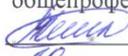
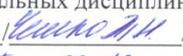


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«БОГАТОВСКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ»

РАССМОТРЕНО  
На заседании методической комиссии  
обще профессиональных дисциплин  
   
« 30 » 08 20 16 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ «Богатовское  
профессиональное училище»  
 А.В. Чугунов/  
« 30 » 08 20 16 г.



**Комплект контрольно-оценочных средств**  
**по учебной дисциплине ФК.00 Физическая культура**  
обще профессионального цикла  
подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии:  
08.01.08 Мастер отделочных строительных работ

с. Богатое, 2016 г.

Комплект контрольно оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии 08.01.08 Мастер отделочных строительных работ

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Богатовское профессиональное училище»

Разработчик: преподаватель дисциплины Попов Дмитрий Валериевич

	стр.
1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств	4
2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке	5
3. Оценка освоения дисциплины	5
3.1. Формы и методы оценивания	5
3.2. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам	5
3.3. Типовые задания для оценки освоения дисциплины	8
3.3.1. Задания в форме самостоятельной работы	8
3.3.2. Выполнение практических работ для освоения знаний и умений	9
3.3.3. Задание в виде контрольной работы	10
3.3.4. Зачет	18

## **1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств**

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по профессии СПО следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию:

**уметь:**

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

**знать:**

З1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2. основы здорового образа жизни.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

Формой аттестации по учебной дисциплине является **зачет**.

## **2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие**

## проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний:

Таблица 1.

Результаты обучения: умения, знания	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
<b>Уметь:</b>		
У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Демонстрация умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
<b>Знать:</b>		
З1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Демонстрация знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
З2. основы здорового образа жизни.	Демонстрация знания основ здорового образа жизни.	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование

### 3. Оценка освоения учебной дисциплины:

#### 3.1. Формы и методы оценивания

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

3.2. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам

Результаты обучения (основные умения) Элемент учебной дисциплины	Форма и методы контроля					
	текущего контроля		Рубежный контроль		промежуточной аттестации	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Практическая работа Самостоятельная работа	ОК 2, 3, 6, 7, У1, З 1, З 2	Практические работы №1-8 Самостоятельные работы по темам №1-7	ОК 2, 3, 6, 7, У1, З 1, З 2	Сдача нормативов	ОК 2, 3, 6, 7, У1, З 1, З 2
Тема 2. Гимнастика.	Практическая работа Самостоятельная работа	ОК 2, 3, 6, 7, У1, З 1	Практические работы №9-19 Самостоятельные работы по темам №8-18	ОК 2, 3, 6, 7, У1, З 1	Сдача нормативов	ОК 2, 3, 6, 7, У1, З 1
Тема 3. Спортивные игры.	Практическая работа Самостоятельная работа	ОК 2, 3, 6, 7, У1	Практические работы №20-21 Самостоятельные работы по темам №19-20	ОК 2, 3, 6, 7, У1	Сдача нормативов	ОК 2, 3, 6, 7, У1
Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическая работа Самостоятельная работа	ОК 2, 3, 6, 7, У1, З 1, З 2	Практические работы №22-26 Самостоятельные работы по темам №21-24	ОК 2, 3, 6, 7, У1, З 1, З 2	Сдача нормативов	ОК 2, 3, 6, 7, У1, З 1, З 2

Внеаудиторная самостоятельная работа	Самостоятельная работа	ОК 2, 3, 6, 7, У1	Самостоятельная работа №1-24	ОК 2, 3, 6, 7, У1		ОК 2, 3, 6, 7, У1
Дисциплина в целом	Зачет				Зачет	ОК 2, 3, 6, 7, У1, З1, З2

### **3.3. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины.**

**Типовые задания для оценки умений (У1) и знаний (З1,З2).**

#### **3.3.1. Задания в форме самостоятельной работы.**

##### **Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.**

**Самостоятельная работа №1** Влияние занятия физическими упражнениями на состояние здоровья и работоспособность.

**Самостоятельная работа №2** Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.

**Самостоятельная работа №3** Закаливание водой и воздухом.

**Самостоятельная работа №4** Режим дня и двигательный режим.

**Самостоятельная работа №5** Правила и формы занятий физическими упражнениями доступными видами спорта в свободное время.

**Самостоятельная работа №6** Основы знаний и личной гигиены сна, питания, труда и отдыха.

**Самостоятельная работа №7** Закрепление техники метания метания гранаты.

##### **Тема 2. Гимнастика.**

**Самостоятельная работа № 8** Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Самостоятельная работа №9** Закрепление техники упражнений с гантелями.

**Самостоятельная работа №10** Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии.

**Самостоятельная работа №11** Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры.

**Самостоятельная работа №12** Правила и назначение спортивных соревнований.

**Самостоятельная работа №13** Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

**Самостоятельная работа №14** Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека.

**Самостоятельная работа №15** Методические основы производственной физической культуры.

**Самостоятельная работа №16** Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры.

**Самостоятельная работа №17** Как заменить вредные привычки (курить, употреблять наркотики и спиртные напитки) на занятия физическими упражнениями.

**Самостоятельная работа №18** Физическая культура и спорт - одно из средств разностороннего развития личности, подготовки к трудовой и общественной деятельности.

##### **Тема 3.1. Баскетбол.**

**Самостоятельная работа №19** Общая физическая, специальная, и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Тема 3.2. Волейбол.

**Самостоятельная работа №20** Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Тема 4. Профессионально-прикладная физическая.

**Самостоятельная работа №21** Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), её места в системе физического воспитания студентов.

**Самостоятельная работа №22** Цели и задачи ППФП.

**Самостоятельная работа №23** Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

**Самостоятельная работа №24** Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

### **3.3.2. Выполнение практических работ для освоения знаний и умений.**

Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	№1 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на дистанцию 100 метров. №2 Эстафетный бег 4x100, 4x400 м. №3 Бег по прямой с различной скоростью. №4 Равномерный бег 2 000 метров. №5 Равномерный бег 3 000 метров. №6 Челночный бег 3x10 м. №7 Техника метания гранаты массой 700 г. №8 Прыжок в длину с места толчком с двух ног.
Тема 2. Гимнастика.	№9 Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. №10 Упражнения с гантелями. №11 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. №12 Упражнения для коррекции нарушений осанки. №13 Упражнения на внимание, висы и упоры. №14 Упражнений у гимнастической стенки. №15 Упражнения для коррекции зрения. №16 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. №17 Подтягивание на высокой перекладине. №18 Сгибание и разгибание рук на брусьях. №19 Поднимание ног в висе до касания перекладины.
Тема 3.1. Баскетбол.	№20 Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.
Тема 3.2. Волейбол.	№21 Совершенствование техники и тактики игры волейбол.

Тема 4. Профессионально-прикладная физическая	№22 Техника безопасности. Элементы атлетической гимнастики. №23 Стретчинг. №24 Дыхательная гимнастика. №25 Техника безопасности. Элементы легкой атлетики. №26 Техника безопасности. Спортивные игры (футбол).
---	--

### 3.3.3. ЗАДАНИЕ В ВИДЕ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ Вариант №1

#### Текст задания

#### Выполнить тестовое задание

#### Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
  1. *Способность выполнять координационно - сложные двигательные действия называется:*
    - а. ловкостью
    - б. гибкостью
    - в. силовой выносливостью
  2. *Плоскостопие приводит к:*
    - а. микротравмам позвоночника
    - б. перегрузкам организма
    - в. потере подвижности
  3. *Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:*
    - а. трех игроков
    - б. четырех игроков
    - в. пяти игроков
  4. *При переломе плеча шиной фиксируют:*
    - а. локтевой, лучезапястный суставы
    - б. плечевой, локтевой суставы
    - в. лучезапястный, локтевой суставы
  5. *К спортивным играм относится:*
    - а. гандбол
    - б. лапта
    - в. салочки
  6. *Динамическая сила необходима при:*
    - а. толкании ядра
    - б. гимнастике
    - в. беге
  7. *Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:*
    - а. 5 м
    - б. 7м
    - в. 6,25 м
  8. *Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.*
    - а. открытый
    - б. закрытый с вывихом
    - в. закрытый
  9. *Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:*

- а. пятнадцати дней
  - б. десяти дней
  - в. пяти дней
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. углеводы
  - б. жиры
  - в. белки
11. Страной - родоначальницей Олимпийских игр является:
- а. Древний Египет
  - б. Древний Рим
  - в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- а. стрельба
  - б. баскетбол
  - в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:
- а. керлинге
  - б. художественной гимнастике
  - в. спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотечением является:
- а. артериальное
  - б. венозное
  - в. капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- а. хоккей с мячом
  - б. сноуборд
  - в. керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрения
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- а. плавание
  - б. бег в мешках
  - в. баскетбол
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
- а. засчитывается
  - б. не засчитывается
  - в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
- а. гимнастика
  - б. керлинг
  - в. бокс
20. Энергия для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
  - б. калориях
  - в. углеводах

## Вариант №2

Текст задания

Выполнить тестовое задание

### **Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
  1. *Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:*
    - а. быстротой
    - б. гибкостью
    - в. силовой выносливостью
  2. *Нарушение осанки приводит к расстройству:*
    - а. сердца, легких
    - б. памяти
    - в. зрения
  3. *Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:*
    - а. мяч засчитан
    - б. мяч не засчитан
    - в. переподача мяча
  4. *При переломе голени шину фиксируют на:*
    - а. голеностопе, коленном суставе
    - б. бедре, стопе, голени
    - в. голени
  5. *К подвижным играм относятся:*
    - а. плавание
    - б. бег в мешках
    - в. баскетбол
  6. *Скоростная выносливость необходима занятиях:*
    - а. боксом
    - б. стайерским бегом
    - в. баскетболом
  7. *Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:*
    - а. окунуть пострадавшего в холодную воду
    - б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
    - в. поместить пострадавшего в холод
  8. *Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:*
    - а. Лейк - Плесиде
    - б. Солт – Лейк - Сити
    - в. Пекине
  9. *В однодневном походе дети 16 - 17 лет должны пройти не более:*
    - а. 30 км
    - б. 20км
    - в. 12 км
  10. *Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:*
    - а. ваттах
    - б. калориях
    - в. углеводах
  11. *Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:*
    - а. 776 г.до н.э.
    - б. 876 г..до н.э.
    - в. 976 г. до н.э.
  12. *Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:*
    - а. бокс
    - б. гимнастика
    - в. керлинг

13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
- батут
  - конь
  - кольцо
14. Под физической культурой понимается:
- выполнение физических упражнений
  - ведение здорового образа жизни
  - наличие спортивных сооружений
15. Кровь возвращается к сердцу по:
- артериям
  - капиллярам
  - венам
16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
- Хуан Антонио Самаранчу
  - Пьеру Де Кубертену
  - Зевсу
17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- от 40 до 80 уд\мин
  - от 90 до 100 уд\мин
  - от 30 до 70 уд\мин
18. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- 400 м
  - 600 м
  - 300 м
19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- 600 г
  - 700 г
  - 800 г
20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- 243 см
  - 220 см
  - 263 см

### Вариант №3

#### Текст задания

#### Выполнить тестовое задание

#### Общие рекомендации по выполнению тестового задания

- Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
  - Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Под физической культурой понимается:
- выполнение физических упражнений
  - ведение здорового образа жизни
  - наличие спортивных сооружений
2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- от 40 до 80 уд\мин
  - от 90 до 100 уд\мин
  - от 30 до 70 уд\мин
3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.
- красный
  - синий
  - белый
4. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.

- а. за 4 часа
  - б. за 30 мин
  - в. за 2 часа
5. *Размер баскетбольной площадки составляет:*
- а. 20 x 12 м
  - б. 28 x 15 м
  - в. 26 x 14 м
6. *Длина круговой беговой дорожки составляет:*
- а. 400 м
  - б. 600 м
  - в. 300 м
7. *Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:*
- а. 600 г
  - б. 700 г
  - в. 800 г
8. *Высота сетки в мужском волейболе составляет:*
- а. 243 м
  - б. 220 м
  - в. 263 м
9. *В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.*
- а. 1960 г
  - б. 1980 г
  - в. 1970 г
10. *Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала ..... золотых медалей.*
- а. 22
  - б. 5
  - в. 30
11. *В баскетболе играют ..... периодов и .... минут.*
- а. 2x15 мин
  - б. 4x10 мин
  - в. 3x30 мин
12. *Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:*
- а. 3-5 дней
  - б. 5-7 дней
  - в. 15-20 дней
13. *Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.*
- а. нарушает
  - б. стимулирует
  - в. ускоряет
14. *Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:*
- а. затылком, ягодицами, пятками
  - б. затылком, спиной, пятками
  - в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками
15. *В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:*
- а. двойной длине стадиона
  - б. 200 м
  - в. одной стадии
16. *В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:*
- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения  
в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

17. *Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:*

- а. беге на 100 м
- б. беге на 1000 м
- в. в хоккее

18. *Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:*

- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
- б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
- в. синий, черный, красный, желтый, зеленый

19. *Вес баскетбольного мяча составляет:*

- а. 500 - 600 г
- б. 100 - 200 г
- в. 900 - 950 г

20. *Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:*

- а. звучит свисток, игра останавливается
- б. игра продолжается
- в. игрок удаляется

## **Вариант №4**

**Текст задания**

**Выполнить тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. *Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:*

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

2. *Снижения нагрузок на стопу ведет к:*

- а. сколиозу
- б. головной боли
- в. плоскостопию

3. *При переломе предплечья фиксируется:*

- а. локтевой, лучезапястный сустав
- б. плечевой, локтевой сустав
- в. лучезапястный, плечевой сустав

4. *Быстрота необходима при:*

- а. рывке штанги
- б. спринтерском беге
- в. гимнастике

5. *При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:*

- а. наложить шину
- б. наложить шину и повязку
- в. наложить повязку

6. *Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:*

- а. спринтерский бег
- б. стайерский бег
- в. плавание

7. *В спортивной гимнастике применяется:*

- а. булава
  - б. скакалка
  - в. кольцо
8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
9. Темный цвет крови бывает при ..... кровотоке.
- а. артериальном
  - б. венозном
  - в. капиллярном
10. Плоскостопие приводит к:
- а. микротравмам позвоночника
  - б. перегрузкам организма
  - в. потере подвижности
11. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а. локтевой, лучезапястный суставы
  - б. плечевой, локтевой суставы
  - в. лучезапястный, локтевой суставы
12. Динамическая сила необходима при:
- а. беге
  - б. толкании ядра
  - в. гимнастике
13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.
- а. закрытый
  - б. открытый
  - в. закрытый с вывихом
14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. белки
  - б. жиры
  - в. углеводы
15. Мужчины не принимают участие в:
- а. спортивной гимнастике
  - б. керлинге
  - в. художественной гимнастике
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрения
17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:
- а. быстрота
  - б. гибкость
  - в. силовая выносливость
18. Скоростная выносливость необходима в:
- а. боксе
  - б. стайерском беге
  - в. баскетболе
19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- а. бокс
  - б. гимнастика
  - в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

- а. батут
- б. конь
- в. Перекладина

**Ответы на тестовое задание:**

**Вариант №1**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>а</b>	<b>а</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>в</b>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>в</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>б</b>

**Вариант №2**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>в</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>		<b>в</b>	<b>б</b>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>в</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>а</b>

**Вариант №3**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>б</b>	<b>а</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>а</b>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>б</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>б</b>

**Вариант №4**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>б</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>

**Критерии оценок:**

«5» - 80-100 %

«4» - 70-75 %

«3» - 50-65 %

«2» - меньше 50 %

**3.3.4. ЗАДАНИЕ В ВИДЕ ЗАЧЕТА.****Вопросы для зачета по учебной дисциплине физическая культура.**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5	Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8	Координационный тест — челночный бег 3 и 10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики(из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2	Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6	Координационный тест — челночный бег 3 × 10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

**Лист согласования**

**Дополнения и изменения к комплекту КОС на учебный год**

Дополнения и изменения к комплекту КОС на \_\_\_\_\_ учебный год по дисциплине

\_\_\_\_\_

В комплект КОС внесены следующие изменения: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дополнения и изменения в комплекте КОС обсуждены на заседании МК

\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г. (протокол № \_\_\_\_\_).

Председатель МК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /