ФО № 3<br>С № 3<br><br>С № 4<br>ФО № 4                     | ТЗ № №1      |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b><br><b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>  |                               |  |              |
| Тема 1.1. Бег  | ОК 08, ЛР2,<br>ЛР5, ЛР9       | ПЗ № 1<br>КУ № 3<br>КН                                     | КН №1<br>ТЗ  |
| Тема 1.2. Кроссовая подготовка   | ОК 08,<br>ЛР2, ЛР5, ЛР9       | ПЗ № 2<br>КУ № 4<br>КН                                     | КН № 1<br>ТЗ |
| Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»   | ОК 08, ЛР2,<br>ЛР9            | ПЗ № 3<br>КУ № 5<br>КН                                     | КН № 1<br>ТЗ |
| Тема 1.4. Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги   | ОК 08, ЛР2,<br>ЛР7, ЛР9       | КУ № 6.<br>КН  | КН № 1<br>ТЗ |
| Тема 1.5. Метание гранаты и мяча   | ОК 08,<br>ЛР1, ЛР2, ЛР9       | КУ № 7<br>КН   | КН № 1<br>ТЗ |
| <b>Раздел 3.<br/>Гимнастика. ППФП</b>  |                               |  |              |
| Тема 3.1. Строевые упражнения  | ОК 08, ЛР1,<br>ЛР2, 9         |  |              |
| Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения ППФП  | ОК 08,<br>ЛР2, ЛР7, ЛР9       | КУ № 8   |              |

|  |                          |                             |                   |
|--|--------------------------|-----------------------------|-------------------|
| Тема 3.3.<br>Акробатические упражнения             | ОК 08, ЛР2, ЛР7, ЛР9,    | КУ № 9<br>КН                | КН № 2            |
| Тема 3.4.<br>Атлетическая и ритмическая гимнастика | ОК 08, ЛР2, ЛР7, ЛР9     | КУ № 10<br>КН               | КУ № 11<br>КН № 2 |
| Тема 3.5.<br>Дыхательная гимнастика                | ОК 08, ЛР2, ЛР9          | ПЗ № 4                      | ПЗ № 3            |
| <b>Раздел 4.<br/>Лыжная подготовка.</b>            |                          |                             |                   |
| Тема 4.1. Техника передвижений на лыжах            | ОК 08, ЛР2, ЛР7, ЛР9     | КУ № 11<br>ПЗ<br>КН         | ТЗ                |
| Тема 4.2.<br>Способы подъемов и спусков            | ОК 08, ЛР2, ЛР9          | КУ № 12<br>КН               | ТЗ                |
| Тема 4.3. Способы торможения                       | ОК 08, ЛР2, ЛР9          | КУ № 14                     | ТЗ                |
| Тема 4.4.<br>Способы поворотов в движении          | ОК 08, ЛР 2<br>ЛР7, ЛР 9 | КУ № 8                      | ТЗ                |
| <b>Раздел 5.<br/>Волейбол</b>                      |                          |                             |                   |
| Тема 5.1.<br>Техника игры.<br>Нападение            | ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9  | КУ № 13<br>ПЗ № 5<br>КН № 3 | КН № 3<br>ТЗ      |
| Тема 5.2.<br>Техника игры.<br>Защита               | ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9  | КУ № 14<br>КН № 3           | КН № 3<br>ТЗ      |
| Тема 5.3.<br>Элементы тактики                      | ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9  | КУ № 13                     | КН № 3<br>ТЗ      |
| Тема 5.4.<br>Тактика защиты                        | ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР9   | КУ № 14                     | КН № 3<br>ТЗ      |
| Тема 5.5. Учебная игра                             | ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9  | КН № 3                      | КН № 3<br>ТЗ      |

## 2. Комплект оценочных средств для текущей аттестации

### 2.1. Сообщения

С № 1. Методика проведения производственной гимнастики.

С № 2. Методы самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП

С № 3. Методы регулирования психоэмоционального состояния

С № 4. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями

## **2.2. Фронтальный опрос**

### **ФО № 1.**

1. Что такое производственная гимнастика?
2. Формы производственной гимнастики
3. Задачи производственной гимнастики
4. Что такое вводная гимнастика и ее задачи?
5. Что такое физкультурная пауза и ее задачи?
6. Физкультминутка и микропаузы их задачи
7. Восстановительная гимнастика и ее задачи
8. Изометрические упражнения

### **ФО № 2.**

1. Что такое ППФП?
2. Виды ППФП.
3. Средства физической культуры для ППФП.

### **ФО № 3.**

1. Что такое рекреация?
2. Понятие психологической способности
3. Методы, повышающие психоэмоциональное состояние
4. Методы, нормализующие психоэмоциональное состояние
5. Методы регулирования психоэмоционального состояния

### **ФО № 4.**

1. Понятие релаксации
2. Специальные приемы, позволяющие освоить технику релаксации.
3. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления.

## **2.3. Практические задания (ПЗ)**

ПЗ №1. Пробежать кросс 800м – 1200 м

ПЗ № 2. Отработать технику низкого и высокого старта

ПЗ № 3. Пробежать кросс в сочетании с ходьбой до 30 мин.....

ПЗ № 4. Выполнять дыхательную гимнастику А.Н.Стрельниковой

ПЗ № 5. Повторить правила соревнований по волейболу

## **2.4. Комплексы упражнений**

КУ №1. Подготовить комплекс изометрических упражнений

КУ № 2. Подобрать упражнения для развития любого физического качества

КУ № 3. Подготовить комплекс ритмической гимнастики для разминки

КУ № 4. Подготовить комплекс ОРУ без предметов для разминки

КУ № 5. Подготовить комплекс ОРУ с палками для разминки

КУ № 6. Подобрать упражнения для развития силы

КУ № 7. Подобрать упражнения для развития гибкости

КУ № 8. Отработать упражнения комплекса ритмической гимнастики

КУ № 9. Подобрать упражнения для развития профессиональных качеств

КУ № 10. Подобрать ОРУ с мячами

КУ № 11. Подготовить упражнения атлетической гимнастики с гантелями

КУ № 12. Комплекс ОРУ для разминки на лыжах

КУ № 13. Подобрать упражнения для круговой тренировки

КУ № 14. Подобрать упражнения на скамейках

## 2.5. Контрольные нормативы ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА КН № 1

### Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

#### Девушки

| тесты                          | оценка |       |       |
|--------------------------------|--------|-------|-------|
|                                | 5      | 4     | 3     |
| Бег 100 м (сек.)               | 15,5   | 16,0  | 17,0  |
| Бег 2000 м (мин., сек.)        | 9,30   | 11,00 | 12,00 |
| Метание гранаты                | 28,00  | 24,00 | 20,00 |
| Прыжки в длину с места         | 190    | 180   | 165   |
| Прыжки в длину с разбега (см)  | 360    | 345   | 320   |
| Прыжки в высоту с разбега (см) | 115    | 110   | 105   |

### Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

#### Юноши

| тесты                          | оценка |       |       |
|--------------------------------|--------|-------|-------|
|                                | 5      | 4     | 3     |
| Бег 100 м (сек.)               | 14,0   | 14,4  | 14,8  |
| Бег 3000 (мин., сек.)          | 12,40  | 14,40 | 16,0  |
| Метание гранаты                | 35,00  | 30,00 | 25,00 |
| Прыжки в длину с места         | 245    | 225   | 200   |
| Прыжки в длину с разбега (см)  | 450    | 440   | 430   |
| Прыжки в высоту с разбега (см) | 140    | 135   | 130   |

**Система оценки:** согласно таблицам результатов. Основной критерий - повышение начального результата к окончанию изучения.

### Раздел «Гимнастика» КН № 2

#### Выполнение зачетной акробатической комбинации

**1. Акробатика (девушки):** равновесие на правой; кувырок вперед; наклон вперед, стойка на лопатках; переход в упор на колено; лечь на спину; мост из положения лежа на спине; переход в упор на колено; прыжком в упор присев; встать; мост опусканием назад; переход в упор на колено, прыжком встать; шаг в сторону, руки в стороны.

**Акробатика (юноши):** равновесие на правой; кувырок вперед; наклон вперед, стойка на лопатках; переход в упор на колено; лечь на спину; мост из положения лежа на спине; переход в упор на колено; прыжком в упор присев; встать; стойка на голове; кувырок вперед; встать прыжком.

#### 2. Составление и выполнение комплекса ритмической гимнастики, состоящей из 26- 30 упражнений

##### Система оценки:

«отлично» - выполнение упражнения без ошибок;

«хорошо» - выполнение упражнения с одной грубой ошибкой или двумя мелкими;



«удовлетворительно» - выполнение упражнения с двумя грубыми ошибками или тремя мелкими;

«неудовлетворительно» - выполнение упражнения с тремя и более ошибками.

### **.Тестовый контроль физической подготовленности**

| Тесты   | оценка |     |     |
|---|--------|-----|-----|
|   | 5      | 4   | 3   |
| Вращение обруча за мин. (раз)                             | 140    | 120 | 110 |
| Поднимание туловища за мин. (раз)                         | 40     | 35  | 30  |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)                     | 160    | 130 | 100 |
| Подтягивание в висе на низкой перекладине (девушки) (раз) | 20     | 15  | 10  |
| Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) (раз)  | 18     | 15  | 11  |
| Тест на гибкость стоя на скамейке (см)                    | 22     | 18  | 13  |

### **Раздел «Волейбол» КН № 3**

Выполнение учебных нормативов по технике владения мячом.

| Техника владения мячом          | Оценка |    |    |
|---------------------------------|--------|----|----|
|                                 | 5      | 4  | 3  |
| Верхняя передача мяча над собой | 12     | 15 | 20 |
| Нижняя передача мяча над собой  | 12     | 15 | 20 |
| Передачи мяча через сетку       | 20     | 25 | 35 |
| Подача мяча                     | 5      | 4  | 3  |
| Прием мяча                      | 5      | 4  | 3  |

**Система оценки:** согласно таблицам результатов

## **3. Комплект оценочных средств для промежуточной аттестации**

### **3.1. Контрольные нормативы**

**КН № 1 Легкая атлетика**

**КН № 2 Гимнастика**

**КН № 3 Волейбол**

### **3.2. Тестовое задание ( ТЗ)**

#### ***1. Физическая культура представляет собой...***

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) часть человеческой культуры.

#### ***2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...***

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;

- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

**3. Под физическим развитием понимается...**

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

**4. Физическая культура ориентирована на совершенствование...**

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

**5. Отличительным признаком физической культуры является...**

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) физическое совершенство;
- в) выполнение физических упражнений;
- г) занятия в форме уроков.

**6. Физическими упражнениями называются...**

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

**7. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...**

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.

**8. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором...**

- а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;
- б) он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- в) он бодр и жизнерадостен;
- г) наблюдается все вышеперечисленное.

**9. Что понимается под закаливанием?**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;

г) укрепление здоровья

**10. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит.**

а) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения.

б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма.

в) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении.

г) после занятия надо принять холодный душ.

**11. Осанкой называется...**

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;

б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;

в) привычная поза человека в вертикальном положении;

г) силуэт человека.

**12. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:**

а) затылком, ягодицами, пятками;

б) лопатками, ягодицами, пятками;

в) затылком, спиной, пятками;

г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**13. Главной причиной нарушения осанки является...**

а) привычка к определенным позам;

б) слабость мышц;

в) отсутствие движений во время школьных уроков;

г) ношение сумки, портфеля на одном плече

**14. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**

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.

**15. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что...**

а) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;

б) снимается утомление нервных клеток головного мозга;

в) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;

г) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма.

**16. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как...**

а) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма;

б) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии;

в) способствуют повышению резервных возможностей организма;

г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям

**17. Под силой как физическим качеством понимается...**

а) способность поднимать тяжелые предметы;

б) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений;

- в) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- г) комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.

**18. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?**

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- б) упражнения, способствующие снижению веса тела;
- в) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений

**19. При воспитании гибкости следует стремиться к:**

- а) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
- б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
- в) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставе;
- г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

**20. Под выносливостью как физическим качеством понимается...**

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разно образные физические нагрузки;
- б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;
- в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
- г) способность сохранять заданные параметры работы.

**21. При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является...**

- а) максимальная активность систем энергообеспечения;
- б) умеренная интенсивность;
- в) максимальная интенсивность;
- г) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата.

**22. Техникой физических упражнений принято называть...**

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- б) способ организации движений при выполнении упражнений;
- в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- г) рациональную организацию двигательных действий.

**23. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...**

- а) потереть, почесать;
- б) нагревать;
- в) охлаждать;
- г) постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.

**24. На какие дистанции применяется низкий старт?**

- а) средние
- б) длинные
- в) короткие

**25. Результат в прыжках засчитывается по:**

- а) пяткам
- б) носкам
- в) последняя точка касания

**26. Для чего проводится тестовый контроль?**

- а) дает динамику физического развития;
- б) итоговый контроль;
- в) уровень развития физических качеств;

г) ничего.

**27. Когда применяется низкая стойка при спуске?**

- а) при крутом спуске;
- б) когда нужно снизить скорость;
- в) на пути препятствие;
- г) никогда.

**28. Какой ход описан: Цикл движения – два скользящих шага и толчки разноименными палками?**

- а) попеременный двухшажный ход
- б) одновременный двухшажный ход
- в) попеременный четырехшажный ход

**29. Какой ход описан: Два скользящих шага и один толчок палками?**

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

**30. Какой способ подъема здесь описан: Верхняя лыжа скользит, носок нижней отводится в сторону?**

- а) лесенкой
- б) скользящий
- в) елочкой
- г) полуелочкой
- д) ступающий

**31. Какой способ подъема применяется если, глубокий снег, на лыжи налипают снег?**

- а) скользящий;
- б) «елочка»;
- в) ступающий;
- г) «лесенка».

**32. Какой способ подъема применяется на очень крутых склонах?**

- а) ступающим шагом;
- б) «елочка»;
- в) «лесенка»;
- г) скользящим шагом.

**33. Какие вы знаете стойки спусков?**

- а) основная
- б) высокая
- в) низкая
- г) широкая
- д) все вышеперечисленные

**34. По правилам соревнований в лыжных гонках, догоняющему нужно уступить:**

- а) одну лыжню;
- б) постараться убежать;
- в) обе лыжни;
- г) не уступать

**35. От чего зависит выбор способа подъема?**

- а) от крутизны склона;
- б) условий скольжения лыж;
- в) технической подготовленности;
- г) физической подготовки;

д) все вышеперечисленные.

**36. Повороты на месте бывают:**

- а) прыжком на одной лыже;
- б) переступанием через лыжу;
- в) переступанием вокруг носков и пяток;
- г) прыжком;
- д) махом;
- е) махом через лыжу

**37. Какой ход применяется на спуске?**

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

**38. Количество игроков в волейболе на площадке:**

- а) 5
- б) 7
- в) 6
- г) 8

**39. Счет игры в волейболе ведется до...**

- а) 15 очков
- б) 25 очков
- в) 20 очков

**40. Прием мяча в волейболе бывает**

- а) верхний;
- б) нижний;
- в) кулаком;
- г) любой частью тела.

**41. Подача мяча в волейболе выполняется с задней линии площадки:**

- а) с левого угла;
- б) с правого угла;
- в) со середины;
- г) с любой точки

**42. Когда спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх, их было всего 5 человек. Тем не менее фигуристу Николаю Панину-Коломенкину удалось стать олимпийским чемпионом. В каком году это было?**

- а) в 1900 г. на II Олимпийских играх в Париже;
- б) в 1908 г. на IV Олимпийских играх в Лондоне;
- в) в 1924 г. на I зимних Олимпийских играх в Шамони;
- г) в 1952 г. на VI зимних Олимпийских играх в Осло.

**43. Термин «олимпиада» означает...**

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) синоним Олимпийских игр;
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**44. В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной...**

- а) одной стадию;
- б) двойной длине стадиона;
- в) 200 метрам;
- г) во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

**45. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?**

- а) олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за Второй мировой войны;
- б) в 1976 г. XII зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне;
- в) в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве
- г) в нашей стране Олимпийские игры пока еще не проводились.

**46. Где и когда проводились последние зимние Олимпийские игры?**

- а) Санкт – Петербурге;
- б) Пекине;
- в) Пченхане
- г) Париже.

**47. Назовите белгородца - десятиборца, серебряного призера Олимпийских игр в Москве?**

- а) Прокопенко Н.
- б) Руцкой И.
- в) Шипулин Г.
- г) Куценко Ю.

**48. В честь кого назван спортивный комплекс в г. Белгороде?**

- а) Кабаевой А;
- б) Пилкина Н.
- в) Винниковаой Р.
- г) Хоркиной С.

**49. Кто из алексеевских спортсменов был участником Олимпийских игр?**

- а) Нетреба А.
- б) Лаухин Ф.
- в) Пушкалов Д.
- г) Герасименко А.

**50. Укажите, кто из ниже перечисленных спортсменов - белгородцев был участником Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро:**

- а) Соколова Е., Тетюхин С., Швед А..
- б) Ермоленко Ю., Приходченко К., Соколова С..
- в) Желтуха Д., Кулешов А., Ушаков К., Тетюхин С..
- г) Тетюхин С., Тищенко Е, Дунайцев В., Никитин В.

**51. Где и когда проходили последние зимние олимпийские игры?**

- а) Токио, 2021 г.
- б) Пхенчхан, 2018г.
- в) Лондон 2016

**52. Где проходили последние летние Олимпийские игры?**

- а) Москва
- б) Токио
- в) Сочи

**53. Каким должен быть вдох в дыхательной гимнастике А.Н. Стрельниковой?**

- а) пассивный;
- б) шумный, короткий;
- в) резкий;
- г) активный.

**54. Сколько нужно делать вдохов при выполнении каждого упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой А.Н.**

- а) 32 раза;
- б) 64 раза;
- в) 96 раз;
- г) 24 раза.

**55. Последовательность выполнения упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.**

1. Кошка
2. Обними плечи
3. Передний и задний шаг
4. Повороты головы
5. Перекаты
6. Насос
7. Ушки
8. Большой маятник
9. Маятник головой
10. Ладони
11. Погончики

- а) 4,7,9,10,6,1,2,3,8,11,5
- б) 7,11,2,1,8,3,4,9,6,10,5
- в) 2,1,7,9,11,8,4,6,10,5,3
- г) 10,11,6,2,8,1,7,9,4,5,3

**56. Под быстротой как физическим качеством понимается...**

- а) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость;
- г) комплекс психофизических свойств, позволяющих человеку быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

**57. Для воспитания быстроты используются...**

- а) подвижные и спортивные игры;
- б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
- в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;
- г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.

**58. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...**

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) «челночного» бега;
- в) прыжков в высоту;
- г) метаний.

**59. Под гибкостью как физическим качеством понимается**

- а) морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.
- г) эластичность мышц и связок.

**60. Как дозируются упражнения «на гибкость», то есть сколько движений следует делать в одной серии?**

- а) Упражнения выполняются до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений;
- б) выполняется 12—16 циклов движений;
- в) упражнения выполняются до появления пота;
- г) упражнения выполняются до появления болевых ощущений.



### Критерии оценивания

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся; если правильно даны ответы на 60 - 55 вопросов теста.
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент ответил правильно на 54-45 вопросов.
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 44 до 30 правильных ответов теста. Низкий уровень сформированности .
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил 29 и менее вопросов.

### 3. Информационное обеспечение

перечень учебных изданий, электронных изданий, электронных и Интернет-ресурсов, образовательных платформ, электронно-библиотечных систем, веб-систем для организации дистанционного обучения и управления им, используемые в образовательном процессе как основные и дополнительные источники.

#### Основные источники:

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/Лях В. И.- 7-е изд., перераб. и доп. – М.:Просвещение,2019. – 271 с.

#### Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
3. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-3-е изд.,испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.
4. Журовин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журовина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.
5. Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М: Академия, 2001 г. – 520 с.
6. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

#### Электронные издания (электронные ресурсы):

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

#### Информационно-образовательная среда «Российская электронная школа» - <https://resh.edu.ru/>

Урок 06. Организация самостоятельных занятий физической культурой - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/>

Урок 11. Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/>

Урок 12. Физическое совершенствование. Гимнастика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/>

Урок 14. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/>

Урок 15. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/>

Урок 17. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/>

Урок 18. Прыжок в длину с места - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/>

Урок 19. Челночный бег 3x10 м - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/>

Урок 21. Физическое совершенствование. Спортивные игры - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/>

Урок 33. Физическое совершенствование. Лапта - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/>

Урок 38. Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/>

Урок 4. Бег на 100 метров - техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/>

Урок 41. Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/>

Урок 42. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/>

Урок 49. О.Ф.П. Круговая тренировка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/>

Урок 50. Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/>

Урок 51. Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/>

Урок 53. Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/>

### **Цифровая образовательная среда СПО PROFобразование:**

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булькина, П. В. Пустошило. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/88477> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
3. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/98592> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО

PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

5. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/75830> (дата обращения: 04.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

**Электронно-библиотечная система:**

**IPR BOOKS** - <http://www.iprbookshop.ru/88477.html>

<http://www.iprbookshop.ru/95635.html>

<http://www.iprbookshop.ru/87872.html>

<http://www.iprbookshop.ru/85501.html>

<http://www.iprbookshop.ru/94698.html>

**Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:**

Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

<http://moodle.alcollege.ru/>

