

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

**Комплект  
контрольно-оценочных средств  
по учебной дисциплине**

**ОУД 09. Физическая культура**

**для специальности  
38.02.03 Операционная деятельность в логистике  
1 курс**

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г., 12 августа 2022 г.); положений Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Приказом Министерства просвещения РФ от 23 ноября 2022 г. № 1014, с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденного приказом Министерства просвещения России от 21 апреля 2022 г. № 257.

---

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 ОУД. 09 Физическая культура.

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

КОС разработан на основании рабочей программы учебной дисциплины ОУД. 09 Физическая культура

### 1.2 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебного предмета:

**Целью реализации рабочей программы является освоение содержания предмета Физическая культура и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными ФГОС СОО.**

#### Главными задачами реализации программы являются:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО:

#### Планируемые результаты освоения дисциплины

Общие <sup>1</sup>	Дисциплинарные <sup>2</sup>
<b>В части трудового воспитания:</b> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;	- 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);

<p>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</p> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к</li> </ul>

<p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> </ul>	<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</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>
--	--

### 1.3 Результаты освоения учебного предмета, подлежащие проверке

Наименование тем	Общие (ОК) и профессиональные компетенции (ПК) и личностные результаты (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 I. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>			
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.1., ПК 1.2	Сообщения по теме	

культуры и спорта			
<b>Раздел 2. Практический Учебно-методические занятия</b> <b>Тема 2.1.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.1., ПК 1.2	ФОН <sub>№ 1</sub>	ТЗ
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.1., ПК 1.2	ПЗ № 2 ФО № 2 КУ № 1	ТЗ
<b>Тема 2.3.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач ...	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.1., ПК 1.2	ПЗ № 3 ФО №3 КУ № 2	ТЗ
<b>Тема 2.4.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.1., ПК 1.2	ФОН <sub>№4</sub> КУ № 3	ТЗ
<b>Учебно-тренировочные занятия</b> <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
Тема 1.1. Бег	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.1., ПК 1.2	ФО №5 КУ № 4 КН	КН ТЗ

Тема 1.2. Кроссовая подготовка	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.1., ПК 1.2	КУ№ 4 КН	КН ТЗ
Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.1., ПК 1.2	КУ№ 4 КН	КН ТЗ
Тема 1.4. Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.1., ПК 1.2	КУ№ 4 КН	КН ТЗ
Тема 1.5. Метание гранаты	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.1., ПК 1.2	КУ№ 4 КН	КН ТЗ
Раздел 2. Гимнастика.	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.1., ПК 1.2		
Тема 2.1. Строевые упражнения	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.1., ПК 1.2	ФО №6 КУ№ 5 КН	КН ТЗ
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.1., ПК 1.2	КУ№ 5 КН	КУ
Тема 2.3. Акробатические упражнения	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.1., ПК 1.2	КУ№ 6 КН	КН
Тема 2.4. Атлетическая и ритмическая гимнастика	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.1., ПК 1.2	КУ№ 7 КУ№ 8 КН	КУ№ 7 КУ№8 КН
Тема 2.6. Дыхательная гимнастика	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.1., ПК 1.2	КУ№8 КН	КУ№9
Раздел 3. Лыжная подготовка Тема 3.1. Техника передвижений на лыжах	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.1., ПК 1.2	ФО №8 КУ№ 9 КН	КН ТЗ
Тема 3.2. Способы подъемов и спусков	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.1., ПК 1.2	КУ№8 КН	КН ТЗ
Тема 3.3. Способы торможения	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.1., ПК 1.2	КУ№ 4	КН ТЗ
Тема 3.4. Способы поворотов в движении	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.1., ПК 1.2	КУ№3	КН ТЗ
Раздел 4. Волейбол Тема 4.1 Техника игры. Нападение	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.1., ПК 1.2	ФО №9 КУ№ 6 КН	КН ТЗ



Тема 4.2 Техника игры. Защита	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.1., ПК 1.2	КУ№7 КН	КУ№4 КН ТЗ
Тема 4.3. Учебная игра.	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.1., ПК 1.2	КУ№9 КН	КН ТЗ

## 2. Комплект оценочных средств для текущей аттестации

### Темы сообщений

1. Физическая культура как часть культуры общества и человека.
2. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
3. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации
4. 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.
5. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО

### 2.1. Вопросы для фронтального опроса

#### ФО № 1.

1. Что такое утренняя гимнастика?
2. Задачи УТГ.
3. Последовательность комплекса
4. Что такое физкультминутка? Физкультурная пауза
5. Задачи физкультминутки. Физкультурной паузы
6. Что такое осанка?
7. Как определить правильность осанки?
8. Причины нарушения осанки?
9. Виды нарушения осанки

**10** Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

11. Физические упражнения для коррекции зрения

#### ФО № 2

**1.** Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности;

**2.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой

**3.** Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды)

**4.** Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений

5. Планирование занятий с разной функциональной направленностью.
6. Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями
7. Основные принципы построения самостоятельных занятий.
8. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности.
9. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

10. Дневник самоконтроля

**ФО № 3.**

4. Что такое вводная гимнастика?
5. Задачи вводной гимнастики
6. Подбор упражнений для вводной гимнастики
7. Что такое производственная гимнастика?
8. Задачи производственной гимнастики
9. Подбор упражнений для производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов
10. Изометрические упражнения

**ФО № 4.**

1. Самооценка и анализ состояния здоровья
2. Самооценка и анализ ОФП.
3. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
4. Какие должны быть тренировочные нагрузки при занятиях физическими упражнениями?
5. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить)
6. В чём заключаются признаки утомления и переутомления? Меры их предупреждения.
7. Самоконтроль с применением антропометрических изменений (рассказать, продемонстрировать и оценить)
8. Каким должен быть пульсовый режим при занятиях физическими упражнениями?
9. Какие физические качества вы знаете?
10. Что такое сила?
11. Упражнения для развития силы
12. Что такое гибкость?
13. Упражнения для развития гибкости

14. Что такое быстрота?
15. Упражнения для развития быстроты
- 16..Что такое выносливость?
17. Упражнения для развития выносливости
18. Что такое ловкость?
19. Упражнения для развития ловкости

#### **ФО № 5.**

#### **Легкая атлетика**

1. Легкая атлетика – это вид спорта, включающий в себя - **ходьбу, бег, метания, прыжки и многоборье**
2. Виды бега – бег на короткие дистанции, на средние дистанции, длинные дистанции
3. Виды прыжков – в длину с места и с разбега, тройной в длину, в высоту, в высоту с шестом
4. Виды метания – мяч, граната, диск, молот, копье, ядро (толкают)
5. Гладкий бег – бег по стадиону
6. Длина марафона – 42 км 195 м
7. Вес гранаты ж – 500 г., м – 700 г
8. Коридор метания - 10 м
9. Результат прыжка в длину засчитывается по – по последней точке касания
10. Угол вылета гранаты 45\*
11. На какие дистанции применяется низкий старт?
12. На какие дистанции применяется высокий старт?
13. Кросс - это бег пересеченной местности
14. Какие способы прыжка в высоту вы знаете?
15. Сколько попыток дается на каждую высоту?
- 16..Составить комплекс разминки для урока легкой атлетики
17. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества «скоростно-силовой» направленности?
18. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи каких тестов определяются развитие силы, выносливости, быстроты?
19. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания» (как вести себя в подобных ситуациях).
20. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физическое качество «Быстроту»?
21. Общие требования безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике.

**ФО № 6.****Гимнастика**

1. Что такое гимнастика?
2. Виды гимнастики
3. Какие строевые упражнения вы знаете?
4. Что такое строй?
5. Что такое колонна?
6. Что такое шеренга?
7. Что такое фланг?
8. Назвать последовательность дыхательной гимнастики А.Н.

**Стрельниковой**

9. Что такое ритмическая гимнастика?
10. Что такое атлетическая гимнастика?
11. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий (предложить и выполнить 3-4 упражнения на формирование правильной осанки).
12. С помощью каких упражнений можно эффективно развивать двигательное качество «Гибкость»?
13. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.

**ФО № 7.****Лыжная подготовка**

1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки
2. Какие вы знаете повороты на месте?
3. Назовите лыжные хода
4. Способы подъемов.
5. Стойки спусков
6. Способы торможений
7. От чего зависит выбор способа подъема?
8. Способы поворотов в движении.
9. Способы преодоления препятствий

**ФО №8****Волейбол**

1. Размеры волейбольной площадки
2. Высота сетки ж 2.24 , муж 2.43
3. Количество партий по правилам в волейболе - 5
4. Пятая партия счет очков ДО 15
5. На каком счете смена площадок В 5 ПАРТИИ на счете 8
6. Счет игры в волейболе до 25

- 7.Разница в очках для победы 2 очка  
 8.Сколько игроков на одной площадке 6  
 9.Подача с какой точки задней линии - с любой  
 10.Сколько секунд дается на подачу -8 сек  
 11.Сколько касаний на одной площадке 3  
 12.Можно касаться сетки во время игры - нет  
 13.Передачи мяча какие знаешь верхняя, нижняя, кулаком, любой частью тела  
 14.Виды подач мяча – нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая  
 15.Какие зоны ты знаешь,  
 16.Как выполняется переход по зонам - по часовой стрелке  
 17.Можно заступать за линию под сеткой - нет  
 18.Можно при приеме мяча выходить за боковые линии - можно  
 19.Сколько нужно выиграть партий из 5 , - 3  
 20.После подачи игрок с 1 зоны переходит в 6 зону  
 21.Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.  
 22.С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физическое качество ловкость.

23.Составить комплекс разминки для урока по волейболу

## **2.2. Комплексы упражнений**

КУ№ 1. Составить комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки

КУ№ 2. Составить комплекс УГГ.

КУ№ 3 Составить комплекс для развития любого физического качества

КУ№ 4. Составить комплекс ОРУ

КУ№ 5.Составить комплекс упражнений с гимнастическими палками

КУ№ 6. Составить комплекс упражнений со скакалками

КУ№ 7. Составить комплекс ритмической гимнастики

КУ№ 8.Составить комплекс атлетической гимнастики с гантелями

КУ№ 9. Составить комплекс упражнений круговой тренировки

КУ№ 10.Составить комплекс упражнений со скамейкой

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

### **3.1 Контрольные нормативы**

#### **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

### Тестовый контроль физической подготовленности

Тесты	оценка		
	5	4	3
Вращение обруча за мин. (раз)	90	75	60
Поднимание туловища за мин. (раз)	25	20	15
Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	120	100	70
Подтягивание в висе на низкой перекладине (девушки) (раз)	14	8	4
Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) (раз)	12	10	6
Тест на гибкость стоя на скамейке (см)	18	15	11

### Раздел «Волейбол»

Выполнение учебных нормативов по технике владения мячом.

Техника владения мячом	Оценка		
	5	4	3
Верхняя передача мяча над собой	6	8	10
Нижняя передача мяча над собой	6	8	10
Передачи мяча через сетку	12	16	20
Подача мяча	5	4	3
Прием мяча	5	4	3

### 3.2. Тестовые задания (ТЗ)

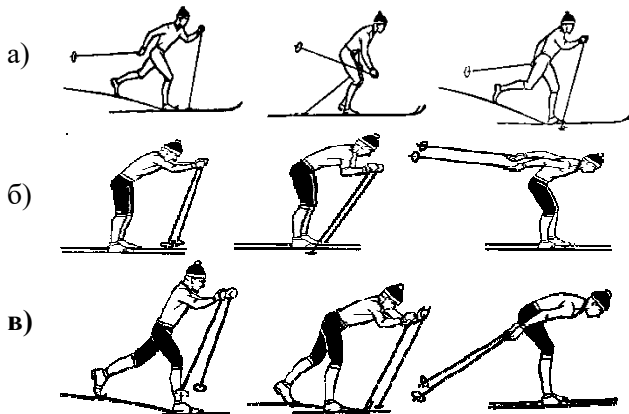
1. Как называется свод Олимпийских законов?
  - а) конституция
  - б) правила
  - в) хартия**
2. Девиз Олимпийских игр:
  - а) «Олимпийцы - среди нас»
  - б) «Быстрее, выше, сильнее»**
  - в) «О спорт! Ты – мир»
3. Талисманом XX I I Олимпийских игр в Москве в 1980 году был:
  - а) кенгуру
  - б) мишка**
  - в) снеговик
4. Светлана Хоркина – Олимпийская чемпионка по:
  - а) плаванию
  - б) легкой атлетике
  - в) спортивной гимнастике**
5. Что называется осанкой?
  - а) силуэт человека
  - б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
  - в) привычная поза человека в вертикальном положении**
6. Вид спорта, известный как «Королева спорта»
  - а) легкая атлетика**
  - б) стрельба из лука
  - в) художественная гимнастика
7. Что развивается при длительном беге в медленном темпе?
  - а) сила
  - б) быстрота
  - в) выносливость**
8. Низкий старт применяется на:
  - а) средние дистанции
  - б) короткие дистанции**
  - в) длинные дистанции
9. Длина дистанции марафонского бега:
  - а) 100 м
  - б) 2000м
  - в) 42км 195м**
10. Имя первого участника-белгородца Олимпийских игр в Москве.
  - а) В. Алексеев
  - б) Ю.Куценко**
  - в) Н. Панин-Коломейкин
11. Назовите спортсменов-белгородцев участников Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро
  - а) Тетюхин С., Мусэрский Д., Т. Хтей, Н.Зуева
  - б) Е.Тищенко. В.Дунайцев, С. Тетюхин, В.Никитин**
  - в) С.Хоркина, Д.Ильиных, А.Швед
- 12.Что такое кросс?
  - а) бег с препятствиями
  - б) гладкий бег
  - в) бег по пересеченной местности**
- 13.Что такое гиподинамия?

- а) вид спорта
  - б) малоподвижный образ жизни**
  - в) акробатические упражнения
14. При метании гранаты, какая траектория полета должна быть?
- а) 90\*
  - б) 60\*
  - в) 45\***
15. Кто из данных спортсменов, наш алексеевец, был участником Олимпийских игр
- а) Федор Лаухин**
  - б) Федор Емельяненко
  - в) Василий Жиров
16. Результат в прыжках засчитывается по:
- а) пяткам
  - б) носкам
  - в) последняя точка касания**
17. Бег, требующий проявления максимальных скоростных способностей спортсмена – это бег
- а) стайерский
  - б) спринтерский**
  - в) кроссовый
18. Марафон – это бег на
- а) 23 км 250 м
  - б) 37 км 558 м
  - в) 42 км 195 м**
19. Кроссовый бег – это
- а) длинный спринт
  - б) бег по пересеченной местности**
  - г) бег с преодолением барьеров
20. Гладкий бег – это бег
- а) по пересеченной местности
  - б) бег по стадиону**
  - в) бег с препятствиями
21. Один из способов прыжка в высоту называется:
- а) «ножницы»**
  - б) переступание;
  - в) перемахивание.
22. Сколько попыток дается на одну высоту
- а) 1
  - б) 3**
  - в) 2
23. Ширина коридора для метания гранаты
- а) 15 м
  - б) 22 м
  - в) 10 м**
24. Число игроков одной команды на площадке в игре волейбол составляет
- а) 4 чел.
  - б) 5 чел.
  - в) 6 чел.**
25. Игра в волейбол продолжается
- а) 3-5 партий**
  - б) 2-6 партий
  - в) 3-6 партий
26. До скольких очков играют пятую (тай-брейковую) партию ?
- а) 25
  - б) 15**



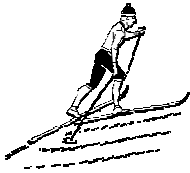
- в) 30
27. Сколько секунд отводится на подачу игроку?
- а) 5  
б) 6  
**в) 8**
28. Либеро – это...
- а) разыгрывающий игрок  
б) нападающий игрок  
**в) игрок зоны защиты**
29. Высота сетки для игры в волейбол для мужчин составляет
- а) 200 см  
б) 236 см  
**в) 243 см**
30. Высота сетки для игры в волейбол для женщин составляет
- а) 200 см  
**б) 224 см**  
в) 240 см
31. Количество касаний мяча (кроме блока) игроками в волейбол играющей стороной составляет
- а) 2 касания  
**б) 3 касания**  
в) 5 касаний
32. При игре в волейбол в случае равного счета (24:24) игра продолжается до достижения преимущества в
- а) одно очко  
**б) два очка**  
в) три очка
33. На каком счете в 5 партии меняются команды площадками?
- а) 7 очков  
б) 10 очков  
**в) 8 очков**
34. С какой точки задней линии производится подача мяча:
- а) с левой  
б) с правой  
**в) с любой**
35. Какой самый быстрый способ поворота на месте
- а) переступанием вокруг пяток  
б) **махом**  
в) переступанием вокруг носков

36. На каком рисунке изображен одновременный бесшажный ход



37. Какой способ подъема применяется на самых крутых, обрывистых склонах

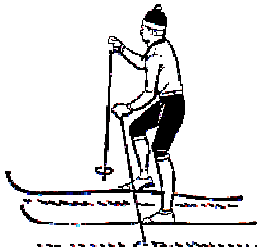
а)



б)



в)

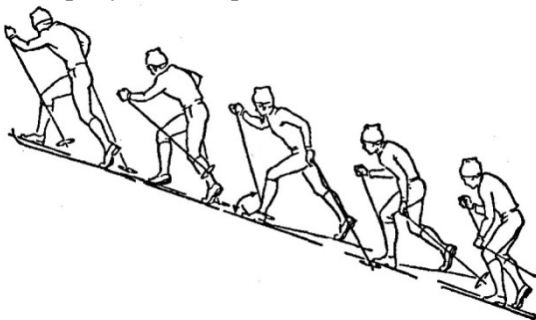


38. На рисунке изображен



- а) одновременный одношажный ход
- б) одновременный двушажный ход
- в) попеременный двушажный ход**

39. На рисунке изображен подъем



- а) полуелочкой
- б) параллельным шагом
- в) скользящим шагом**

40. Какая стойка спуска изображена на рисунке

- а) стойка отдыха.
- б) низкая стойка**
- в) широкая стойка



### Шкала оценки для тестового задания

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если правильно даны все ответы на тесты.
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если, имеется 3-5 ошибок в тесте.
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если имеется в тесте от 6 до 15 ошибок.
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если более 10 ошибок в тесте

### Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: кабинет информатики , городской стадион.
2. Максимальное время выполнения задания: 90 минут.
3. Используемое оборудование: секундомер, гранаты, рулетка.
4. Характеристики, отражающие сущность задания: теоретические задания отражают сущность физической культуры.

## Информационное обеспечение обучения

**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. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-3-е изд.,испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
3. Березин А.В., Зданевич А.А., Ионов, Б.Д. и др. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Пособие для учителей. // Под ред. В.И. Лях – 3-е изд., – М: Просвещение, 2002 г. – 125 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.
7. Физическая культура студента. Учебник. //Под ред. В.Н. Ильина, – М, 1999г.448с.
8. Кузнецов В.С, Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос ННИ, 2003 г., – 184 с.
9. Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. – М: АСТ, Астрель, 2003 г. – 526 с.
10. Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.-176 с

11. Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. – М: Физкультура и спорт, 1988 г. –271 с.

12. Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в спорте в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004 г. – 224 с.

#### **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).
- [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 PROФобразование:**

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspro.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 PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspro.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 PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspro.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://profspro.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://profspro.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/>