

Приложение ПССЗ по специальности 54.02.06 Изобразительное искусство и черчение  
2023-2024 уч.г.: Комплект контрольно-оценочных средств 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

**54.02.06 Изобразительное искусство и черчение  
2 курс**

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.06 Изобразительное искусство и черчение, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1384 от 27 октября 2014 года, с учетом профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 года № 544н.

Разработчик:

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 учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура.

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

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

З1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 основы здорового образа жизни;

З3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

З4 средства профилактики перенапряжения

Профессиональные (ПК) и общие (ОК) **компетенции**, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами по вопросам организации музыкального образования.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

**Перечень знаний и умений в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном, общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 года № 544 н (ред. от 05.08.2016), которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:**

**уметь:**

- 1) использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- 2) применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- 3) пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

**знать:**

- 1) роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- 2) основы здорового образа жизни;
- 3) условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

**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 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 компетенций (ОК, ПК), умений (У),	Средства контроля и оценки результатов обучения <b>в рамках текущей</b>	Средства контроля и оценки результатов обучения <b>в рамках</b>
------------------	--	---	---

	знаний (З), личностных результатов (ЛР), формированию которых способствует элемент программы	<b>аттестации</b> (номер задания)	<b>промежуточной аттестации</b> (номер задания/контрольного вопроса/ экзаменационного билета)
<b>Раздел 1. Практический Учебно- методические занятия</b>	ОК1 – ОК11 У1	С № 1	ТЗ № №1
Тема 1.1. .Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	У2 У3 З1 З2 З3 З4 ЛР1	ФО № 1 КУ № 1	
Тема 1.2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленности	ОК1 – ОК11 У1 У2 З2 З4 ЛР2 ЛР5 ЛР9	С № 2 КУ № 2 ФО № 2	
Тема 1.3. Методика организации и проведения туристического подхода. Тема 1.4. Методика оценки и коррекции телосложения.	ОК1 – ОК11 У1 У2 З2 З4 ЛР2 ЛР5 ЛР9	ФО № 3 С № 3  С № 4 ФО № 4	ТЗ № №1
<b>Учебно- тренировочные занятия Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
Тема 1.1. Бег	ОК 3, ОК 5, ОК 6, ОК 10, ОК 11	ПЗ № 1 КУ № 3 КН	КН №1 ТЗ

	У1, У2, 32, 34, ЛР2, ЛР5, ЛР9		
Тема 1.2. Кроссовая подготовка	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8, ОК 10, У1, У2, 31, 32, 34, ЛР2, ЛР5, ЛР9	ПЗ № 2 КУ № 4 КН	КН № 1 ТЗ
Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 8, ОК 10, У1, 33, 34, ЛР2, ЛР9	ПЗ № 3 КУ № 5 КН	КН № 1 ТЗ
Тема 1.4. Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги	ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 8, ОК 10, У1, 33, 34, ЛР2, ЛР7, ЛР9	КУ № 6. КН	КН № 1 ТЗ
Тема 1.5. Метание гранаты	ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 8, ОК 10, У1, 33, 34, ЛР1, ЛР2, ЛР9	КУ № 7 КН	КН № 1 ТЗ
<b>Раздел 3. Гимнастика. ППФП</b>			
Тема 3.1. Строевые упражнения	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 9, ОК 10, У1, У2, 31, 32, ЛР1, ЛР2, 9		
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения ППФП	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 8, ОК 9, ОК 10 У1, У2, , 31, 32, 33, 34, ЛР2, ЛР7, ЛР9	КУ № 8	
Тема 3.3. Акробатические упражнения	ОК 2, ОК 9, ОК 10, У1, У2, 32, ЛР2, ЛР7, ЛР9,	КУ № 9 КН	КН № 2
Тема 3.4. Атлетическая и ритмическая гимнастика	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10 У1, У2, У3 32, 33, 34, ЛР2, ЛР7, ЛР9	КУ № 10 КН	КУ № 11 КН № 2
Тема 3.5.	ОК 8, ОК 9,	ПЗ № 4	ПЗ № 3

Дыхательная гимнастика	ОК 10 У1, У2, У3, 33, 34, ЛР2, ЛР9		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка.</b>			
Тема 4.1. Техника передвижений на лыжах	ОК 8, , ОК 9, ОК 10, ОК 11 У1, У2, 33, 34, ЛР2, ЛР7,ЛР9	КУ № 11 ПЗ КН	ТЗ
Тема 4.2. Способы подъемов и спусков	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 7, ОК 10 У1, У2, 31, , 33, 34,ЛР2, ЛР9	КУ № 12 КН	ТЗ
Тема 4.3. Способы торможения	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 7, ОК 10 31, 33, 34, ЛР2, ЛР 9	КУ № 14	ТЗ
Тема 4.4. Способы поворотов в движении	ОК 4, ОК 7, ОК 10 У1, У 2,3 1,32, 3 3, 3 4,ЛР 2 ЛР7, ЛР 9	КУ № 8	ТЗ
<b>Раздел 5. Волейбол</b>			
Тема 5.1. Техника игры. Нападение	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 7, ОК 10 У 1,У 2, 3 1, 3 2, 3 3, 3 4, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9	КУ № 13 ПЗ № 5 КН № 3	КН № 3 ТЗ
Тема 5.2. Техника игры. Защита	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 У 1,У 2, 3 1 3 2, 3 3, 3 4, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9	КУ № 14 КН № 3	КН № 3 ТЗ
Тема 5.3. Элементы тактики	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 У 1,У 2,3 1, 3 2, 3 3, 3 4, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9	КУ № 13	КН № 3 ТЗ
Тема 5.4. Тактика защиты	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 У 1, У 2, 3 1, 3 2, 3 3, 3 4	КУ № 14	КН № 3 ТЗ



	ЛР 1, ЛР 2, ЛР9		
Тема 5.5. Учебная игра	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 7 У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9	КН № 3	КН № 3 ТЗ

## 2. Комплект оценочных средств для текущей аттестации

### 2.1. Сообщения

С № 1. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции

С № 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленности

С № 3. Методика организации и проведения туристического подхода.

С № 4. Методика оценки и коррекции телосложения.

### 2.2. Фронтальный опрос (ФО)

#### · ФО № 1.

1. Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины
2. Профилактика усталости, утомления и переутомления
3. Утренняя зарядка
4. Вводная гимнастика
5. Физкультурная пауза
6. Производственная гимнастика
7. Вспомогательные средства для ускорения восстановительного процесса и повышения работоспособности

#### ФО № 2.

1. Цель, направленность и формы самостоятельных занятий.
2. Методика проведения простейших самостоятельных занятий тренировочной направленности:
3. УГГ, ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах
4. Требования к проведению этих видов

#### ФО № 3.

1. Виды и формы туризма
2. Обеспечение безопасности в походе.
3. Снаряжение в пешем походе.
4. Организация привалов и бивуака.
5. Оказание первой медицинской помощи.

#### ФО № 4.

1. Основные признаки правильной осанки
2. Наиболее часто встречающиеся нарушения осанки

3. Простейшие методы коррекции осанки
4. Типы телосложения и способы коррекции его
5. Уметь оценить свою осанку и телосложение.
6. Что такое корригирующая гимнастика

### 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)	110	90	80
Поднимание туловища за мин. (раз)	30	25	20
Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	135	110	75
Подтягивание в висе на низкой перекладине (девушки) (раз)	15	9	5
Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) (раз)	13	11	7
Тест на гибкость стоя на скамейке (см)	20	17	12

## Раздел «Волейбол» КН № 3

Выполнение учебных нормативов по технике владения мячом.

Техника владения мячом	Оценка		
	5	4	3
Верхняя передача мяча над собой	8	10	12
Нижняя передача мяча над собой	8	10	15
Передачи мяча через сетку	16	20	26
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)

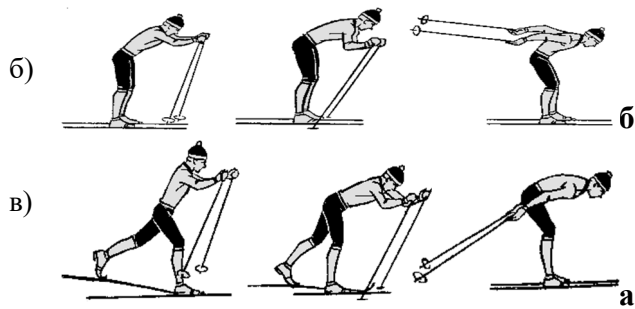
1. На какие дистанции применяется низкий старт?
  - а) средние
  - б) длинные
  - в) короткие**
2. Результат в прыжках засчитывается по:
  - а) пяткам
  - б) носкам
  - в) последняя точка касания**
3. Бег, требующий проявления максимальных скоростных способностей спортсмена – это бег
  - а) стайерский
  - б) спринтерский**
  - в) кроссовый
4. Марафон – это бег на
  - а) 23 км 250 м
  - б) 37 км 558 м
  - в) 42 км 195 м**
5. Кроссовый бег – это
  - а) длинный спринт
  - б) бег по пересеченной местности**
  - г) бег с преодолением барьеров
6. Гладкий бег – это бег
  - а) по пересеченной местности
  - б) бег по стадиону**
  - в) бег с препятствиями
7. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...
  - а) нагревать;
  - б) охлаждать;**
  - в) постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.
8. Волейбол – это вид спорта
  - а) циклический

- б) сложно-координационный  
**в) игровой**
9. Волейбол – это  
а) игра двух команд на игровой площадке с двумя кольцами  
б) игра двух команд на игровой площадке размером 24 × 20 м  
**в) игра двух команд на игровой площадке, разделенной сеткой**
10. Число игроков одной команды на площадке в игре волейбол составляет  
а) 4 чел.  
б) 5 чел.  
**в) 6 чел.**
11. Игра в волейбол продолжается  
**а) 3-5 партий**  
б) 2-6 партий  
в) 3-6 партий
12. Высота сетки для игры в волейбол для мужчин составляет  
а) 200 см  
б) 236 см  
**в) 243 см**
13. Высота сетки для игры в волейбол для женщин составляет  
а) 200 см  
**б) 224 см**  
в) 240 см
14. Количество касаний мяча (кроме блока) игроками в волейбол играющей стороной составляет  
а) 2 касания  
**б) 3 касания**  
в) 5 касаний
15. Игра в волейбол начинается  
а) передачей  
**б) подачей**  
в) приемом мяча
16. После выигрыша первой партии в волейбол одной из команд  
а) команды разыгрывают подачу  
**б) команды меняются площадками**  
в) команды играют вторую партию на тех же площадках
17. 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
18. В волейболе победитель жеребьевки, происходящей в присутствии двух капитанов команд, выбирает  
**а) право подавать или принимать подачу или сторону площадки**  
б) количество партий  
в) судью соревнований
19. В волейболе, если при подаче мяч касается сетки и перелетает на сторону противника, то  
а) игра останавливается, и право подачи переходит к сопернику  
**б) игра не останавливается**  
в) команда, совершившая подачу, теряет очко
20. Лыжная подготовка – это  
а) международные соревнования  
б) участие в зимних соревнованиях  
**в) обязательный раздел физического воспитания в средних специальных учебных заведениях**
21. Основная цель лыжной подготовки – это  
а) достижение возможно более высоких результатов в избранном виде лыжного спорта  
б) увеличение мышечной массы лыжников

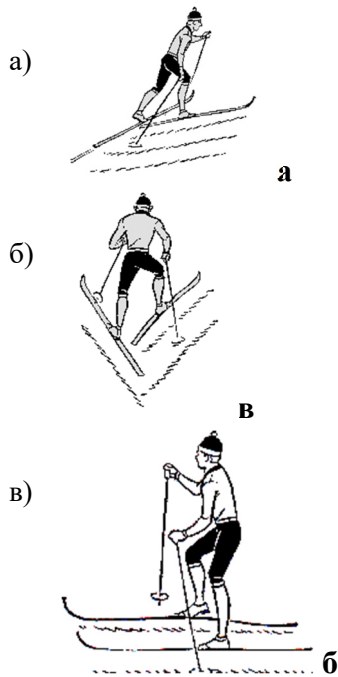
- в) достижение наибольшего оздоровительного эффекта занятий**
22. Лыжные ходы подразделяют на  
 а) **классические**  
 б) беговые  
 в) фигурные
23. Среди лыжных ходов выделяют  
 а) самокатный  
 б) **бесшажный**  
 в) разноименный четырехшажный
24. Современные способы лыжных ходов включают  
 а) **попеременные**  
 б) разноодновременные  
 в) комбинированные
25. По количеству шагов в цикле хода лыжные ходы классифицируют на  
 а) трехшажные  
 б) пятишажные  
 в) **двухшажные**
26. В основе попеременных ходов лежит  
 а) **поочередное отталкивание руками и разноименно по отношению к толчковой ноге рукой**  
 б) одновременное отталкивание руками при помощи палок  
 в) одновременный вынос рук для толчка
27. В попеременном двухшажном ходе на каждый скользящий шаг приходится  
 а) четыре толчка палкой  
 б) три толчка палкой  
 в) **два толчка палкой**
28. Одновременные ходы применяются  
 а) на крутых подъемах  
 б) на крутых спусках  
 в) **при хорошем скольжении**
29. К одновременным лыжным ходам относятся  
 а) двухскоростной  
 б) четырехшажный  
 в) **одношажный**
30. Среди одновременных лыжных ходов выделяют  
 а) **бесшажный**  
 б) бесскользящий  
 в) бесполезный
31. К способам преодоления подъемов на лыжах относится подъем  
 а) «саночками»  
 б) **«елочкой»**  
 в) «сосенкой»
32. Преодолевать подъемы на лыжах можно  
 а) **скользящим шагом**  
 б) переменным шагом  
 в) танцующим шагом
33. Поворот на лыжах на месте можно осуществлять  
 а) **переступанием вокруг пяток лыж**  
 б) махом через палки назад  
 в) прыжком через носки лыж
34. Найдите соответствие между рисунками и названиями лыжных ходов



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

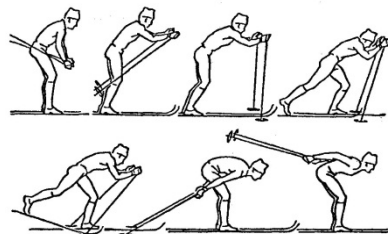


35. Найдите соответствие между рисунками и названиями способами подъемов



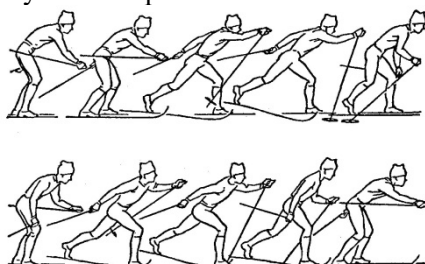
- а) «полуелочкой»
- б) «лесенкой»
- в) «елочкой»

36. На рисунке изображен



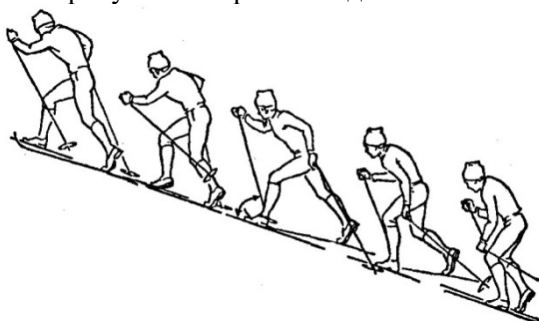
- а) одновременный одношажный ход
- б) одновременный двушажный ход
- в) попеременный двушажный ход

37. На рисунке изображен



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

38. На рисунке изображен подъем



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

39. В беге на короткие дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является

- а) **быстрота**
- б) сила
- в) выносливость;

40. Один из способов прыжка в высоту называется:

- а) **«ножницы»**
- б) перекатывание
- в) переступание.

#### **Критерии оценивания**

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 40 до 35 правильных ответов
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 34 до 25 правильных ответов теста.
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 24 до 20 правильных ответов теста.
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил 19 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).
- [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 3х10 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/>

