

**Приложение ППСЗ по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) 2022-2023 уч.г.:  
Комплект контрольно-оценочных средств учебного предмета ОУП.03 Физическая культура**

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

**Комплект  
контрольно-оценочных средств  
по учебному предмету**

**ОУП 03. Физическая культура**

**для специальности  
54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Составитель:

Голубова Н.И., 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 учебного предмета ОУП. 03 Физическая культура.

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

КОС разработан на основании рабочей программы учебного предмета ОУП. 03 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:**

**Главными задачами реализации программы являются:**

- 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.

**Планируемые метапредметные результаты освоения рабочей программы представлены тремя группами универсальных учебных действий:**

### **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

**МР 1** - самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

**МР 2** - оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

**МР 3** - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

**МР 4** - оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

**МР 5** - выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

**МР 6** - организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

**МР 7** - сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### **2. Познавательные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

**МР 8** - искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

**МР 9** - критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

**МР 10** - использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

**МР 11** - находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

**МР 12** - выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

**МР 13** - выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

**МР 14** - менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

**МР 15** - осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее

пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

**MP16** - при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

**MP17** - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

**MP18** - развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

**MP19** - распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Планируемые предметные результаты освоения рабочей программы:**

**В результате освоения учебного предмета выпускник на базовом уровне научится:**

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания), с учетом личностных результатов, профессионального стандарта и стандарта компетенции Ворлдскиллс</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Выпускник на базовом уровне научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> <li>- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического</li> </ul>	<p>Выполнение индивидуальных заданий по проведению ОРУ, ритмической гимнастики и дыхательной гимнастики сдача контрольных нормативов по технической подготовке сдача контрольных нормативов по практической подготовке сдача норм комплекса ГТО, зачет, дифференцированный зачет</p>

<p>воспитания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</li> </ul> <p><b>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</li> <li>- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые</li> <li>- вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</li> <li>- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</li> <li>- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</li> <li>- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного</li> </ul>	<p>Написание сообщений и рефератов. Подготовка презентаций, буклетов тестовый контроль теоретических знаний зачет дифференцированный зачет</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять судейство в избранном виде спорта;</li> <li>- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</li> </ul>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

**ПР61** - определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

**ПР62** - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

**ПР63**- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

**ПР64** - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

**ПР65** - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

**ПР66** - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

**ПР67** - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

**ПР68** - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

**П6 9** - практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

**ПР610** - практически использовать приемы защиты и самообороны;

**ПР6 11** - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

**ПР6 12** - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

**ПР613**- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

**ПР6 14** - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

**ПР6 15** - самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

**ПР616** - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые

вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

**ПР617** - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

**ПР618** - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

**ПР619** - выполнять нормативные требования испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

**ПР6 20-** осуществлять судейство в избранном виде спорта;

**ПР6 21-** составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

#### **1.4. Планируемые личностные результаты освоения рабочей программы**

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. 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 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

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

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 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 учебного предмета, подлежащие проверке

Наименование тем	Коды и личностных (ЛР), метапредметных (МР), предметных результатов (ПРБ), формированию которых способствует элемент программы	Средства контроля и оценки результатов обучения в рамках текущей аттестации (номер задания)	Средства контроля и оценки результатов обучения в рамках промежуточной аттестации (номер задания/контрольного вопроса/ экзаменационного билета)
<b>Раздел1.Практический Учебно-методические занятия</b> Тема 1.1. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции .....	МР1, МР 9, МР 13,ПР6 2, ПР6 6 ЛР 9	ФОН № 1	ТЗ
Тема 1.2. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. .....	МР6,.МР12, ПР61 ПР62, ПР63, ПР66, ПР615, ПР617, ЛР9	ПЗ № 2 ФО № 2 КУ № 1	ТЗ
Тема1.3. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов .....	МР6, МР12, ПР61, ПР62, ПР63, ПР66, ПР615, ПР617, ЛР9	ПЗ № 3 ФО №3 КУ № 2	ТЗ
Тема 1.4. . Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и	МР 6, МР 12, ПР6 1, ПР 6 2, ПР6 3,	ФОН №4 КУ № 3	ТЗ

общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	ПР6 6, ПР6 15 ПР6 17, ЛР 9		
<b>Учебно-тренировочные занятия</b> <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
Тема 1.1. Бег	МР 1, МР 3, МР 12, МР 14, ПР6 1, ПР6 2, ПР 5, ПР6 7, ЛР 5, ЛР 2 ЛР 9	ФО №5 КУ № 4 КН	КН ТЗ
Тема . 1.2. Кроссовая подготовка	МР 1, МР 3, МР 12, МР 14, ПР6 1, ПР6 2, ПР 5, ПР6 7, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9	КУ № 4 КН	КН ТЗ
Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	МР 7, МР 13, ПР6 2, ПР6 5, ЛР 2, ЛР 9	КУ № 4 КН	КН ТЗ
Тема 1.4. Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги	МР 7, МР 13, ПР6 2, ПР6 5 ЛР 7, ЛР 2 ЛР 9	КУ № 4 КН	КН ТЗ
Тема 1.5. Метание гранаты	МР15, ПР6 5, ПР6 7, ПР6 8, ПР6 11, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9	КУ № 4 КН	КН ТЗ
Раздел 2. Гимнастика.			
Тема 2.1. Строевые упражнения	МР 16, ЛР 1, ПР6 7, ЛР 2, ПР6 11, ЛР 9 ПР6 1 6	ФО №6 КУ № 5 КН	КН ТЗ
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	МР 1, МР 5, МР 11, МР 19. ПР6 3, ПР6 5, ПР6 6, ПР6 7, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9	КУ № 5 КН	КУ
Тема 2.3. Акробатические упражнения	МР 2, МР 6, МР 12, ПНР6 7, ПР6 8, ПР6 14, ПР6 16, ПР6 18, ПР6 21, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9	КУ № 6 КН	КН
Тема 2.4. Атлетическая и ритмическая	МР 6, МР 7, МР 13, МР 15, МР 16, ПР6 3, ПР6 5,	КУ № 7 КУ № 8	КУ № 7 КУ № 8

гимнастика	ПР6 6, ПР6 7, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9	КН	КН
Тема 2.6. Дыхательная гимнастика	МР 8, МР 16, ПР6 1, ПР6 3 ПР6 6, ЛР 2, ЛР 9	КУ№8 КН	КУ№9
Раздел 3. Лыжная подготовка Тема 3.1. Техника передвижений на лыжах	МР 2, МР 3, МР 11, МР 18, ПР6 13, ПР6 14, ПР6 15, ПР6 19, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9	ФО №8 КУ№ 9 КН	КН ТЗ
Тема 3.2. Способы подъемов и спусков	МР1, МР 3, МР 13, МР 19, ПР6 8, ПР6 13, ПР6 14, ПР6 15, ПР6 17, ЛР 2, ЛР 9	КУ№8 КН	КН ТЗ
Тема 3.3. Способы торможения	МР 13, МР 14, ПР6 15, ПР6 16, ПР6 18, ПР6 19, ПР6 21, ЛР 2, ЛР 9	КУ№ 4	КН ТЗ
Тема 3.4. Способы поворотов в движении	МР 13, МР 14, ПР6 15, ПР6 16, ПР6 18, ПР6 19, ПР6 21, ЛР 2, ЛР 9	КУ№3	КН ТЗ
Раздел 4. Волейбол Тема 4.1 Техника игры. Нападение	ПР6 2, ПР6 4, ПР6 5, ПР6 8, ПР6 10, МР 5, МР 15, МР 16, МР 19, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9	ФО №9 КУ№ 6 КН	КН ТЗ
Тема 4.2 Техника игры. Защита	ПР6 2, ПР6 4, ПР6 .5, ПР 8, ПР6 10, МР 5, МР 15. МР 16, МР 19, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9	КУ№7 КН	КУ№4 КН ТЗ
Тема 4.3. Учебная игра.	МР 16, МР 18, МР 19, ПР6 13, ПР6 14, ПР6 18, ПР6 20, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9	КУ№9 КН	КН ТЗ

## 2. Комплект оценочных средств для текущей аттестации

### 2.1. Вопросы для фронтального опроса

#### ФО № 1.

1. Что такое работоспособность?
2. Что такое усталость?
3. Что такое утомление?
4. Методики оценки работоспособности?
5. Средства физической культуры для повышения работоспособности
6. Средства физической культуры для коррекции усталости и утомления

#### ФО № 2.

1. Что такое осанка?

2. Как определить правильность осанки?

3. Причины нарушения осанки?

4. Виды нарушения осанки

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

6. Физические упражнения для коррекции зрения

**ФО № 3.**

1. Что такое утренняя гимнастика?

2. Задачи УТГ.

3. Последовательность комплекса

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



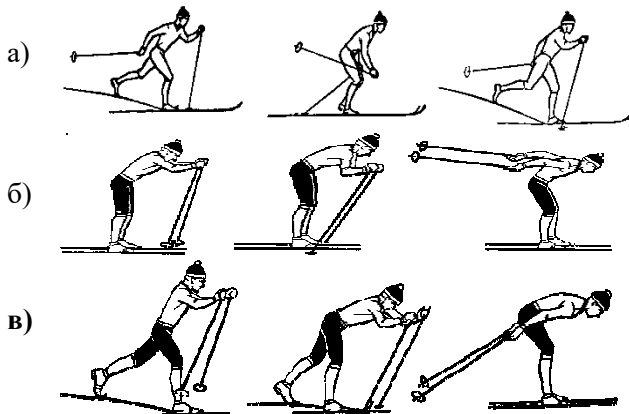
### 3.2. Тестовые задания (ТЗ)

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**

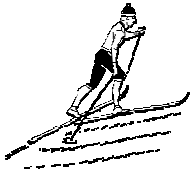
- в) 30
27. Сколько секунд отводится на подачу игроку?
- 5
  - 6
  - 8**
28. Либеро – это...
- разыгрывающий игрок
  - нападающий игрок
  - игрок зоны защиты**
29. Высота сетки для игры в волейбол для мужчин составляет
- 200 см
  - 236 см
  - 243 см**
30. Высота сетки для игры в волейбол для женщин составляет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

36. На каком рисунке изображен одновременный бесшажный ход



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

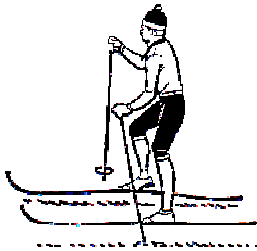
а)



б)



в)

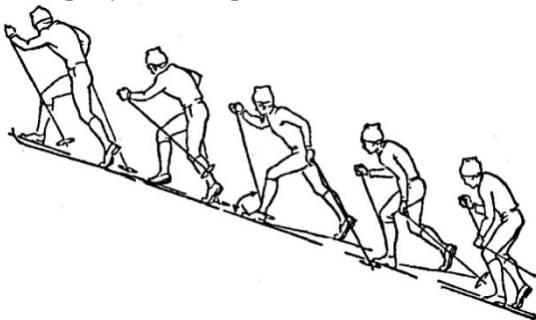


38. На рисунке изображен



- 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 НИИ, 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/>

