


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

РАССМОТРЕНО  
на заседании методической комиссии  
общеобразовательных дисциплин

 / Железникова В.М./  
« 30 » 08 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ «Богатовское  
профессиональное училище»  
  
Чугунов А.В./  
« 30 » 08 2016 г.

**Комплект контрольно-оценочных средств**  
**по учебной дисциплине ОУД.05 Физическая культура**  
общеобразовательного цикла  
подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии:  
35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства  
(очно-заочное отделение)

с. Богатое, 2016г.

Комплект контрольно оценочных средств разработан на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта среднего  
профессионального образования (далее – СПО) по профессии 35.01.13  
Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

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

Разработчик: преподаватель дисциплины Попов Дмитрий Валериевич

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств	4
2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке	6
3. Оценка освоения дисциплины	12
3.1. Формы и методы оценивания	12
3.2. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам	12
3.3. Типовые задания для оценки освоения дисциплины	16
3.3.1. Задания в форме самостоятельной работы	16
3.3.2. Выполнение практических работ для освоения знаний и умений	18
3.3.3. Задание в виде контрольной работы	21
3.3.4. Дифференцированный зачет	29

## 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. обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;
- У2. организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;
- У3. определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;
- У4. использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;
- У5. использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования;
- У6. составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности;
- У7. технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;
- У8. разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др;
- У9. оказывать первую помощь при травмах и обморожениях;
- У10. выполнять технику игровых элементов на оценку;
- У 11. оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации;
- У 12. выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса;
- У 13. оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- У 14. составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;
- У15. осуществлять контроль за состоянием здоровья;
- У16. составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;
- У17. осуществлять самоконтроль;
- У18. осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);

- У19. оказать первую медицинскую помощь при травмах;
- У20. осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);
- У21. оказывать первую медицинскую помощь при травмах.
- У22. грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.

**знать:**

- 31. современного состояния физической культуры и спорта;
- 32. оздоровительные системы физического воспитания.
- 33. формы и содержания физических упражнений;
- 34. основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены;
- 35. требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;
- 36. применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;
- 37. методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;
- 38. правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом;
- 39. правил соревнований по избранному игровому виду спорта;
- 310. техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне;
- 311. средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;
- 312. грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.
- 313. средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой;
- 314. техники безопасности при занятии спортивной аэробикой;
- ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;
- ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;
- ОК4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;
- ОК5. Использовать информационнокоммуникационные технологии в профессиональной деятельности;
- ОК6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с

коллегами, руководством, потребителями;  
 ОК7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий;  
 ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;  
 ОК9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

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

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Таблица 1.

Результаты обучения: умения, знания	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
<b>Уметь:</b>		
У1. обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;	Демонстрация умения обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У2. организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;	Демонстрация умения организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У3. определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;	Демонстрация умения определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У4. использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при	Демонстрация умения использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы,

занятиях различными видами двигательной активности;	занятиях различными видами двигательной активности;	тестирование
У5. использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования;	Демонстрация умения использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У6. составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности;	Демонстрация умения составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У7. технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;	Демонстрация умения технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У8. разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др;	Демонстрация умения разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У9. оказывать первую помощь при травмах и обморожениях;	Демонстрация умения оказывать первую помощь при травмах и обморожениях;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У10. выполнять технику игровых элементов на оценку;	Демонстрация умения выполнять технику игровых элементов на оценку;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование

У 11. оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации;	Демонстрация умения оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У 12. выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса;	Демонстрация умения выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У 13. оказывать доврачебную помощь пострадавшему;	Демонстрация умения оказывать доврачебную помощь пострадавшему;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У 14. составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;	Демонстрация умения составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У15. осуществлять контроль за состоянием здоровья;	Демонстрация умения осуществлять контроль за состоянием здоровья;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У16. составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;	Демонстрация умения составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У17. осуществлять самоконтроль;	Демонстрация умения осуществлять самоконтроль;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У18. осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);	Демонстрация умения осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование

У19. оказать первую медицинскую помощь при травмах;	Демонстрация умения <b>оказать первую медицинскую помощь при травмах;</b>	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У20. осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);	Демонстрация умения <b>осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);</b>	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У21. оказывать первую медицинскую помощь при травмах.	Демонстрация умения <b>оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</b>	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У22. грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	Демонстрация умения <b>грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</b>	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
<b>знать</b>		
31. современного состояния физической культуры и спорта;	Демонстрация знания <b>современного состояния физической культуры и спорта;</b>	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
32. оздоровительные системы физического воспитания.	Демонстрация знания <b>оздоровительной системы физического воспитания.</b>	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
33. формы и содержания физических упражнений;	Демонстрация знания <b>формы и содержания физических упражнений;</b>	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
34. основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены;	Демонстрация знания <b>основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены;</b>	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
35. требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим	Демонстрация знания <b>требования, которые предъявляет профессиональная</b>	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы,

возможностям, здоровью и физической подготовленности;	деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;	тестирование
36. применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;	Демонстрация знания применения методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
37. методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;	Демонстрация знания методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
38. правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом;	Демонстрация знания правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
39. правил соревнований по избранному игровому виду спорта;	Демонстрация знания правил соревнований по избранному игровому виду спорта;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
310. техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне;	Демонстрация знания техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
311. средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;	Демонстрация знания средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
312. грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	Демонстрация знания грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
313. средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой;	Демонстрация знания средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы,

		тестирование
314. техники безопасности при занятии спортивной аэробикой;	Демонстрация знания техники безопасности при занятии спортивной аэробикой;	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. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	<i>Практическая работа</i> <i>Самостоятельная работа</i>	<b>ОК 1-9, У 1, З 1-2</b>	Самостоятельные работы по темам №1	<b>ОК 1-9, У 1, З 1-2</b>	Сдача нормативов	<b>ОК 1-9, У 1, З 1-2</b>
Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<i>Практическая работа</i> <i>Самостоятельная работа</i>	<b>ОК 1-9, У 2, З 2-4</b>	Самостоятельные работы по темам №2	<b>ОК 1-9, У 2, З 2-4</b>	Сдача нормативов	<b>ОК 1-9, У 2, З 2-4</b>
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<i>Самостоятельная работа</i> <i>Практическая работа</i>	<b>ОК 1-9, У 2, З 3-4</b>	Самостоятельные работы по темам №3	<b>ОК 1-9, У 2, З 3-4</b>	Сдача нормативов	<b>ОК 1-9, У 2, З 3-4</b>
Тема 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	<i>Практическая работа</i> <i>Самостоятельная работа</i>	<b>ОК 1-9</b>	Самостоятельные работы по темам №4	<b>ОК 1-9</b>	Сдача нормативов	<b>ОК 1-9</b>

Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	<b>ОК 1-9, У 3, 3 5</b>	Самостоятельные работы по темам №5	<b>ОК 1-9, У 3, 3 5</b>	Сдача нормативов	<b>ОК 1-9, У 3, 3 5</b>
Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	<b>ОК 1-9, У 2, 3 2-4</b>	Фронтальный опрос	<b>ОК 1-9, У 2, 3 2-4</b>	Сдача нормативов	<b>ОК 1-9, У 2, 3 2-4</b>
Учебно - методическая работа.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	<b>ОК 1-9, 3 3, 3 6</b>	Фронтальный опрос	<b>ОК 1-9, 3 3, 3 6</b>	Сдача нормативов	<b>ОК 1-9, 3 3, 3 6</b>
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	<b>ОК 1-9, У 7</b>	Практические работы №1-21 Самостоятельные работы по темам №6-14	<b>ОК 1-9, У 7</b>	Сдача нормативов	<b>ОК 1-9, У 7</b>
Тема 2. Лыжная подготовка.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	<b>ОК 1-9, У 8-9, 3 8</b>	Практические работы №22-29 Самостоятельные работы по темам №15-20	<b>ОК 1-9, У 8-9, 3 8</b>	Сдача нормативов	<b>ОК 1-9, У 8-9, 3 8</b>
Тема 3. Гимнастика.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	<b>ОК 1-9</b>	Практические работы №30-42 Самостоятельные	<b>ОК 1-9</b>	Сдача нормативов	<b>ОК 1-9</b>

			работы по темам №21-24			
Тема 4. <b>Спортивные игры.</b>	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	<b>ОК 1-9, У 10-11, З 9</b>	Практические работы №43-72 Самостоятельные работы по темам №25-36	<b>ОК 1-9, У 10-11, З 9</b>	Сдача нормативов	<b>ОК 1-9, У 10-11, З 9</b>
Тема 5. <b>Виды спорта по выбору</b>	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	<b>ОК 1-9, У 14</b>	Практические работы №73-85	<b>ОК 1-9, У 14</b>	Сдача нормативов	<b>ОК 1-9, У 14</b>
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	<b>ОК 1-9, У 20 З 11-13</b>	Практические работы №73-76	<b>ОК 1-9, У 20 З 11-13</b>	Сдача нормативов	<b>ОК 1-9, У 20 З 11-13</b>
Тема 5.2. Дыхательная гимнастика.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	<b>ОК 1-9, У 16-17, З 14</b>	Практические работы №77-79	<b>ОК 1-9, У 16-17, З 14</b>	Сдача нормативов	<b>ОК 1-9, У 16-17, З 14</b>
Тема 5.3. Спортивная аэробика.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	<b>ОК 1-9, У 20-21</b>	Практические работы №80-85	<b>ОК 1-9, У 20-21</b>	Сдача нормативов	<b>ОК 1-9, У 20-21</b>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<i>Самостоятельная работа</i>	<b>ОК 1-9, У 20-21</b>	Самостоятельные работы по темам №1-36	<b>ОК 1-9, У 20-21</b>		<b>ОК 1-9, У 20-21</b>
<b>Дисциплина в целом</b>	<i>Дифференцированный зачет</i>				<i>Дифференцированный зачет</i>	<b>ОК 1-9 У 1-22, З 1-14</b>

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

#### **Типовые задания для оценки умений**

**(У1,У2,У3,У4,У5,У6,У7,У8,У9,У10,У11,У12,У13,У14,У15,У16,У17,У18,У19,У20,У21,У22) и знаний (З1,З2,З3,З4,З5,З6,З7,З8,З9,З10,З11,З12,З13,З14).**

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

##### **Тема 1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.**

**Самостоятельная работа №1 Сбор информации о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (Реферат)**

##### **Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

**Самостоятельная работа №2 Современное состояние здоровья молодежи. (Реферат)**

##### **Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

**Самостоятельная работа № 3 Основные принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены. (Реферат)**

##### **Тема 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.**

**Самостоятельная работа №4 Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. (Реферат)**

##### **Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

**№5 Оказание первой медицинской помощи при травмах. (Реферат)**

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

**Самостоятельная работа №6 Развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).**

**Самостоятельная работа №7 Бег с ускорением.**

**Самостоятельная работа №8 Закрепление бега по прямой с различной скоростью.**

**Самостоятельная работа №9 Закрепление навыков бега.**

**Самостоятельная работа №10 Равномерный бег 2000 м.**

**Самостоятельная работа №11 Закрепление челночного бега.**

**Самостоятельная работа №12 Закрепление техники старта.**

**Самостоятельная работа №13 Техника стартового разбега.**

**Самостоятельная работа №14 Техника финиширования.**

##### **Тема 2. Лыжная подготовка.**

**Самостоятельная работа №15** Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.

**Самостоятельная работа №16** Закрепление бесшажного хода

**Самостоятельная работа №17** Закрепление одновременного одношажного хода.

**Самостоятельная работа №18** Закрепление конькового хода.

**Самостоятельная работа №19** Закрепление попеременного четырехшажного хода

**Самостоятельная работа №20** Закрепление перехода с попеременных ходов на одновременные.

### **Тема 3. Гимнастика.**

**Самостоятельная работа №21** Закрепление общеразвивающих упражнений.

**Самостоятельная работа №22** Закрепление упражнений для коррекции нарушений осанки.

**Самостоятельная работа №23** Упражнения на развитие гибкости.

**Самостоятельная работа №24** Упражнения на развитие силы.

#### **Тема 4.1 Баскетбол.**

**Самостоятельная работа №25** Обучение ловле и передаче баскетбольного мяча.

**Самостоятельная работа №26** Закрепление бросков мяча с различных положений.

**Самостоятельная работа №27** Закрепление овладения мячом.

**Самостоятельная работа №28** Закрепление техники защиты - перехвата.

#### **Тема 4.2 Волейбол.**

**Самостоятельная работа №29** Закрепление исходных положений, стоек, перемещений.

**Самостоятельная работа №30** Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками.

**Самостоятельная работа №31** Закрепление приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону.

**Самостоятельная работа №32** Закрепление приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе, блокирование.

#### **Тема 4.4. Футбол.**

**Самостоятельная работа №33** Закрепление удара полетящему мячу средней частью подъема ноги.

**Самостоятельная работа №34** Закрепление остановки мяча ногой.

**Самостоятельная работа №35** Закрепление отбора мяча.

**Самостоятельная работа №36** Закрепление обманных движений.

### 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 Контрольный бег на дистанции 60 – 100 метров. №3 Эстафетный бег 4x100, 4x400 м. №4 Бег по прямой с различной скоростью. №5 Равномерный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши. №6 Контрольный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши. №7 Координационный тест – челночный бег 3x10 м. №8 Техника старта. №9 Техника стартового разбега. №10 Техника финиширования. №11 Оценка техники старта, стартового разбега, финиширования. №12 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». №13 Прыжки в высоту способом «прогнувшись». №14 Прыжки в высоту способом «перешагивание». №15 Прыжки в высоту способом «ножницы». №16 Контроль прыжков с разбега способами: «прогнувшись», «согнув ноги», «перешагивание». №17 Прыжок в длину с места толчком с двух ног. №18 Перекидной прыжок. №19 Оценка техники перекидного прыжка. №20 Техника метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши). №21 Контроль метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши).
Тема 2.Лыжная подготовка.	№22 Техника безопасности. Передвижение переменным двухшажным ходом. №23 Передвижение одновременным бесшажным ходом. №24 Передвижение одновременным одношажным ходом. №25 Передвижение коньковым ходом. №26 Передвижение попеременным четырехшажным ходом. №27 Переход с попеременных ходов на одновременные. №28 Бег на лыжах на дистанцию 3000

	метров. №29 Бег на лыжах на дистанцию 5000 метров.
Тема 3. Гимнастика.	№30 Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. №31 Упражнения с гантелями. №32 Упражнения с мячом, обручем (девушки). №33 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. №34 Упражнения для коррекции нарушений осанки. №35 Упражнения на внимание, висы и упоры. №36 Упражнений у гимнастической стенки. №37 Упражнения для коррекции зрения. №38 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. №39 Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине. №40 Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине. №41 Сгибание и разгибание рук на брусьях. №42 Поднимание ног в висе до касания перекладины.
Тема 4.1 Баскетбол.	№43 Техника безопасности. Ловля и передача мяча. №44 Ведение, броски мяча в корзину (с места). №45 Ведение, броски мяча в корзину (в движении, в прыжке). №46 Приемы овладения мячом,- вырывание и выбивание. №47 Техника безопасности. Прием техники защиты — перехват. №48 Техника накрывания. №49 Тактика нападения. №50 Тактика защиты.
Тема 4.2 Волейбол.	№51 Техника безопасности. Исходное положение, стойки, перемещения. №52 Техника передачи, подачи. №53 Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. №54 Техника безопасности. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону. №55 Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе, блокирование. №56 Тактика нападения, тактика защиты.
Тема 4.3 Ручной мяч.	№57 Техника безопасности. Передача и

	<p>ловля мяча в тройках.</p> <p>№58 Передача и ловля мяча с откосом от площадки.</p> <p>№59 Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику.</p> <p>№60 Перехваты мяча.</p> <p>№61 Техника безопасности. Выбивание или отбор мяча.</p> <p>№62 Тактика игры. Скрестное перемещение.</p> <p>№63 Подстраховка защитника, щита.</p> <p>№64 Нападение. Контратака.</p>
Тема 4.4. Футбол.	<p>№65 Техника безопасности. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.</p> <p>№66 Удары головой на месте и в прыжке.</p> <p>№67 Остановка мяча ногой.</p> <p>№68 Техника безопасности. Остановка мяча грудью.</p> <p>№69 Отбор мяча.</p> <p>№70 Обманные движения.</p> <p>№71 Техника игры вратаря.</p> <p>№72 Тактика нападения, тактика защиты.</p>
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	<p>№73 Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки с эспандерами.</p> <p>№74 Круговой метод тренировки амортизаторами из резины.</p> <p>№75 Круговой метод тренировки гантелями.</p> <p>№76 Круговой метод тренировки гирей, штангой.</p>
Тема 5.2. Дыхательная гимнастика.	<p>№77 Техника безопасности. Дыхательные упражнения йогов.</p> <p>№78 Методика дыхательной гимнастики Лобановой- Поповой.</p> <p>№79 Методика дыхательной гимнастики Стрельниковой, метод Бутейко.</p>
Тема 5.3. Спортивная аэробика.	<p>№80 Техника безопасности. Подскоки, амплитудные махи ногами</p> <p>№81 Упражнения для мышц живота</p> <p>№82 Отжимание в упоре лежа (четырёхкратное исполнение подряд).</p> <p>№83 Техника безопасности. Кувырки вперед и назад.</p> <p>№84 Падение в упор лежа.</p> <p>№85 Перевороты вперед, назад, в сторону. Подъем разгибом с лопаток, шпагаты.</p>

### 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:
- стрельба
  - баскетбол
  - бег
13. Мужчины не принимают участие в:
- керлинге
  - художественной гимнастике
  - спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотечением является:
- артериальное
  - венозное
  - капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- хоккей с мячом
  - сноуборд
  - керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- сердца, легких
  - памяти
  - зрение
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- плавание
  - бег в мешках
  - баскетбол
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
- засчитывается
  - не засчитывается
  - засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
- гимнастика
  - керлинг
  - бокс
20. Энергия для существования организма измеряется в:
- ваттах
  - калориях
  - углеводах

## Вариант №2

### 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. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
- быстротой
  - гибкостью
  - силовой выносливостью
2. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- 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:
    - а. батут
    - б. конь
    - в. кольцо
  14. Под физической культурой понимается:
    - а. выполнение физических упражнений
    - б. ведение здорового образа жизни
    - в. наличие спортивных сооружений
  15. Кровь возвращается к сердцу по:
    - а. артериям

- б. капиллярам
  - в. венам
16. *Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:*
- а. Хуан Антонио Самаранчу
  - б. Пьеру Де Кубертену
  - в. Зевсу
17. *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
18. *Длина круговой беговой дорожки составляет:*
- а. 400 м
  - б. 600 м
  - в. 300 м
19. *Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:*
- а. 600 г
  - б. 700 г
  - в. 800 г
20. *Высота сетки в мужском волейболе составляет:*
- а. 243 см
  - б. 220 см
  - в. 263 см

### Вариант №3

#### 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. *Под физической культурой понимается:*
    - а. выполнение физических упражнений
    - б. ведение здорового образа жизни
    - в. наличие спортивных сооружений
  2. *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
  3. *Олимпийский флаг имеет..... Цвет.*
    - а. красный
    - б. синий
    - в. 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 ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА.

#### Оценка уровня для дифференцированного 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 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /