

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Васин Андрей Алексеевич

Должность: Директор

Дата подписания: 12.05.2021 21:25:31

Уникальный программный ключ:

024351b057f52db077c71d3580e1dae6e821f4efae47ac2d93f607e684

edf2

Приложение № 9.5.19

к ППССЗ по специальности 23.02.01

Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Паспорт фонда оценочных средств | 3 |
| 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке | 4 |
| 3. Оценка освоения учебной дисциплины | 6 |
| 3.1. Формы и методы оценивания | 7 |
| 3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины | 20 |
| 4. Фонд оценочных материалов для промежуточной аттестации по учебной дисциплине | 23 |
| 5. Информационное обеспечение обучения..... | 38 |

1 ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО для специальности 23.02.01. Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

У 1.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

З 1.О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.

З 2.Основы здорового образа жизни.

ОК 2.Организовывать собственную деятельность определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и оценку информации необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личного развития.

ОК 6.Работать в коллективе и команде, обеспечивать её способность, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Промежуточная аттестация в форме зачета (III, V, VII)

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (IV, VI, VIII)

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

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

Таблица 1.1

| Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции | Показатели оценки результата | Форма контроля и оценивания |
|--|---|--|
| Уметь: | | |
| У 1. ОК 2, ОК 3, ОК 6 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | <p>Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары поворотам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения обучающимися функций судьи. Оценка самостоятельного проведения обучающимися фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Кроссовая подготовка. Оценка техники бега дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе - начало учебного года, семестра; На выходе - в конце учебного года, семестра,</p> | <p>- практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <u>Оценка</u> подготовленных обучающихся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> |
| Знать: | | |
| З 1. о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; З 2. основы здорового образа жизни. | | |

| | | |
|--|--------------------------|--|
| | изучения темы программы. | |
|--|--------------------------|--|

3 ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС СПО по дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура (базовая подготовка), направленные на формирование общих компетенций.

Формы контроля обучения:

- практические задания по работе с информацией;
- домашние задания проблемного характера;
- ведение календаря самонаблюдения.

Оценка подготовленных обучающихся фрагментов занятий(занятий)с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. На контрольные занятия могут быть допущены обучающиеся, посещавшие не менее 80% занятий. Обучающиеся, пропустившим контрольные занятия по болезни, зачет может быть перенесен. К зачету не допускаются обучающиеся, имеющие пропуски без уважительной причины. Обучающиеся, пропустившие более 50 % занятий по уважительной причине, а также обучающиеся, освобожденные от занятий на весь семестр, сдают зачет только теоретическому разделу в виде контрольных тестов. Промежуточный контроль в форме зачета: сданы на положительную оценку тематические тесты. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета: сданы на положительную оценку тематические тесты.

| Элемент учебной дисциплины | Формы и методы контроля | | | | | |
|---|--|---------------------------------------|-------------------|---------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| | Текущий контроль | | Рубежный контроль | | Промежуточная аттестация | |
| | Форма контроля | Проверяемые ОК, У, З | Форма контроля | Проверяемые ОК, У, З | Форма контроля | Проверяемые ОК, У, З |
| Теоретическая часть | | | Тестирование | У 1,3 1., 3 2. ОК 2, ОК 3, ОК 6 | Тестирование | У 1,3 1,3 2 ОК 2, ОК 3 ОК 6 |
| Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры | Опрос, тестирование | У 1,3 1., 3 2. ОК 2, ОК 3, ОК 6 | | | | |
| Раздел 1. Легкая атлетика. | | | Тестирование | У 1,3 1,3 2. ОК 2, ОК 3, ОК 6 | Тестирование | У 1,3 1,3 2 ОК 2, ОК 3 ОК 6 |
| Тема 1.1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники бега на короткие дистанции | Оценка техники выполнения прыжков в длину с разбега, техники бега на короткие дистанции. | У 1,3 1., 3 2. ОК 2, ОК 3 ОК 6 | | | | |
| Тема 1.2. Совершенствование техники эстафетного бега (низкий, старт, разгон, финиширование) | . Оценка техники выполнения бега на средние дистанции | У 1,3 1,3 2. ОК 2, ОК 3 ОК 6 | | | | |
| Тема 1.3. Совершенствование техники бега на средние дистанции. | . Оценка техники выполнения бега на длинные дистанции | У 1,3 1,3 2. ОК 2, ОК 3, ОК 6 | | | | |
| Тема 1.4 Совершенствование техники бега на длинные дистанции | . Оценка техники выполнения метания мяча | У 1,3 1,3 2. ОК 2, ОК 3, ОК 6 | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|---|---------------------|--|---------------------|---|
| | | | | | | |
| Тема 1.5 Зачёт по разделу | <i>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия</i> | <i>У 1.,3 1,3 2. ОК 2, ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Раздел 2. Волейбол | | | | | | |
| Тема 2.1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху и снизу. Подачи верхняя, нижняя. | <i>Оценка техники выполнения приёма и передачи мяча.</i> | <i>У 1.,3 1,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | <i>Тестирование</i> | <i>У 1.,3 1,3 2. ОК 2,ОК 3 ,ОК 6</i> | <i>Тестирование</i> | <i>У 1.,3 1,3 2. ОК 2К,О 3, ОК6</i> |
| Тема 2.2. Совершенствование техники нападающего удара Совершенствование техники блокирования | <i>Оценка техники выполнения упражнения.</i> | <i>У 1.,3 1,3 2. ОК 2,ОК 3 ОК,6</i> | | | | |
| Тема 2.3 Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. | <i>Оценка техники выполнения упражнения.</i> | <i>У 1.,3 1,3 2. ОК 2,ОК 3 ОК 6</i> | | | | |
| Тема 2.4 Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. | <i>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</i> | <i>У 1.3 1.3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 2.5. Совершенствование судейства: жесты, термины. Учебная игра. Зачёт по разделу | <i>Оценка выполнения обучающимися функций судьи. Тестирование</i> | <i>У 1,3 1,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 4. Настольный теннис | | | <i>Тестирование</i> | <i>У 1.,3 1,3 2.</i> | <i>Тестирование</i> | <i>У 1.,3 1,3 2.</i> |

| | | | | | | |
|--|---|--|---------------------|--|---------------------|---|
| | | | | ОК 2,ОК 3, ОК 6 | | ОК 2,ОК 3 ОК 6 |
| Тема 4.1.Совершенствование техники выполнения накатов справа и слева, подрезки | <i>Оценка техники базовых элементов</i> | <i>У 1.,3 1., 3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 4.2.Совершенствование техники выполнения подач, игры в защите. Учебная игра. | <i>Оценка техники базовых элементов</i> | <i>У1.,31.,32. ОК 2,ОК3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 4.3. Совершенствование техники подач. Учебная игра. | <i>Оценка техники выполнения подач</i> | <i>У 1.,3 1,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 4.4 Совершенствование техники игровых действий, правила игры. | <i>Оценка технико-тактических действий обучающихся</i> | <i>У 1.,3 1 ,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 4.5 Учебная игра. Зачёт. | <i>Оценка техники выполнения упражнения. Тестирование</i> | <i>У 1 ,3 1, 3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Раздел 5. Лыжная подготовка | | | <i>Тестирование</i> | <i>У 1.,3 1, 3 2 ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | <i>Тестирование</i> | <i>У 1,3 1, 3 2. ОК 2,ОК 3 ОК 6</i> |
| Тема 5.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Примерка и подборка лыжного инвентаря | <i>Оценка техники передвижения на лыжах</i> | <i>У 1.,3 1,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 5.2. Совершенствование техники попеременно двушажного хода. | <i>Оценка техники передвижения на лыжах</i> | <i>У 1.,3 1,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 5.3. Совершенствование техники попеременно двушажного хода посредством прохождения дистанции | <i>Оценка техники передвижения на лыжах</i> | <i>У 1,3 1, 3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---------------------|---|---------------------|---|
| Тема 5.4. Совершенствование техники одновременных ходов. | <i>Оценка техники передвижения на лыжах</i> | <i>У 1.,3 ,3 2. ОК 2, ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 5.5. Совершенствование техники одновременных ходов посредством прохождения дистанции. | <i>Оценка техники передвижения на лыжах</i> | <i>У 1.,3 1., 3 2. ОК 2, ОК 3 ОК ,6</i> | | | | |
| Тема 5.6. Совершенствование техники ходов. Прохождение дистанции до 5 км. | <i>Оценка техники передвижения на лыжах.</i> | <i>У 1.,3 1,3 2. ОК 2, ОК,3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 5.7. Зачёт по разделу «Лыжная подготовка» | <i>Оценка техники передвижения на лыжах Юн-5 км, дев-3 км</i> | <i>У 1.,3 1,3 2. ОК 2, ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Раздел 6. Баскетбол | | | <i>Тестирование</i> | <i>У 1.,3 1.3 2. ОК 2, ОК 3, ОК 6</i> | <i>Тестирование</i> | <i>У 1.,3 1,3 2. ОК , ОК 3 ОК 6</i> |
| Тема 6.1. Совершенствование техники ловли и передачи мяча Совершенствование техники ведения мяча | <i>Оценка техники выполнения ловли и передачи мяча</i> | <i>У 1.,3 1. 3 2 ОК 2, ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 6.2. Совершенствование техники броска. Совершенствование техники атаки кольца с двух шагов. | <i>Оценка техники выполнения броска мяча</i> | <i>У 1.,3 1.,3 2. ОК 2, ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 6.3. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. | <i>Оценка техники выполнения вырывания и выбивания мяча</i> | <i>У 1.,3 1,3 2. ОК 2, ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 6.4. Совершенствование техники, тактики защиты и нападения. | <i>Оценка техники тактических действий 3</i> | <i>У 1,3 1,3 2. ОК 2, ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 6.5 Совершенствование техники перемещений в различном направлении, стойках. Игра по | <i>Тестирование Оценка техники ведения и броска</i> | <i>У 1 , 3 1, 3 2. ОК 2, ОК 3 ,</i> | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---------------------------------------|---------------------|------------------------------------|---------------------|-------------------------------------|
| упрощённым правилам | мяча. | ОК 6 | | | | |
| Тема 6.6 Совершенствование судейство: жесты. Терминология. Игра по упрощённым правилам | <i>Оценка выполнения обучающимися функций судьи.</i> | У 1.,3 1,3 2. ОК 2, ОК 3 , ОК 6 | | | | |
| Тема 6.7 Зачёт по разделу. | <i>Оценка техники выполнения упражнения. Тестирование</i> | У 1,3 1, 3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6 | | | | |
| Раздел 3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах. | | | <i>Тестирование</i> | У 1, 3 1,3 2. ОК 2,ОК 3 ОК 6 | <i>Тестирование</i> | У 1,3 1, 3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6 |
| Тема 3.1. Развитие силы мышц плечевого пояса | <i>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах</i> | У 1.,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6 | | | | |
| Тема 3.2. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса | <i>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах</i> | У 1.,3 1,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6 | | | | |
| Тема 3.3. Развитие силы мышц ног | <i>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах</i> | У 1.,3 1,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6 | | | | |
| Тема 3.4. Развитие косых мышц брюшного пресса и спины. | <i>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах</i> | У 1.,3 .,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6 | | | | |
| Тема 3.5 Зачёт по разделу. | <i>Оценка техники выполнения упражнений. Тестирование</i> | У 1.,3 1, 3 2. ОК 2, ОК 3, ОК 6 | | | | |
| Раздел 1 Легкая атлетика. | | | <i>Тестирование</i> | У 1.,3 1,3 2. ОК 2 ,ОК 3, | <i>Тестирование</i> | У 1.,3 1.,32. ОК 2,ОК 3, |

| | | | | | | |
|--|---|--|--|------|--|------|
| | | | | ОК 6 | | ОК 6 |
| Тема 1.6 Кроссовая подготовка | <i>Оценка техники бега дистанции до 5 км без учёта времени.</i> | <i>У 1,3 1, 3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 1.7 Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» | <i>Оценка техники выполнения двигательных действий(прыжков в длину с разбега)</i> | <i>У 1,3 1, 3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 1.8 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | <i>Оценка техники выполнения двигательных действий</i> | <i>У 1,3 1,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 1.9. Совершенствование техники бега на средние дистанции | <i>Оценка техники выполнения двигательных действий</i> | <i>У 1.,3 1,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 1.10 Совершенствование бега по выражу. Дифференцированный зачёт | <i>Оценка самостоятельного проведения обуча-ся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетикой</i> | <i>У1.,31.,32. ОК2,3,6</i> | | | | |

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура по темам (разделам) 3 курс

Таблица 2.3

| Элемент учебной дисциплины | Формы и методы контроля | | | | | |
|---|--|-------------------------------------|---------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| | Текущий контроль | | Рубежный контроль | | Промежуточная аттестация | |
| | Форма контроля | Проверяемые ОК, У, З | Форма контроля | Проверяемые ОК, У, З | Форма контроля | Проверяемые ОК, У, З |
| Раздел 1 Легкая атлетика. | | | <i>Тестирование</i> | У 1.,3 1,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6 | <i>Тестирование</i> | У 1,3 1, 3 2 ОК 2, ОК 3, ОК 6 |
| Тема 1.11. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | <i>Оценка техники выполнения двигательных действий(прыжок в длину с разбега)</i> | У 1.,3 1,3 2. ОК 2,ОК 3 ОК ,6 | | | | |
| Тема 1.12. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | <i>Оценка техники бега на короткие дистанции</i> | У 1.,3 1,3 2. ОК 2,ОК 3 ОК,6 | | | | |
| Тема 1.13. Совершенствование техники бега на средние дистанции. | <i>Оценка техники выполнения двигательных действий</i> | У 1.,3 1,3 2. ОК 2,ОК 3 ОК 6 | | | | |
| Тема 1.14. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Зачёт по разделу | <i>Оценка техники выполнения двигательных действий. Бег юн-1000м, дев-500м.</i> | У 1.,3 1,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6 | | | | |
| Раздел 2.Волейбол | | | <i>Тестирование</i> | У 1.,3 1,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6 | <i>Тестирование</i> | У 1.,3 1,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6 |
| Тема 2.6. Совершенствование | <i>Оценка техники</i> | У 1,3 1,3 2. | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--------------------------------|---------------------|-------------------------------|---------------------|-------------------------------|
| техники приёма и передачи мяча сверху и снизу | <i>выполнения приёма и передачи мяча.</i> | ОК 2,ОК 3, ОК 6 | | | | |
| Тема 2.7. Совершенствование техники подач мяча. | <i>Оценка техники выполнения упражнения.</i> | У 1.,3 1,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6 | | | | |
| Тема 2.8. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования. | <i>Оценка техники выполнения упражнения.</i> | У 1.,3 1,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6 | | | | |
| Тема 2.9. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. | <i>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</i> | У 1.,3 1. 3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6 | | | | |
| Тема 2.10.Совершенствование судейства: правила ,жесты. Зачёт по разделу. | <i>Оценка выполнения обучающимися функций судьи.</i> | У 1.,3 1,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6 | | | | |
| Раздел 4. Настольный теннис | | | <i>Тестирование</i> | У 1.,3 1,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6 | <i>Тестирование</i> | У 1.,3 1,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6 |
| Тема 4.6. Совершенствование техники накатов по диагонали справа слева, подач. Топ-спин. Учебная игра. | <i>Оценка техники базовых элементов</i> | У 1,3 1, 3 2. ОК 2, ОК 3, ОК 6 | | | | |
| Тема 4.7. Совершенствование техники перемещений, подач. Тактика одиночной игры | <i>Оценка техники базовых элементов</i> | У 1,3 1, 3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6 | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|--|---------------------|---|---------------------|---|
| Тема 4.8. Совершенствование техники подрезок, срезок, накатов. Парная игра. | <i>Оценка техники выполнения подач</i> | <i>У 1,3,3 2. ОК 2,3,6</i> | | | | |
| Тема 4.9. Совершенствование техники посредством игры. | <i>Оценка технико-тактических действий обучающихся</i> | <i>У 1,3 1,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 4.10 Прохождение дистанции до 10 км. Зачёт. | <i>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия Тестирование.</i> | <i>У 1,31.,32. ОК 2,3,6</i> | | | | |
| Раздел 5. Лыжная подготовка. | | | <i>Тестирование</i> | <i>У 1,3 1, 3 2. ОК2,ОК 3, ОК 6</i> | <i>Тестирование</i> | <i>У 1,3 1, 3 2 ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> |
| Тема 5.8.Совершенствование техники бесшажного хода, одношажного хода. Прохождение дистанции до 10 км. | <i>Оценка техники передвижения на лыжах</i> | <i>У 1,3 1,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 5.9.Совершенствование техники попеременных ходов. Прохождение дистанции до 10 км. | <i>Оценка техники передвижения на лыжах</i> | <i>У 1,3 1,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 5.10.Совершенствование техники полуконькового и конькового ходов. Прохождение дистанции. | <i>Оценка техники передвижения на лыжах</i> | <i>У 1,3 1, 3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 5.11.Совершенствование техники прыжков с малого трамплина. Прохождение дистанции | <i>Оценка техники передвижения на лыжах</i> | <i>У 1,3 1.3 2. ОК2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 5.12 Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции. | <i>Оценка техники передвижения на лыжах</i> | <i>У 1,3 1, 3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 5.13. Прохождение дистанции | <i>Оценка техники</i> | <i>У 1,3 1, 3 2.</i> | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|---------------------|--|---------------------|--|
| Юн-5 км.дев-3 км. Зачёт по разделу. | <i>передвижения на лыжах Юн-5 км, дев-3 км</i> | ОК 2,ОК 3, ОК 6 | | | | |
| Раздел 6.Баскетбол | | | <i>Тестирование</i> | <i>У 1.,3 1,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | <i>Тестирование</i> | <i>У 1,3 1, 3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> |
| Тема 6.8. Совершенствование техники ловли и передачи мяча Совершенствование техники ведения мяча. | <i>Оценка техники выполнения ловли и передачи мяча</i> | <i>У 1,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 6.9. Совершенствование техники броска. Совершенствование техники атаки кольца с двух шагов. | <i>Оценка техники выполнения броска мяча</i> | <i>У 1,3 1.3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 6.10. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. | <i>Оценка техники выполнения вырывания и выбивания мяча</i> | <i>У 1.,3 1,3 2. ОК 2, ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 6.11. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. | <i>Оценка техники тактических действий</i> | <i>У 1,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 6.12 Зачёт по разделу «Баскетбол» | <i>Тестирование Оценка техники ведения и броска мяча в корзину</i> | <i>У 1,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Раздел 3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах. | | | <i>Тестирование</i> | <i>У 1,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | <i>Тестирование</i> | <i>У 1,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> |
| Тема 3.6. Развитие силы мышц плечевого пояса | <i>Оценка техники выполнения упражнения на тренажёрах</i> | <i>У 1,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 3.7. Развитие силы мышц спины | <i>Оценка техники выполнения</i> | <i>У 1,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3,</i> | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|
| | <i>упражнения на тренажёрах</i> | ОК 6 | | | | |
| Тема 3.8. Развитие силы мышц брюшного пресса | <i>Оценка техники выполнения упражнения на тренажёрах</i> | <i>У 1,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 3.9. Развитие силы мышц ног | <i>Оценка техники выполнения упражнения на тренажёрах</i> | <i>У 1,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 3.10 Общее развитие мышц Дифференцированный зачёт. | <i>Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</i> | <i>У 1,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура по темам (разделам) 4курс

Таблица 2.4

| Элемент учебной дисциплины | Формы и методы контроля | | | | | |
|---|---|-------------------------------|---------------------|-------------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| | Текущий контроль | | Рубежный контроль | | Промежуточная аттестация | |
| | Форма контроля | Проверяемые ОК, У, З | Форма контроля | Проверяемые ОК, У, З | Форма контроля | Проверяемые ОК, У, З |
| Раздел 3 Атлетическая гимнастика. Тренажёрный зал. | | | <i>Тестирование</i> | У 1,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6 | <i>Тестирование</i> | У 1,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6 |
| Тема 3.11 Развитие силы мышц плечевого пояса. | <i>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями,</i> | У 1,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6 | | | | |
| Тема 3.12 Развитие силы мышц спины, брюшного пресса. Зачёт. | <i>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями.</i> | У 1,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6 | | | | |
| Раздел 6 Баскетбол | | | <i>Тестирование</i> | У 1,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6 | <i>Тестирование</i> | У 1,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6 |
| Тема 6.13. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Совершенствование техники броска. | <i>Оценка техники базовых элементов техники: ловли, передачи, ведения мяча.</i> | У 1,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|--|---------------------|--|---------------------|--|
| Тема 6.14.Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. | <i>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по баскетболу</i> | <i>У 1,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 6.15. Совершенствование техники броска. Совершенствование техники атаки кольца с двух шагов. | <i>Оценка техники базовых элементов техники</i> | <i>У 1,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 6.16 Зачёт по разделу « Баскетбол» | <i>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия</i> | <i>У 1,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Раздел 2. Волейбол | | | <i>Тестирование</i> | <i>У 1,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | <i>Тестирование</i> | <i>У 1,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> |
| Тема 2.11.Совершенствование техники приёма, передачи и подачи мяча. | <i>Оценка техники базовых элементов техники</i> | <i>У 1,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 2.12.Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. | <i>Оценка техники базовых элементов техники</i> | <i>У 1,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 2.13 Совершенствование тактических действий в защите и нападении. Учебная игра | <i>Оценка технико-тактических действий обучающихся в</i> | <i>У 1,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|--|---------------------|--|---------------------|--|
| | <i>ходе проведения контрольных соревнований по Волейболу.</i> | | | | | |
| Тема 2.14 Совершенствование судейства посредством учебной игры. | <i>Оценка выполнения обучающимися функций судьи.</i> | <i>У 1,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Раздел 4 Настольный теннис | | | <i>Тестирование</i> | <i>У 1,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | <i>Тестирование</i> | <i>У 1,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> |
| Тема 4.11 Совершенствование техники накатов по диагонали справа и слева, подач. Топ-спин, Учебная игра | <i>Оценка техники базовых элементов техники</i> | <i>У 1,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 4.12 Совершенствование техники перемещений , подач. Тактика одиночной игры. Учебная игра | <i>Оценка техники базовых элементов техники</i> | <i>У 1,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 4.13 Совершенствование техники подрезок, срезок, накатов. Топс-удар. Парная игра. | <i>Оценка техники базовых элементов техники</i> | <i>У 1,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |
| Тема 4.14 Учебная игра. Дифференцированный зачёт | <i>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия. Тестирование</i> | <i>У 1,3 1.,3 2. ОК 2,ОК 3, ОК 6</i> | | | | |

3.2. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.2.1. Типовые задания для оценки знаний 31, 32, умений У1 (текущий контроль)

Обязательные контрольные задания для определения физической подготовленности обучающихся

(юноши)

| № | Наименование упражнений | II курс | | | III курс | | | IV курс | | |
|---|-----------------------------------|---------|-------|-------|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 100 м. (сек) | 13.6 | 14.0 | 14.4 | 13.3 | 13.6 | 14.0 | 13.2 | 13.5 | 14.0 |
| 2 | Бег 3000 м.(мин) | 12.50 | 13.30 | 14.00 | 12.10 | 12.50 | 13.30 | 12.05 | 12.40 | 13.20 |
| 3 | Подтягивание на перекладине (раз) | 12 | 10 | 81 | 14 | 12 | 10 | 15 | 12 | 10 |

(девушки)

| № | Наименование упражнений | II курс | | | III курс | | | IV курс | | |
|---|--|---------|-------|-------|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 100 м. (сек) | 16.1 | 16.6 | 17.1 | 15.8 | 16.1 | 16.6 | 15.7 | 16.0 | 16.7 |
| 2 | Бег 2000 м. (мин) | 10.40 | 11.00 | 11.20 | 10.25 | 10.40 | 11.00 | 10.20 | 10.38 | 11.00 |
| 3 | Поднимание и опускание туловища из положения лежа (раз) за 1 мин | 47 | 42 | 32 | 52 | 47 | 42 | 54 | 49 | 44 |

Основные контрольные задания для определения физической подготовленности обучающихся

(юноши)

| № | Наименование упражнений | II курс | | | III курс | | | IV курс | | |
|---|-----------------------------|---------|------|------|----------|------|------|---------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 200 м. (сек) | 31.0 | 32.0 | 33.0 | 30.0 | 31.0 | 32.0 | 29.0 | 30.0 | 31.0 |
| 2 | Бег 400 м. (мин) | 1.10 | 1.12 | 1.14 | 1.08 | 1.10 | 1.12 | 1.07 | 1.09 | 1.11 |
| 3 | Бег 1000 м (мин) | 3.35 | 3.45 | 3.55 | 3.30 | 3.40 | 3.50 | 3.25 | 3.35 | 3.45 |
| 4 | Прыжки в длину разбега (м) | 4.30 | 4.15 | 4.00 | 4.45 | 4.30 | 4.15 | 4.60 | 4.40 | 4.10 |
| 5 | Прыжки в высоту разбега (м) | 1.40 | 1.35 | 1.30 | 1.45 | 1.40 | 1.35 | 1.45 | 1.40 | 1.35 |
| 6 | Метание гранаты 700 гр.(м) | 37 | 34 | 31.5 | 40 | 37 | 34 | 42 | 38 | 35 |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 7 | Прыжки в длину с места (см) | 235 | 230 | 220 | 242 | 235 | 230 | 245 | 238 | 230 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз) | 10 | 8 | 6 | 14 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 35 | 30 | 25 | 40 | 35 | 30 | 45 | 40 | 35 |
| 10 | Поднимание и опускание туловища из положения лежа (раз) за 1 мин | 54 | 52 | 50 | - | - | - | - | - | - |
| 11 | Челночный бег 4*9 м (сек) | 8.9 | 9.2 | 9.5 | - | - | - | - | - | - |

(девушки)

| № | Наименование упражнений | II курс | | | III курс | | | IV курс | | |
|----|--|---------|------|------|----------|------|------|---------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 200 м. (сек) | 39.0 | 41.0 | 43.0 | 38.0 | 40.0 | 41.0 | 37.0 | 39.0 | 40.0 |
| 2 | Бег 800м. (мин) | 3.52 | 4.00 | 4.07 | 3.44 | 3.52 | 4.00 | 3.35 | 3.44 | 3.52 |
| 3 | Прыжки в длину с разбега (м) | 3.45 | 3.30 | 3.10 | 3.55 | 3.45 | 3.30 | 3.60 | 3.50 | 3.30 |
| 4 | Прыжки в высоту с разбега (м) | 1.15 | 1.10 | 1.05 | 1.20 | 1.15 | 1.10 | 1.20 | 1.15 | 1.10 |
| 5 | Метание гранаты 500 гр. (м) | 20.5 | 19 | 17 | 22 | 20.5 | 19 | 22.5 | 21 | 20 |
| 6 | Прыжки в длину с места (см) | 175 | 165 | 155 | 185 | 175 | 165 | 190 | 180 | 168 |
| 7 | Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 105 см) (раз) | 16 | 12 | 9 | 20 | 16 | 12 | - | - | - |
| 8 | Приседание на одной ноге опора у стенки (раз) | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 | 12 | 10 | 8 |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 16 | 14 | 12 | 18 | 16 | 14 | 20 | 18 | 16 |
| 10 | Челночный бег 4*9 м (сек) | 9.7 | 10.1 | 10.8 | - | - | - | - | - | - |

Контрольные нормативы профессионально-прикладной физической культуры обучающихся

(юноши)

| № | Наименование упражнений | II курс | | | III курс | | | IV курс | | |
|---|---|---------|-----|----|----------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челночный бег 10*10м (сек) | - | - | - | 28 | 29 | 31 | 27 | 28 | 30 |
| 2 | Поднимание ног к перекладине (раз) | - | - | - | 12 | 10 | 8 | 14 | 12 | 10 |
| 3 | Комплексное упражнение (раз) | - | - | - | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| 4 | Рывок гири до 70 кг.- 16кг. свыше 70 кг.- 24кг | - | - | - | 50 | 45 | 40 | 55 | 50 | 45 |
| | | - | - | - | 40 | 30 | 20 | 43 | 32 | 22 |
| 5 | Толчок гири до 70 кг.- 16кг. свыше 70 кг.- 24кг | - | - | - | 30 | 27 | 25 | 35 | 32 | 28 |
| | | - | - | - | 20 | 18 | 16 | 23 | 20 | 18 |
| 6 | Прыжки на скакалке за 1 мин. (раз) | 135 | 115 | 95 | 140 | 120 | 100 | 140 | 120 | 100 |
| 7 | Наклон туловища вперед (см) | 11 | 9 | 7 | 12 | 10 | 8 | 14 | 12 | 10 |

(девушки)

| № | Наименование упражнений | II курс | | | III курс | | | IV курс | | |
|---|---|---------|-----|----|----------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 90 см) (раз) | - | - | - | - | - | - | 16 | 12 | 8 |
| 2 | Челночный бег 10*10м (сек) | - | - | - | 30 | 31 | 32 | 29.5 | 30 | 32 |
| 3 | Наклон туловища вперед (см) | 24 | 20 | 13 | 24 | 21 | 14 | 25 | 21 | 15 |
| 4 | Прыжки на скакалке за 1 мин. (раз) | 135 | 115 | 95 | 140 | 120 | 100 | 140 | 120 | 100 |

Формой аттестации по учебной дисциплине является:

Промежуточный контроль в форме зачета (III, V, VII)

Промежуточный контроль в форме дифференцированного зачета (IV, VI, VIII)

4 ФОНДО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний обучающихся специальной медицинской группы и освобождённых от практических занятий по дисциплине ОГСЭ. 05. Физическая культура
ВАРИАНТ № 1

1. Термин «Олимпиада» означает:

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:

- а) 1944г;
- б) 1976.;
- в) 1980г.;
- г) еще не проводились.

3. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:

- а) основ техники;
- б) ведущего звена техники;
- в) деталей техники.

4. Физическая культура-это :

- а) стремление к высшим спортивным достижениям;
- б) разновидность развлекательной деятельности человека;
- в) часть человеческой культуры.

5. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;
- б) уровнем развития физических качеств;
- в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения;
- г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.

6. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- а) 85-90 уд./мин.;
- б) 80-84 уд./мин.;
- в) 60-80 уд./мин.

7. Основными пока

зателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

8. Физическое упражнение -это:

- а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи;
- б) один из методов физического воспитания;
- в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания.

9. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:

- а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения.

10. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:
а) 180-200 уд/мин; б) 170-180 уд/мин; в) 140-160 уд/мин,
11. Что понимается под закаливанием:
а) купание в холодной воде и хождение босиком;
б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.
12. Что называется осанкой:
а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
в) привычная поза человека в вертикальном положении.
13. Под физическим развитием понимается:
а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека;
б) процесс совершенствования физических качеств;
в) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом.
14. Главной причиной нарушения осанки является:
а) привычка определенным позам;
б) слабость мышц;
в) отсутствие движения во время школьных уроков;
г) ношение сумки, портфеля в одной руке.
15. Под быстротой как физическим качеством понимается:
а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
в) способность человека быстро набирать скорость.
16. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:
а) 100 м.;
б) 200 м.;
в) 500 м
17. Что такое двигательный навык:
а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания
б) двигательное действие, доведенное до автоматизма
в) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях
18. Чем характеризуется утомление:
а) отказом от работы
б) временным снижением работоспособности организма
в) повышенной ЧСС
19. Под силой как физическим качеством понимается:
а) способность поднимать тяжелые предметы
б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений
20. Под техникой двигательных действий понимают:
а) способ целесообразного решения двигательной задачи
б) способ организации движений при выполнении упражнений
в) последовательность движений при выполнении упражнений
21. Выносливость человека не зависит от:
а) функциональных возможностей систем энергообеспечения
б) быстроты двигательной реакции
в) настойчивости, выдержки, умения терпеть
22. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
а) тяжелая атлетика

- б) гимнастика
 - в) современное пятиборье
23. Физическая культура направлена на совершенствование:
- а) морально-волевых качеств людей
 - б) техники двигательных действий
 - в) природных физических свойств человека
24. Под выносливостью как физическим качеством понимается:
- а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения
 - б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению
 - в) способность сохранять заданные параметры работы
25. При развитии выносливости какая ЧСС вызывает поддерживающий режим:
- а) 110-130 уд/мин.
 - б) 140 уд/мин
 - в) 140-160 уд/мин.
 - г) свыше 160 уд/мин
26. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе
- а) сила
 - б) выносливость
 - в) ловкость
 - г) быстрота
27. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:
- а) охладить
 - б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
 - в) нагреть, наложить теплый компресс
28. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:
- а) 1976г
 - б) 1998г
 - в) 1980г
29. Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета:
- а) дельфин
 - б) кроль на спине
 - в) брасс
 - г) кроль на груди
30. На Олимпийских играх 776 г до н.э атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
- а) 200м.
 - б) двойной стадии
 - в) одной стадии
31. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:
- а) стрельба
 - б) фехтование
 - в) гимнастика
 - г) верховая езда
32. Укажите количество игроков волейбольной команды:
- а) 5
 - б) 6
 - в) 7
33. Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что:
- а) их выполняют медленно;
 - б) в качестве отягощения используется собственный вес тела;
 - в) они вызывают значительное напряжение мышц.
34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр;
б) прыжков в высоту;
в) бега с максимальной скоростью.
35. Укажите количество игроков баскетбольной команды:
а) 5
б) 6
в) 7
36. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:
а) выполнение с мячом в руках одного шага;
б) выполнение с мячом в руках двух шагов;
в) выполнение с мячом в руках трех шагов.
37. Укажите количество игроков футбольной команды:
а) 7
б) 9
в) 11
38. Укажите, каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец:
а) 1908г.-Лондон;
б) 1912г. - Стокгольм;
в) 1920г.-Антверпен.
39. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме
а) Азия;
б) Австралия;
в) Африка;
г) Америка;
д) Европа.
40. С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета (МОК)
а) желтый;
б) синий;
в) черный;
г) красный
д) зеленый.

- Оценка «5» ставится за правильное выполнение 37 и более заданий;
- Оценка «4» - за правильное выполнение 31-36 заданий;
- Оценка «3» - за правильное выполнение 20-30 заданий;
- Оценка «2» - за правильное выполнение менее 20 заданий.

ВАРИАНТ № 2

1. Физическая культура представляет собой...

- а) учебный предмет в школе;
б) выполнение упражнений;
в) процесс совершенствования возможностей человека;
г) часть человеческой культуры.

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

- а) уровнем работоспособности и запасам двигательных умений и навыков;
б) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;

- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности;

3. Под физическим развитием понимается...

- а) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- б) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;

4. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человек

5. Отличительным признаком физической культуры является...

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) выполнение физических упражнений;
- в) физическое совершенство;
- г) занятия в форме урока.

6. Физическими упражнениями называются...

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания;
- г) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;

7. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

- а) величиной их воздействия на организм;
- б) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий;
- в) временем и количеством повторений двигательных действий;
- г) напряжений определенных мышечных групп;

8. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- б) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- в) частотой сердечных сокращений;
- г) утомлений, возникающим в результате их выполнения;

9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был до начала урока, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...

- а) мала и её следует увеличить;
- б) переносится организмом относительно легко;
- в) достаточно большая, но её можно повторить;
- г) чрезмерная и её надо уменьшить;

10. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 130-140 уд. в мин; б) 120-130 уд. в мин;
- в) свыше 150 уд. в мин; г) 140-150 уд. в мин;

11. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большие объёмы физической работы за отведённый отрезок времени;

12. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором...

- а) он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- б) он бодр и жизнерадостен;
- в) он имеет нормальную амплитуду движения суставов;
- г) наблюдается все перечисленное;

13. Первая помощь при ударах о твёрдую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует...

- а) потереть, почесать;
- б) нагревать;
- в) охлаждать;
- г) положить на возвышение

14. Что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

15. Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит.

- а) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения;
- б) после занятий надо принять холодный душ;
- в) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегрева организма;
- г) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;

16. Правильное дыхание характеризуется...

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос, выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдохом

17. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время...

- а) вращений и поворотов тела;
- б) прогибания туловища назад;
- в) возвращения в исходное положение после наклона;
- г) дыхания во время упражнений должно быть свободным;

18. Осанкой называется...

- а) силуэт человека;
- б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- г) привычная поза человека в вертикальном положении;

19. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, спиной, пятками;

20. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) слабость мышц;
- б) отсутствие движений во время школьных уроков;
- в) ношение сумки, портфеля на одном плече;
- г) привычка к определённым позам; Конец формы

21. Когда спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх, их была всего 5 человек. Тем не менее фигуристу Николаю Панину-Коломенскому удалось стать Олимпийским чемпионом. В каком году это было?

- а) в 1900 году на II Олимпийских играх в Париже;
- б) в 1908 году на IV Олимпийских играх в Лондоне;
- в) в 1924 году на I зимних Олимпийских играх в Шамони;
- г) в 1952 году на VI зимних Олимпийских играх в Осло.

22. Термин "олимпиада" означает...

- а) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- б) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- в) синоним Олимпийских игр;
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;

23. 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;
- г) во время тех игр состязались в борьбе и метании, а не в беге;

24. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?

- а) Олимпийские игры планировалось провести в 1944 году, но они были отменены из-за второй мировой войны;
- б) в нашей стране Олимпийские игры не проводились;
- в) в 1980 году XXII Олимпийские игры проводились в Москве;
- г) в 1976 году XII зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе;

25. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья потому, что...

- а) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- б) обеспечивает ритмичность работы организма;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избежать неоправданных физических напряжений;

26. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что...

- а) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;
- б) снимает утомление нервных клеток головного мозга;
- в) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;
- г) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма;

27. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как...

- а) способствуют повышению резервных возможностей организма;
- б) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большое количество кислорода, необходимого для образования энергии;
- в) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ органам и системам организма;
- г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;

28. Почему в уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?

- 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 в уроке требует Министерство образования;
- г) выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;

29. Под силой как физическим качеством понимается...

- а) способность поднимать тяжёлые предметы;
- б) комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему;
- в) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность противодействовать внешним силам за счёт мышечных напряжений;
- г) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счёт мышечных напряжений;

30. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения)

1. дыхательные упражнения;
2. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости;
3. потягивания;
4. бег с переходом на ходьбу;
5. ходьба с повышением частоты шагов;
6. прыжки;
7. поочерёдное напряжение и расслабление мышц;
8. бег в спокойном темпе;

- а) 3,1,2,4,7,6,8,4; б) 7,5,8,6,2,3,1,4;
- в) 1,2,3,4,5,6,7,8; г) 3,7,5,8,6,2,4,1;

31. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями;
2. Упражнения, постепенно включающие в работу всё большее количество мышечных групп;
3. Упражнения на выносливость;
4. Упражнения на быстроту и гибкость;
5. Упражнения на силу;
6. Дыхательные упражнения;

- а) 1,2,5,4,3,6; б) 6,2,3,1,4,5;
- в) 2,1,3,4,5,6; г) 2,6,4,5,3,1;

32. Основная часть урока по ОФП отводится воспитанию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействия на физические качества наиболее эффективна.

1. Выносливость;
2. Гибкость;
3. Быстрота;
4. Сила;

- а) 3,2,4,1; б) 1,2,3,4; в) 2,3,1,4; г) 4,2,3,1;

33. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- б) упражнения, способствующие повышению быстроты движений;
- в) упражнения, способствующие снижению веса тела;
- г) упражнения, объединённые в форме круговой тренировки;

34. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощениями, но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется...

- а) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные группы мышц;
- б) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением, но большим количеством повторений;
- в) полностью прорабатывать группу мышц, и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
- г) планировать большое количество упражнений и ограничивать количество повторений в одном подходе;

35. При развитии силы используются специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что...

- а) в качестве отягощения используется собственный вес человека;
- б) они вызывают значительное напряжение мышц;
- в) они выполняются до утомления;
- г) они выполняются медленно;

36. Под быстротой как физическим качеством понимается...

- а) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой;
- б) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- в) способность человека быстро набирать скорость;
- г) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;

37. Для развития быстроты используются...

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;
- в) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
- г) подвижные и спортивные игры;

38. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

- а) челночного бега;
- б) подвижных и спортивных игр;
- в) прыжков в высоту;
- г) метании;

39. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

- а) способность выполнять движения с большой амплитудой за счёт мышечных напряжений;
- б) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата человека, определяющий подвижность его звеньев;
- г) эластичность мышц и связок;

40. Как дозируются упражнения на гибкость, т.е. сколько движений следует делать в одной серии?

- а) упражнения выполняются до тех пор, пока не начнёт уменьшаться амплитуда движений;
- б) выполняется 12-16 циклов;
- в) упражнения выполняются до появления пота;
- г) упражнения выполняются до появления болевых ощущений;

- Оценка «5» ставится за правильное выполнение 37 и более заданий;
- Оценка «4» - за правильное выполнение 31-36 заданий;
- Оценка «3» - за правильное выполнение 20-30 заданий;
- Оценка «2» - за правильное выполнение менее 20 заданий.

ВАРИАНТ № 3

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

- а) в V в. до н.э.; б) в 776 г. до н.э.; в) в I в. н.э.; г) в 394 г. н.э.

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

- а) в 1894 г.;
- б) в 1896 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1904 г.

4. основоположником современных Олимпийских игр является:

- а) Деметриус Викелас;
- б) А.Д. Бутовский;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Жан-Жак Руссо.

5. Девиз Олимпийских игр:

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

6. Олимпийская хартия представляет собой:

- а) положение об Олимпийских играх;
- б) программу Олимпийских игр;
- в) свод законов об Олимпийском движении;
- г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.;
- б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.;
- г) в 1960 г.

8. основоположником отечественной системы физического воспитания является:

- а) М.В. Ломоносов;
- б) К.Д. Ушинский;
- в) П.Ф. Лесгафт;
- г) Н.А. Семашко.

9. Одним из основных средств физического воспитания является:

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка
- г) урок физической культуры.

10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоничное развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

11. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

12. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется:

- а) генезис;
- б) гистогенез;
- в) онтогенез;
- г) филогенез.

13. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость; б) быстрота и выносливость;
в) рост и вес; г) ловкость и прыгучесть.

14. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
б) повышения двигательной активности человека;
в) нехватки витаминов в организме;
г) чрезмерного питания.

15. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз; б) гиповитаминоз;
в) гипервитаминоз; г) бактериоз.

16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.; б) 90–150 уд./мин.;
в) 150–170 уд./мин.; г) 170–200 уд./мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста; б) жизненной емкости легких;
в) силы воли; г) силы кисти.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими; б) собственно-силовыми;
в) скоростно-силовыми; г) групповыми.

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- а) исходного положения;
б) основ техники;
в) подводящих упражнений;
г) подготовительных упражнений.

20. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции; б) на средние дистанции;
в) на длинные дистанции; г) кроссы.

21. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость; б) ловкость; в) быстроту; г) выносливость.

22. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез; б) марш-бросок; в) кросс; г) конкур.

23. Туфли для бега называются:

- а) кеды; б) пуанты; в) чешки; г) шиповки.

24. Один из способов прыжка в высоту называется:

- а) перешагивание;
б) перекатывание;
в) переступание;
г) перемахивание.

25. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м; б) 9х12 м; в) 8х16 м; г) 9х18 м.

26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

- а) 10 мин.; б) 15 мин.; в) 20 мин.; г) 25 мин.

27. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

28. Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

29. Основным способом передвижения на лыжах является:

- а) попеременный бесшажный ход;
- б) попеременный одношажный ход;
- в) попеременный двушажный ход;
- г) одновременно-попеременный ход.

30. Остановка для отдыха в походе называется:

- а) стоянка;
- б) ночлег;
- в) причал;
- г) привал.

31. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения. Укажите их целесообразную последовательность.

1. Дыхательные упражнения;
2. Лёгкий продолжительный бег;
3. Прыжковые упражнения с отягощением и без;
4. Дыхательные упражнения в интервалах отдыха;
5. Повторный бег на короткие дистанции;
6. Ходьба;
7. Упражнения на частоту движений (бег на месте)

- а) 1,2,3,4,5,6,7
- б) 7,5,4,3,2,6,1
- в) 2,3,1,7,4,5,6
- г) 3,4,2,7,5,4,1

32. При развитии гибкости следует стремиться к...

- а) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
- б) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
- в) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном и коленном суставах;
- г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов;

33. Под выносливостью как физическим качеством понимается...

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) способность сохранять заданные параметры работы;
- в) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;
- г) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

34. Выносливость человека не зависит от...

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- в) быстроты двигательной реакции;
- г) силы мышц;

35. При развитии выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является...

- а) максимальная активность систем энергообеспечения;
- б) максимальная интенсивность;
- в) умеренная интенсивность;
- г) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата;

36 При развитии выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

- а) до 140 уд. в мин; б) 140-160 уд. в мин;
в) 110-130 уд. в мин; г) до 160 уд. в мин;

37. Техником физических упражнений принято называть...

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
б) способ организации движений при выполнении упражнений;
в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
г) рациональную организацию двигательных действий;

38. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимается под ведущим звеном техники?

- а) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
б) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
в) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;
г) наиболее важная часть определённого способа решения двигательной задачи;

39. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчленённого упражнения. Выбор метода зависит от...

- а) возможности расчленения двигательного действия на относительно самостоятельные элементы;
б) количество элементов, составляющее двигательное действие;
в) предпочтение преподавателя;
г) сложности основы техники;

40. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- а) подводящих упражнений;
б) основы техники;
в) ведущего звена техники;
г) исходное положение.

- Оценка «5» ставится за правильное выполнение 37 и более заданий;
- Оценка «4» - за правильное выполнение 31-36 заданий;
- Оценка «3» - за правильное выполнение 20-30 заданий;
- Оценка «2» - за правильное выполнение менее 20 заданий.

Ключ к фонду оценочных материалов для промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура.

| Вариант №1 | | Вариант №2 | | Вариант №3 | |
|-------------------|-------|-------------------|-------|-------------------|-------|
| 1.а) | 21.а) | 1.г) | 21.в) | 1.б) | 21.г) |
| 2.в) | 22.б) | 2.а) | 22.б) | 2.б) | 22.в) |
| 3.а) | 23.в) | 3.б) | 23.в) | 3.б) | 23.г) |
| 4.в) | 24.б) | 4.г) | 24.в) | 4.в) | 24.а) |
| 5.б) | 25.а) | 5.а) | 25.б) | 5.в) | 25.б) |
| 6.в) | 26.б) | 6.б) | 26.а) | 6.в) | 26.а) |
| 7.а) | 27.а) | 7.а) | 27.а) | 7.б) | 27.б) |
| 8.в) | 28.б) | 8.б) | 28.г) | 8.в) | 28.б) |
| 9.а) | 29.б) | 9.б) | 29.б) | 9.б) | 29.в) |
| 10.в) | 30.в) | 10.в) | 30.г) | 10.в) | 30.г) |
| 11.б) | 31.в) | 11.б) | 31.а) | 11.а) | 31.б) |
| 12.в) | 32.б) | 12.г) | 32.а) | 12.в) | 32.б) |
| 13.а) | 33.в) | 13.в) | 33.б) | 13.в) | 33.в) |
| 14.а) | 34.а) | 14.б) | 34.г) | 14.а) | 34.а) |
| 15.б) | 35.а) | 15.б) | 35.б) | 15.а) | 35.б) |
| 16.в) | 36.в) | 16.б) | 36.г) | 16.а) | 36.а) |
| 17.б) | 37.в) | 17.б) | 37.а) | 17.г) | 37.а) |
| 18.б) | 38.в) | 18.г) | 38.а) | 18.в) | 38.г) |
| 19.в) | 39г) | 19.г) | 39.в) | 19.б) | 39.а) |
| 20.а) | 40.б) | 20.г) | 40.а) | 20.а) | 40.б) |

5 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Основная литература

1. 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 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> — Режим доступа: ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Виленский М.Я. Физическая культура.: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2019 — ISBN 978-5-406-07424-4. — Текст : электронный //Электронно-библиотечная система BOOK.RU: [сайт] — URL: <https://book.ru/book/932719> Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю
3. Кузнецов В.С. Физическая культура.: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва:2019— 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — Текст : электронный //Электронно- библиотечная система BOOK.RU: [сайт] — URL: <https://book.ru/book/932718> Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю

Дополнительная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура. Методики практического обучения: учебник / Барчуков И.С. — Москва: КноРус, 2019. — 297 с. — (бакалавриат). — ISBN 978-5-406-02735-6. — Текст: электронный //Электронно- библиотечная система BOOK.RU: [сайт]— URL: <https://book.ru/book/931924> Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю
- 2.Быченков С.В. Легкая атлетика: учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-0161-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85500.html>— Режим доступа: ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84178.html>— Режим доступа: ЭБС «IPRbooks», по паролю
4. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84086.html> — Режим доступа: ЭБС «IPRbooks», по паролю

Интернет – ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru(Федеральный портал «Российское образование»),
3. www.olympic.ru(Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.Goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия « Общевойсковая подготовка»).

Электронно-библиотечная система:

1. Электронная информационно-образовательная среда СамГУПС <https://lms.samgups.ru/>
2. Электронная библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com/>
3. Электронная библиотека Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ) <http://umczdt.ru/books/>
4. Электронная библиотечная система BOOK.RU <https://www.book.ru/>
5. Электронная библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
- 6.Электронная библиотечная система «IPRbooks» <https://www.iprbookshop.ru/>