

**Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Чистопольский сельскохозяйственный техникум  
имени Г.И. Усманова»**

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

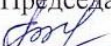
программы подготовки специалистов среднего звена

**по специальности:** 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)


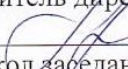
**профиль:** технологический

Чистополь, 2022

**ОДОБРЕНО:**

Председатель ПЦК:  
 Г.Н. Сахабутдинова  
Протокол заседания ПЦК  
№ 1 от «29» августа 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заместитель директора по НМР:  
 Т.А. Сатунина  
Заместитель директора по УР  
 И.М. Котельникова  
Протокол заседания НМС  
№ 1 от "31" августа 2022 г.

Контрольно-оценочные средства по дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 14 мая 2014 г. № 525.

**Организация - разработчик:** ГАПОУ «Чистопольский сельскохозяйственный техникум им. Г.И. Усманова»

**Разработчик:** Валиев Фарит Асхатович, Шакиров Марат Расихович, Заббаров Эдуард Ильдусович - преподаватели ГАПОУ «Чистопольский сельскохозяйственный техникум им. Г.И. Усманова».

**Эксперты:**

---

## Содержание

1. ПАСПОРТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ .....	4
1.1. Область применения .....	4
1.2. Результаты освоения учебной дисциплины,.....	4
1.3. Формирование личностных результатов реализация программы воспитания по специальности .....	5
1.4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины по разделам, темам .....	5
2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
2.1. Типовые задания для текущего контроля .....	10
2.2. Задания для промежуточной аттестации .....	13
3. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МАТЕРИАЛОВ, ОБОРУДОВАНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	20

# 1. ПАСПОРТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 1.1 Область применения

Контрольно-оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

Контрольно-оценочные средства включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

КОС разработаны в соответствии с примерной и рабочей программами учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

## 1.2 Результаты освоения учебной дисциплины

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися общими компетенциями:

Код	Результаты освоения
ОК 02.	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 03.	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 06	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

Код	Результаты освоения
У 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

Код	Результаты освоения
З 1	роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

## 1.3. Формирование личностных результатов реализации программы воспитания по специальности

В ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины учитывается движение по достижению личностных результатов обучающимися

Код ЛР	Личностные результаты	Формы и методы контроля и оценки
--------	-----------------------	----------------------------------

	реализации программы воспитания	результатов
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	Оценка знаний о здоровом образе жизни, вредных привычках.
ЛР13	Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	Оценка выполнения практических работ с применением спортивного инвентаря.
ЛР20	Проявляющий терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию	Оценка выполнения практических работ с применением спортивного инвентаря.
ЛР24	Проявляющий ответственность, дисциплинированность, трудолюбие, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно-мыслящий.	Оценка выполнения практических работ с применением спортивного инвентаря.
ЛР25	Способный к реализации творческого потенциала в духовной предметно-продуктивной деятельности, социальной и профессиональной мобильности на основе выстраивания своей жизненной и профессиональной траектории.	Оценка выполнения практических работ с применением спортивного инвентаря.

#### 1.4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины по разделам, темам

Наименование раздела, темы	Показатели оценки результата	Формы контроля и оценивания
<b>Теоретический раздел</b>		
Тема. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Реферат Тестирование
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		
<b>Тема 1.1. Лёгкая атлетика</b>		

Тема 1.1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование: бег на 100 метров.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 1.1.2. Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Бег на 200 метров.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 1.1.3. Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Челночный бег.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 1.1.4. Техника низкого старта и стартового ускорения. Бег на 400 метров	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 1.1.5. Кросс. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение - кросс 1000м	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Тест на выносливость Выполнение физических упражнений
Тема 1.1.6. Развитие выносливости. Контрольное упражнение - кросс 2000 м	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 1.1.7. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Тесты на ловкость Выполнение физических упражнений
Тема 1.1.8. Техника метания гранаты. Техника толкания ядра с места	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		
<b>Тема 2.1 Гимнастика</b>		
Тема 2.1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Тест на силу Выполнение физических упражнений
Тема 2.1.2. Элементы акробатики. Стойка на лопатках (девушки). Кувырки. Стойка на голове. Стойка на руках.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Тест на гибкость Выполнение физических упражнений
Тема 2.1.3. Упражнения на снарядах. Основные элементы на перекладине, на брусьях	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Тест на ловкость Выполнение физических упражнений
Тема 2.1.4. Тестирование по гимнастике. Выполнение зачетных комбинаций на перекладине (юноши) и на бревне (девушки).	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
<b>Раздел 3 Плавание</b>		
<b>Тема 3.1. Плавание</b>		
Тема 3.1.1. Вводное тестирование. Техника безопасности занятий. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 3.1.2. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 3.1.3. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
<b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>		
<b>Тема 4.1. Лыжная подготовка</b>		
Тема 4.1.1. Изучение строевых команд с лыжами и на лыжах. Техника одновременного одношажного хода.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 4.1.2. Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Обучение переходу с попеременного двухшажного на одновременный одношажный ход.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 4.1.3. Техника поворотов. Техника бесшажного хода. Техника спусков. Техника подъемов. Техника торможений. Техника торможения «плугом». Техника поворота из «упора».	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений

Тема 4.1.4. Развитие скоростной выносливости. Передвижение студентов по учебной лыжне изученным способом. Контрольное соревнование: юноши - 5 км, девушки - 3 км,	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
<b>Раздел 5 Спортивные игры</b>		
<b>Тема 5.1. Волейбол</b>		
Тема 5.1.1. Технические приёмы игры. Стойки волейболиста.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 5.1.2. Передача мяча двумя руками. Ловля и броски.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Тест на ловкость Выполнение физических упражнений
Тема 5.1.3. Эстафета с перемещением. Передача мяча с изменением высоты.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 5.1.4. Прямой нападающий удар. Приём и передача мяча. Контрольная игра.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
<b>Тема 5.2. Баскетбол</b>		
Тема 5.2.1. Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов. Броски по корзине.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 5.2.2. Совершенствование технических приёмов. Штрафные броски. Практические действия.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 5.2.3. Тактика 1 и 2 передачи. Скоростно-силовая подготовка.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
<b>Тема 5.3. Мини-футбол</b>		
Тема 5.3.1. Технические приёмы игры. Приём мяча. Передача.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 5.3.1. Технические приёмы игры. Приём мяча. Передача.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
<b>Раздел 6. Лёгкая атлетика</b>		
<b>Тема 6.1. Лёгкая атлетика</b>		
Тема 6.1.1. Бег по прямой. Тестирование: бег на 100 метров. Бег на 200 метров. ОРУ.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений Тест на скорость
Тема 6.1.2. Специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках Челночный бег. Стартовый разбег.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 6.1.3. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение: девушки - кросс 1000 м., юноши - кросс 2000 м.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений Тест на выносливость
Тема 6.1.4. Соревнование на первенство группы: бег на 100 м., бег на 400 м. Контрольный урок.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
<b>Раздел 7. Лёгкая атлетика</b>		
<b>Тема 7.1. Лёгкая атлетика</b>		
Тема 7.1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Осенняя контрольная проверка: бег на 100 метров	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 7.1.2. Осенняя контрольная проверка: Техника бега по прямой. Бег на 200 метров.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 7.1.3. Техника низкого старта и стартового ускорения.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 7.1.4. Кросс. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение - 1000м,	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 7.1.5. Контрольное упражнение - кросс 2000 м. (Девушки), Контрольное упражнение-3000 м. (юноши),	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 7.1.6. Развитие выносливости. Соревнования на первенство группы	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 7.1.7. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений

Тема 7.1.8. Техника метания гранаты с места.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
<b>Раздел 8. Гимнастика</b>		
<b>Тема 8.1. Гимнастика</b>		
Тема 8.1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 8.1.2. Мастер-класс. Элементы акробатики	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 8.1.3. Разучивание основных элементов на перекладине, на брусьях, на брусьях разновысоких и бревне.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
<b>Раздел 9. Плавание</b>		
<b>Тема 9.1. Плавание</b>		
Тема 9.1.1. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 9.1.2. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
<b>Раздел 10. Лыжный спорт</b>		
<b>Тема 10.1. Лыжная подготовка</b>		
Тема 10.1.1. Изучение строевых команд с лыжами и на лыжах.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 10.1.2. Техника попеременного двухшажного хода.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 10.1.3. Техника поворотов. Техника бесшажного хода. Техника спусков и подъёмов. Техника торможения.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 10.1.4. Контрольное соревнование: Юноши - 5 км., девушки - 3 км.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
<b>Раздел 11. Спортивные игры</b>		
<b>Тема 11.1. Волейбол</b>		
Тема 11.1.1. Технические приёмы игры: перемещения, верхняя передача двумя руками, передача мяча двумя руками снизу.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 11.1.2. Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 11.1.3. Передача мяча с изменением высоты. Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 11.1.4. Тестирование по волейболу. Контрольная игра.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
<b>Тема 11.2. Баскетбол</b>		
Тема 11.2.1. Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 11.2.2. Изучение практических действий. Взаимодействие 2 нападающих против 1 защитника. Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 11.2.3. Тестирование по баскетболу. Контрольная игра.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
<b>Тема 11.3. Мини-футбол</b>		
Тема 11.3.1. Интерактивный урок. Правила игры. ТБ игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 11.3.2. Удар по летящему мячу средней частью подъёма ноги, удары на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча. Игра вратаря. Тактика защиты. Тактика нападения.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений



<b>Раздел 12. Лёгкая атлетика</b>		
<b>Тема 12.1. Лёгкая атлетика</b>		
Тема 12.1.1. Тестирование: бег на 100 метров. Бег на 200 метров. ОРУ.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 12.1.2. Контрольное упражнение: девушки - кросс 1000 м., юноши - кросс 2000 м.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений Тест на выносливость
Тема 12.1.3. Соревнование на первенство группы: бег на 100 м., бег на 400 м. Контрольный урок.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
<b>Раздел 13. Лёгкая атлетика</b>		
<b>Тема 13. 1. Лёгкая атлетика</b>		
Тема 13.1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Осенняя контрольная проверка: бег на 100 метров	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 13.1.2. Осенняя контрольная проверка: Техника бега по прямой. Бег на 200 метров.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 13.1.3. Техника низкого старта и стартового ускорения.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 13.1.4. Кросс. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение - кросс 1000м,	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений Тест на скорость
Тема 13.1.5. Контрольное упражнение - кросс 2000 м. (Девушки), Контрольное упражнение-3000 м. (юноши). Соревнование на первенство группы.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 13.1.6. Развитие выносливости. Соревнования на первенство группы	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений Тест на выносливость
Тема 13.1.7. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений Тест на ловкость
Тема 13.1.8. Техника метания гранаты с места.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений Тест на силу
<b>Раздел 14. Гимнастика</b>		
<b>Тема 14.1. Гимнастика</b>		
Тема 14.1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 14.1.2. Мастер-класс. Элементы акробатики	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений Тест на гибкость
Тема 14.1.3. Стойка на лопатках. Кувырки. Стойка на руках. Стойка на голове.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 14.1.4. Разучивание основных элементов на перекладине, на брусьях, на брусьях разновысоких и бревне.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений Тест на силу
<b>Раздел 15. Плавание</b>		
<b>Тема 15.1. Плавание</b>		
Тема 15.1.1 Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 15.1.2. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
<b>Раздел 16. Лыжный спорт</b>		
<b>Тема 16.1. Лыжный подготовка</b>		
Тема 16.1.1. Изучение строевых команд с лыжами и на лыжах.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 16.1.2. Техника попеременного двухшажного хода.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений

Тема 16.1.3. Техника поворотов. Техника бесшажного хода. Техника спусков и подъёмов. Техника торможения.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 16.1.4. Контрольное соревнование: Юноши - 5 км., девушки - 3 км.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
<b>Раздел 17 Спортивные игры</b>		
<b>Тема 17.1. Волейбол</b>		
Тема 17.1.1. Технические приёмы игры: перемещения, верхняя передача двумя руками, передача мяча двумя руками снизу.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 17.1.2. Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 17.1.3. Передача мяча с изменением высоты. Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 17.1.4. Тестирование по волейболу. Контрольная игра.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
<b>Тема 17.2. Баскетбол</b>		
Тема 17.2.1. Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 17.2.2. Изучение практических действий. Взаимодействие 2 нападающих против 1 защитника. Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
Тема 17.2.3. Тестирование по баскетболу. Контрольная игра.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений
<b>Раздел 18. Лёгкая атлетика</b>		
<b>Тема 18. 1. Лёгкая атлетика.</b>		
Тема 18.1.1. Тестирование: бег на 100 метров. Бег на 200 метров. ОРУ.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений Тест на скорость
Тема 18.1.2. Контрольное упражнение: девушки - кросс 1000 м., юноши - кросс 2000 м.	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений Тест на выносливость
Тема 18.1.3. Дифференцированный зачёт. Сдача нормативов ГТО.. Тестирование	ОК2, ОК03, ОК6 У1, 31	Выполнение физических упражнений

## 2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Типовые задания для текущего контроля

#### 2.1.1. Тестовое задание

#### Инструкция

Прежде чем приступить к выполнению тестового задания, внимательно прочитайте вопросы. Если Вы затрудняетесь ответить на вопрос, переходите к следующему, но не забудьте вернуться к пропущенному заданию.

Время выполнения теста – 5 мин.

#### 1. Тест с одним правильным ответом

**Тест по теме «Олимпийские игры и оздоровительная физическая культура»**

Инструкция для студентов: из предложенных вариантов ответов выбрать один правильный

**1. Чем физические упражнения отличаются от иных двигательных действий?**

- строгой регламентацией
- не ориентированы на производство материальных ценностей
- являются игрой
- формируют эффект развития

**2. В каком году проводились олимпийские игры в Москве?**

- в 1970
- в 1980
- в 2014

**3. Какая патология может возникнуть у человека при выполнении физической работы в одежде, плохо пропускающей воздух, или в душном помещении?**

- задышка
- перегрев
- ожог
- тепловой удар

**4. Какими показателями характеризуется тяжесть физических упражнений?**

- состоянием здоровья ученика, уровнем его физической подготовки
- + величиной воздействия физических упражнений на организм
- возрастом ученика, количеством и временем тренировок
- напряжением некоторых групп мышц

**5. При счете «ничья» в баскетболе правилами игры предусмотрено дополнительный период игры в основное время длительностью ...**

- + 5 мин
- 2 мин
- 12 мин
- 10 мин

**6. Сбалансированное питание создает условия для:**

- продолжительной жизни, высокой трудоспособности
- сохранения здоровья
- формирования и роста организма
- + все ответы верные

**7. Активный отдых – это ...**

- определенный уровень физической подготовки спортсмена к различному роду соревнований
- + двигательная активность, направленная на снятие усталости и благоприятствующая возобновлению трудоспособности
- активность, направленная на ослабление физической деятельности в зависимости от ситуации
- здоровый крепкий сон, прогулки на свежем воздухе

**8. По какой причине во времена античности было принято называть Олимпийские игры «праздником мира»?**

- + на время проведения спортивной Олимпиады прекращались все войны
- они славились миролюбием
- они получили мировую популярность
- в них участвовали спортсмены со всего мира

**9. Какое из физических качеств принято проверять в учеников средних общеобразовательных школ упражнением «челночный бег 3 по 10»?**

- силу
- гибкость
- + координационные, скоростно-силовые
- выносливость

**тест 10. Что такое рациональное питание?**

- питание с учетом времени приема пищи
- + питание с учетом потребностей организма
- питание специальным набором продуктов
- питание с учетом питательной ценности

## **2. Тест.**

**Тема: Техника выполнения упражнений в разделах физической культуры**

**1. Когда целесообразно применять подводящие упражнения?**

- при необходимости устранения причин возникающих ошибок
- в случае использования метода целостно-аналитической тренировки
- + если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
- в случае, когда ученик слабо развит физически

**2. Какой из прыжков в длину выполняется в легкой атлетике?**

- + с разбега
- ножницы
- прыжок через препятствие
- перекат

**3. Как называется физическая подготовка, сконцентрированная на разностороннем формировании физических особенностей человека, гарантирующая воспитание с детского возраста здоровой, сильной духом молодой генерации со сбалансированным развитием?**

- прикладная
- специальная
- + общая
- гармоническая

**4. К скольким годам заканчивается созревание организма человека?**

- + 22-25
- 16-18
- 15-16
- 20-22

**5. Что является фундаментальной базой методики формирования физических качеств?**

- последовательность упражнений
- + постепенное нарастание силы воздействия
- длительность педагогической деятельности
- простота выполнения упражнений

**6. Что обозначает термин «гимнастика» в переводе с греческого?**

- преодоление
- гибкость
- + упражняю
- легкий

**7. Какие из основных ключевых видов двигательных действий внесены в курс образовательной школьной программы по физкультуре?**

- + кувырок, ускорение, подтягивание
- мостик, метание диска, отжимание
- стойка на лопатках, прыжок в длину с места, прыжки на скакалке
- толчок гири, стойка на одной руке, метание дротика

### **8. Дайте определение понятия «сила» в физическом воспитании:**

- умение правильно дифференцировать усилия мышц всевозможной величины в экстренной ситуации и разнородных режимов мышечной нагрузки
- возможность противодействовать утомлению, спровоцированному определенным уровнем напряженности немалой величины
- способность поднимать огромные тяжести и при этом не чувствовать усталости
- + умение преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему при помощи усилий мышц

### **3. Тест на силу, выносливость, скорость, гибкость**

#### **Тема «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»»**

Для юношей:

- Бег на 30 м (с) ...
- Бег на 3000 м (мин, с) ...
- Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз) ...
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи — см) ...
- Челночный бег 3x10 (с) ...
- Прыжок в длину с разбега (см) ...
- Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)

Для девушек:

- Бег на 30 м (с) ...
- Бег на 2000 м (мин, с) ...
- Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз) ...
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи — см) ...
- Челночный бег 3x10 (с) ...
- Прыжок в длину с разбега (см) ...
- Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)

### **2.2. Задания для промежуточной аттестации**

**Форма:** Дифференцированный зачет. **Резюме:** Билет включает в себя три задания, где первое задание – (2.2.1.2) - 30 баллов и второе (2.2.1.2) - 30 баллов- практическое, третье задание (2.2.2.2) 40 баллов – теоретическое. Итого 100 баллов.

#### **2.2.1 Контрольно-оценочные материалы, по итоговой оценке, дисциплины**

##### **2.2.1.1. Практическое задание**

##### **Перечень объектов контроля и оценки:**

Критерии оценивания практического задания:

За верное решение задачи выставляется положительная оценка – 30 баллов.

За верное решение: первого пункта критерии оценок – 10 баллов.

За верное решение: второго пункта критерии оценок – 10 баллов.

За верное решение: третьего пункта критерии оценок – 10 баллов.

Время на выполнение: 15 мин.

##### **2.2.1.2. Текст задания**

## **Вариант №1**

### 1. Выполнить комбинацию гимнастических упражнений

#### Критерии оценки

- постановка положения рук при выполнении упражнения в соответствии с техникой выполнения данного упражнения осуществлена верно
- постановка положения туловища при выполнении упражнения в соответствии с техникой выполнения данного упражнения осуществлена верно
- выполнение техники гимнастических упражнений осуществлена правильно, в соответствии с учебным материалом

## **Вариант №2**

### 1. Выполнить нападающий удар

#### Критерии оценки

- постановка положения рук при выполнении упражнения в соответствии с техникой выполнения данного упражнения осуществлена верно
- постановка положения туловища при выполнении упражнения в соответствии с техникой выполнения данного упражнения осуществлена верно
- выполнение техники нападающего удара осуществлено корректно, в соответствии с учебным материалом

## **Вариант №3**

### 1. Выполнить прием и передача мяча двумя руками сверху

#### Критерии оценки

- согласованные действия рук при выполнении данного упражнения, в соответствии с техникой выполнения осуществлено верно
- постановка положения ног в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно.
- демонстрация данного упражнения, в соответствии с техникой выполнено правильно

## **Вариант № 4**

### 1. Выполнить прием и передачу мяча двумя руками снизу

#### Критерии оценки

- согласованные действия рук при выполнении данного упражнения, в соответствии с техникой выполнения осуществлено верно
- положение ног в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно.
- демонстрация данного упражнения, в соответствии с техникой выполнено правильно

## **Вариант № 5**

### 1. Выполнить тест на силу отжимания

#### Критерии оценки

- согласованное выполнение упражнения, с правильной постановкой рук, туловища и ног, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено правильно
- четкое выполнение упражнения при сгибании и разгибания рук, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

- правильное положение туловища при сгибании и разгибании рук , в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно не менее 40 раз и не более 50 раз

### **Вариант № 6**

1. Выполнить бросок мяча по корзине на два шага

Критерии оценки

-правильное действие при бросковых шагах, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено правильно

-согласованные действия рук и ног, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

-техника выполнения упражнения с правильным кистевым броском по корзине, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно

### **Вариант № 7**

1. Выполнить тест на силу подтягивания

Критерии оценки

-правильное положение рук в исходном положении, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно

-правильное положение ног при сгибании и разгибания рук, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

-техника правильного сгибания и разгибания рук при выполнении задания, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно не менее 8 раз и не более 12 раз

### **Вариант № 8**

1. Выполнить передачу мяча двумя руками от груди

Критерии оценки

-согласованная работа рук и ног при выполнении передачи с двумя руками от груди в соответствии с общепринятыми правилами выполнено правильно

- техника выполнения упражнения, с правильной постановкой рук при передаче в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

-демонстрация данного упражнения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

### **Вариант № 9**

1. Выполнить тест на силу бруска

Критерии оценки

-согласованное выполнение упражнения с правильной постановкой рук, ног и туловища в соответствии с общепринятыми правилами выполнено, верно

-правильное выполнения действия при сгибании и разгибания рук, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено, верно

-техника выполнения упражнения, при сгибании и разгибании рук в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно не менее 10 раз и не более 15 раз

### **Вариант № 10**

1. Выполнить стойку на руках у стены

Критерии оценки

-демонстрация данного упражнения в соответствии с общепринятыми правилами выполнен, правильно

-техника работы рук и ног при выполнении данного элемента в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

-техника и фиксация данного упражнения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

### **Вариант № 11**

1. Выполнить верхнюю прямую подачу (волейбол)

Критерии оценки

-согласованная работа рук и ног при выполнении данного упражнения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

- правильная постановка ладони при нанесении удара по мячу, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно

-правильное выполнение данного задания в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

### **Вариант № 12**

1. Выполнить нижнюю, прямую подачу

Критерии оценки

-согласованная работа рук и ног при выполнении данного упражнения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

- правильная постановка ладони при нанесении удара по мячу, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно

-правильное выполнение данного задания в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

### **Вариант № 13**

1. Выполнить баскетбольный элемент: передача мяча одной рукой от плеча

Критерии оценки

-согласованные действия рук ног и туловища при выполнении задания в соответствии с общепринятыми правилами выполнено правильно

- исходное положение при выполнении передачи одной рукой от плеча в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно

- техника передачи одной рукой от плеча в соответствии с общепринятыми правилами выполнено правильно

### **Вариант № 14**

1. Выполнить баскетбольный элемент: бросок мяча из разных точек

Критерии оценки

-принятие исходного положения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

- сочетание рук и ног при выполнении задания в соответствии с общепринятыми правилами выполнено правильно

- выполнение кистевого броска по корзине в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно не менее 2 раза и не более 4 раза

### **Вариант № 15**

1. Выполнить построение и перестроение из одной колонны в четыре колонны

Критерии оценки

- правильное выполнение упражнения в исходном положении в соответствии с общепринятыми пра-



вилами выполнено верно

- правильное построение и перестроение при выполнении данного упражнения в соответствии ... ,выполнено, верно
- согласованная работа рук и ног при выполнении задания при соответствии ... ,выполнено, корректно

### **Вариант № 16**

1. Выполнить баскетбольный элемент: бросок мяча с линии штрафного броска

Критерии оценки

- принятие исходного положения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- сочетание рук и ног при выполнении задания в соответствии с общепринятыми правилами выполнено правильно
- выполнение кистевого броска по корзине в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно не менее 2 раза и не более 4 раза

### **Вариант № 17**

1. Выполнить баскетбольный элемент: ведение мяча правой и левой рукой

Критерии оценки

- исходное положение при выполнении упражнения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно
- согласованные действия рук, ног и туловища при выполнении задания в соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно
- техника кистевого ведения мяча правой и левой рукой при выполнении задания в соответствии с общепринятыми правилами выполнено правильно

### **Вариант № 18**

1. Выполнить баскетбольный элемент: бросок мяча по корзине в прыжке

Критерии оценки

- принятие исходного положения при выполнении задания при соответствии общепринятыми правилами выполнено верно
- правильное сочетание рук и ног при выполнении задания при соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно
- выполнение кистевого броска по корзине в соответствии общепринятыми правилами выполнено верно

### **Вариант № 19**

1. Выполнить тест на силу: подъем туловища из положения лежа на спине

Критерии оценки

- принятие правильного положения туловища при сгибании и разгибании рук в соответствии общепринятыми правилами выполнено верно
- согласованное выполнение упражнения с правильной постановкой рук, туловища и ног в соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно
- выполнение упражнения в соответствии общепринятыми правилами осуществлено верно не менее 40 раз и не более 50 раз

### **Вариант № 20**

1. Выполнить тест на гибкость: наклон

Критерии оценки

- принятие исходного положения в соответствии с общепринятыми правилами осуществлено верно

- техника фиксации в соответствии общепринятыми правилами выполнено верно
- демонстрация данного упражнения в соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно

### **Вариант № 21**

1. Продемонстрировать способы оказания первой помощи при различных видах травм

Критерии оценки

- демонстрация оказания первой помощи при различных видах травм произведена правильно в соответствии с правилами согласно учебнику ОБЖ М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко, Н.В. Косолапова
- демонстрация правильности наложения тугой повязки выполнена согласно учебнику ОБЖ М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко, Н.В. Косолапова
- оказание первой помощи при ЗЧМТ произведено верно в соответствии с учебником ОБЖ М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко, Н.В. Косолапова

6.1.3. Время на выполнение: 25 мин.

### **Вариант № 22**

Интерпретировать технику ходов в лыжной подготовке

Критерии оценки

- односторонний- одношажный и двусторонний- одношажный способы ходов интерпретированы верно, согласно правилам техники выполнения передвижения на лыжах
- попеременно-двухшажный, одновременно- двухшажный, бесшажный, коньковый способы ходов интерпретированы верно, согласно правилам техники выполнения передвижения на лыжах
- Техника выполнения спусков со склона и прохождение дистанции интерпретированы, верно, согласно правилам техники выполнения передвижения на лыжах

### **Вариант № 23**

Выполнить тест метание спортивного снаряда

Критерии оценки:

- исполнение техники метания спортивного снаряда продемонстрировано правильно, согласно правилам выполнения данного упражнения
- заданное расстояние метания спортивного снаряда достигнуто, в соответствии с нормами ГТО

#### **2.2.2.1. Теоретическое задание**

**Перечень объектов контроля и оценки:**

За верное решение задачи выставляется положительная оценка – 40 баллов.

За верное решение: первого пункта критерии оценок – 20 баллов.

За верное решение: второго пункта критерии оценок – 20 баллов.

.

#### **2.2.2.2. Тест задания**

### **Вариант №1**

Дайте определение термину «Массовый спорт», перечислите цели массового спорта.

Критерии ценки

-определение массового спорта согласно учебнику «Физическая культура» А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинена 2020г

- перечисление не менее 3 целей массового спорта согласно учебнику «Физическая культура» А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинена 2020г осуществлено правильно

### **Вариант №2**

Объясните влияние табака на организм курильщика, окружающую среду

Критерии оценки:

- объяснение влияния табака на организм курильщика согласно «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова выполнено правильно

- объяснение влияния табака на окружающую среду согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова выполнено правильно

### **Вариант №3**

Дайте определение термину «Кифоз позвоночника», раскройте причины его возникновения

Критерии оценки:

-определение термина «Кифоз позвоночника» согласно учебнику «Физическая культура» А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинена 2020г дано правильно

- перечисление не менее 5 причин возникновения кифоза позвоночника согласно учебнику «Физическая культура» А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинена 2020г осуществлено правильно

### **Вариант №4**

Дать определение «сколиоз позвоночника

Критерии оценки:

-определение термина «Сколиоз позвоночника» согласно учебнику «Физическая культура» А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинена 2020г дано правильно

- перечисление не менее 5 причин возникновения сколиоза позвоночника согласно учебнику «Физическая культура» А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинена 2020г осуществлено правильно

### **Вариант №5**

Дайте определение термину « Наркомания»

Критерии оценки:

-определение и перечисление видов наркомании согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно

- объяснение последствий применения наркотиков согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

### **Вариант №6**

Перечислить меры профилактики СПИДа

Критерии оценки:

-определение термина «СПИД» согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно

- перечисление способов защиты от заражения СПИДом согласно учебнику «Основы безопасности

жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

#### Вариант №7

Раскрыть основные факторы здорового образа жизни

Критерии оценки:

-определение термина «ЗОЖ» согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020 авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно

-перечисление основ ЗОЖ согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

#### Вариант №8

Объяснить влияние токсикомании на психическое развитие человека

Критерии оценки:

-определение термина «Токсикомания» согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно

- перечисление не менее 3 симптомов токсикомании согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

#### Вариант №9

Перечислить способы оказания первой медицинской помощи при различных видах травм

Критерии оценки:

-значение первой медицинской помощи согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно

- перечисление правил оказания первой медицинской помощи согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

#### Вариант №10

Назовите основные признаки открытых и закрытых переломов

Критерии оценки:

-определение термина «Перелом» согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020 авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно

- перечисление и объяснение видов перелома согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

**2.3. Время на выполнение: 10 мин.**

### III. Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
86÷100	5	Отлично
68÷85	4	Хорошо
51÷67	3	Удовлетворительно
менее 50	2	Неудовлетворительно

### 3. Перечень используемых материалов, оборудования и информационных источников.

**Инвентарь:** баскетбольные и волейбольные мячи, маты, кольца, сетка волейбольная, брусья, гимнастическая перекладина.

**Основные источники:**

«Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодский 2021 г.

«Физическая культура» А.А. Бишаева 2021г.,

«Методика обучения физической культуре гимнастика» учебное пособие для СПО 3-е издание, исправленное и дополненное Москва «Юрайт» 2022

«Физическая культура. Учебник и практикум для СПО» 2020. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Блинецкий, С.К. Рябина

Физкультурно-спортивный конкурс «Готов к труду и обороне», учебно-методическое пособие, 2022г.

«Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2021. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова

**Дополнительные источники:**

<http://ru.wikipedia.org>

<http://allbest.ru/>

Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____/Г.Н. Сахабутдинова/ « ____ » _____ 2023 г	Билет № 1 для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура»	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова « ____ » _____ 2023г.
---	---	--

### 1. Практическое задание

Выполнить тест на силу: Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)

#### Критерии оценки

- принятие правильного положения туловища при сгибании и разгибании рук в соответствии общепринятыми правилами выполнено верно
- согласованное выполнение упражнения с правильной постановкой рук, туловища и ног в соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно
- выполнение упражнения в соответствии общепринятыми правилами осуществлено верно не менее 40 раз и не более 50 раз

### 2. Практическое задание

Выполнить тест на гибкость: наклон

#### Критерии оценки

- принятие исходного положения в соответствии с общепринятыми правилами осуществлено верно
- техника фиксации в соответствии общепринятыми правилами выполнено верно
- демонстрация данного упражнения в соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно

### 3. Устное задание

Дайте определение термину «Массовый спорт», перечислите цели массового спорта.

#### Критерии оценки

- определение массового спорта согласно учебнику «Физическая культура. Учебник и практикум для СПО» 2020. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко дано правильно
- перечисление не менее 3 целей массового спорта согласно учебнику «Физическая культура. Учебник и практикум для СПО» 2020. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко осуществлено правильно

Преподаватель: \_\_\_\_\_

Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____/Г.Н. Сахабутдинова/ « ____ » _____ 2023 г	Билет № 2 для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура»	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова « ____ » _____ 2023г.
---	---	--

### **1. Практическое задание**

*Выполнить построение и перестроение из одной колонны в четыре колонны*

#### **Критерии оценки**

- *правильное выполнение упражнения в исходном положении в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно*
- *правильное построение и перестроение при выполнении данного упражнения в соответствии общепринятыми правилами выполнено, верно*
- *согласованная работа рук и ног при выполнении задания при соответствии с общепринятыми правилами выполнено, корректно*

### **2. Практическое задание**

*Выполнить баскетбольный элемент: бросок мяча по корзине в прыжке*

#### **Критерии оценки**

- *принятие исходного положения при выполнении задания при соответствии общепринятыми правилами выполнено верно*
- *правильное сочетание рук и ног при выполнении задания при соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно*
- *выполнение кистевого броска по корзине в соответствии общепринятыми правилами выполнено верно*

### **3. Устное задание**

*Объясните влияние табака на организм курильщика, окружающую среду.*

#### **Критерии оценки:**

- *определение кифоза позвоночника согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно*
- *перечисление вреда на организм не менее 5 органов возникновения кифоза позвоночника согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно*

**Преподаватель:** \_\_\_\_\_

Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____/Г.Н. Сахабутдинова/ « ____ » _____ 2023 г	Билет № 3 для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура»	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова « ____ » _____ 2023г.
---	---	--

### **1. Практическое задание**

#### **Выполнить стойку на руках у стены**

##### *Критерии оценки*

- демонстрация данного упражнения в соответствии с общепринятыми правилами выполнен, правильно
- техника работы рук и ног при выполнении данного элемента в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- техника и фиксация данного упражнения в соответствии

### **2. Практическое задание**

#### **Выполнить баскетбольный элемент: бросок мяча с линии штрафного броска**

##### *Критерии оценки*

- принятие исходного положения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- сочетание рук и ног при выполнении задания в соответствии с общепринятыми правилами выполнено правильно
- выполнение кистевого броска по корзине в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно не менее 2 раза и не более 4 раза

### **3. Устное задание**

#### **Дать определение термину кифоз позвоночника**

##### *Критерии оценки:*

- определение кифоза позвоночника согласно учебнику «Физическая культура. Учебник и практикум для СПО» 2020. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко дано правильно
- перечисление не менее 5 причин возникновения кифоза позвоночника согласно учебнику «Физическая культура. Учебник и практикум для СПО» 2020. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко осуществлено правильно

Преподаватель: \_\_\_\_\_



Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____/Г.Н. Сахабутдинова/ « ____ » _____ 2023 г	Билет № 4 для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура»	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова « ____ » _____ 2023г.
---	---	--

### 1. Практическое задание

#### Выполнить тест на силу бруска

##### Критерии оценки

- согласованное выполнение упражнения с правильной постановкой рук, ног и туловища в соответствии с общепринятыми правилами выполнено, верно
- правильное выполнения действия при сгибании и разгибания рук, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено, верно
- техника выполнения упражнения, при сгибании и разгибании рук в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно не менее 10 раз и не более 15 раз

### 2. Практическое задание

#### Выполнить верхнюю прямую подачу (волейбол)

##### Критерии оценки

- согласованная работа рук и ног при выполнении данного упражнения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- правильная постановка ладони при нанесении удара по мячу, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно
- правильное выполнение данного задания в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

### 3. Устное задание

#### Дать определение термину Сколиоз позвоночника

##### Критерии оценки:

- определение сколиоза позвоночника согласно учебнику «Физическая культура. Учебник и практикум для СПО» 2020. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко дано правильно
- перечисление не менее 5 причин возникновения сколиоза позвоночника согласно учебнику «Физическая культура. Учебник и практикум для СПО» 2020. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко осуществлено правильно

Преподаватель: \_\_\_\_\_

Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____ /Г.Н. Сахабутдинова/ « ____ » _____ 2023 г	Билет № 5 для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура»	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова « ____ » _____ 2023г.
--	---	---

### **1. Практическое задание**

#### **Выполнить тест на силу подтягивания**

##### *Критерии оценки*

- правильное положение рук в исходном положении, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно
- правильное положение ног при сгибании и разгибания рук, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- техника правильного сгибания и разгибания рук при выполнении задания, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно не менее 8 раз и не более 12 раз

### **2. Практическое задание**

#### **Выполнить нижнюю, прямую подачу**

##### *Критерии оценки*

- согласованная работа рук и ног при выполнении данного упражнения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- правильная постановка ладони при нанесении удара по мячу, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно
- правильное выполнение данного задания в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

### **3. Устное задание**

#### **Дайте определение термину « Наркомания»**

##### *Критерии оценки:*

- определение и перечисление видов наркомании согласно учебнику ««Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление не менее 3 препаратов, относящихся к наркотическим веществам согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

Преподаватель: \_\_\_\_\_

Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____/Г.Н. Сахабутдинова/ « ____ » _____ 2023 г	Билет № 6 для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура»	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова « ____ » _____ 2023г.
---	---	--

### **1. Практическое задание**

#### **Выполнить передачу мяча двумя руками от груди**

##### *Критерии оценки*

- согласованная работа рук и ног при выполнении передачи с двумя руками от груди в соответствии с общепринятыми правилами выполнено правильно
- техника выполнения упражнения, с правильной постановкой рук при передаче в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- демонстрация данного упражнения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

### **2. Практическое задание**

#### **Выполнить тест на силу отжимания**

##### *Критерии оценки*

- согласованное выполнение упражнения, с правильной постановкой рук, туловища и ног, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено правильно
- четкое выполнение упражнения при сгибании и разгибания рук, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- правильное положение туловища при сгибании и разгибании рук не менее 40 раз и не более 50 раз

### **3. Устное задание**

#### **Перечислить меры профилактики СПИДа**

##### *Критерии оценки:*

- определение СПИДа согласно учебнику ««Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление способов защиты от заражения СПИДом согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

**Преподаватель:** \_\_\_\_\_

Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____/Г.Н. Сахабутдинова/ « ____ » _____ 2023 г	Билет № 7 для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура»	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова « ____ » _____ 2023г.
---	---	--

### **1. Практическое задание**

#### **Выполнить бросок мяча по корзине на два шага**

##### *Критерии оценки*

- правильное действие при бросковых шагах, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено правильно
- согласованные действия рук и ног, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- техника выполнения упражнения с правильным кистевым броском по корзине, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно

### **2. Практическое задание**

#### **Выполнить комбинацию гимнастических упражнений**

##### *Критерии оценки*

- постановка положения рук при выполнении упражнения в соответствии с техникой выполнения данного упражнения осуществлена верно
- постановка положения туловища при выполнении упражнения в соответствии с техникой выполнения данного упражнения осуществлена верно
- выполнение техники гимнастических упражнений в соответствии с техникой выполнения осуществлено верно

### **3. Устное задание**

#### **Раскрыть основные факторы здорового образа жизни**

##### *Критерии оценки:*

- определение ЗОЖа согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление основ ЗОЖ согласно учебнику ««Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

Преподаватель: \_\_\_\_\_

Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____/Г.Н. Сахабутдинова/ « ____ » _____ 2023 г	Билет № 8 для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура»	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова « ____ » _____ 2023г.
---	---	--

### **1. Практическое задание**

#### **Выполнить прием и передача мяча двумя руками сверху**

##### *Критерии оценки*

- согласованные действия рук при выполнении данного упражнения, в соответствии с техникой выполнения осуществлено верно
- постановка положения ног в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно.
- демонстрация данного упражнения, в соответствии с техникой выполнено правильно

### **Практическое задание**

#### **Выполнить нападающий удар**

##### *Критерии оценки*

- постановка положения рук при выполнении упражнения в соответствии с техникой выполнения данного упражнения осуществлена верно
- постановка положения туловища при выполнении упражнения в соответствии с техникой выполнения данного упражнения осуществлена верно
- выполнение техники нападающего удара в соответствии с техникой выполнения произведено верно

### **3. Устное задание**

#### **Дать характеристику определения токсикомания**

##### *Критерии оценки:*

- определение токсикомании согласно учебнику ««Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление не менее симптомов токсикомании согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

**Преподаватель:** \_\_\_\_\_

Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____/Г.Н. Сахабутдинова/ « ____ » _____ 2023 г	Билет № 9 для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура»	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова « ____ » _____ 2023г.
---	---	--

### **1. Практическое задание**

**Выполнить прием и передачу мяча двумя руками снизу**

*Критерии оценки*

- согласованные действия рук при выполнении данного упражнения, в соответствии с техникой выполнения осуществлено верно
- положение ног в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно.
- демонстрация данного упражнения, в соответствии с техникой выполнено правильно

### **2. Практическое задание**

**Выполнить тест на силу: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

*Критерии оценки*

- принятие правильного положения туловища при сгибании и разгибании рук в соответствии общепринятыми правилами выполнено верно
- согласованное выполнение упражнения с правильной постановкой рук, туловища и ног в соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно
- выполнение упражнения в соответствии общепринятыми правилами осуществлено верно не менее 40 раз и не более 50 раз

### **3. Устное задание**

**Перечислить основные виды первой помощи**

*Критерии оценки:*

- значение первой помощи согласно учебнику ««Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление правил оказания первой помощи согласно учебнику ««Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

**Преподаватель: \_\_\_\_\_**

Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____ /Г.Н. Сахабутдинова/ « ____ » _____ 2023 г	Билет № 10 для дифференциро- ванного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура»	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова « ____ » _____ 2023г.
--	--	---

### 1. Практическое задание

**Выполнить баскетбольный элемент: ведение мяча правой и левой рукой**

*Критерии оценки*

- исходное положение при выполнении упражнения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно
- согласованные действия рук, ног и туловища при выполнении задания в соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно
- техника кистевого ведения мяча правой и левой рукой при выполнении задания в соответствии общепринятыми правилам выполнено правильно

### 2. Практическое задание

**Выполнить тест на гибкость: наклон**

*Критерии оценки*

- принятие исходного положения в соответствии с общепринятыми правилами осуществлено верно
- техника фиксации в соответствии общепринятыми правилами выполнено верно
- демонстрация данного упражнения в соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно

### 3. Устное задание

**Охарактеризовать виды переломов**

*Критерии оценки:*

- определение перелома согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление и объяснение видов перелома согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

Преподаватель: \_\_\_\_\_

Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____/Г.Н. Сахабутдинова/ « ____ » _____ 2023 г	Билет № 11 для дифференциро- ванного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура»	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова « ____ » _____ 2023г.
---	--	--

### **1. Практическое задание**

#### **Выполнить тест метание спортивного снаряда**

*Критерии оценки:*

- исполнение техники метания спортивного снаряда продемонстрировано правильно , согласно пра-вила выполнения данного упражнения
- заданное расстояние метания спортивного снаряда достигнуто, в соответствии с нормами ГТО

### **2. Практическое задание**

#### **Выполнить тест на гибкость: наклон**

*Критерии оценки*

- принятие исходного положения в соответствии с общепринятыми правилами осуществлено верно
- техника фиксации в соответствии общепринятыми правилами выполнено верно
- демонстрация данного упражнения в соответствии общепринятыми правилами выполнено пра-вильно

### **3. Устное задание**

#### **Охарактеризовать виды переломов**

*Критерии оценки:*

- определение перелома согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление и объяснение видов перелома согласно учебнику «Основы безопасности жизнедея-тельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

**Преподаватель:** \_\_\_\_\_



Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____/Г.Н. Сахабутдинова/ « ____ » _____ 2023 г	Билет № 12 для дифференциро- ванного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура»	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова « ____ » _____ 2023г.
---	--	--

### 1. Практическое задание

**Выполнить тест на силу: Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)**

*Критерии оценки*

- принятие правильного положения туловища при сгибании и разгибании рук в соответствии общепринятыми правилами выполнено верно
- согласованное выполнение упражнения с правильной постановкой рук, туловища и ног в соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно
- выполнение упражнения в соответствии общепринятыми правилами осуществлено верно не менее 40 раз и не более 50 раз

### 2. Практическое задание

**Выполнить тест на гибкость: наклон**

*Критерии оценки*

- принятие исходного положения в соответствии с общепринятыми правилами осуществлено верно
- техника фиксации в соответствии общепринятыми правилами выполнено верно
- демонстрация данного упражнения в соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно

### 3. Устное задание

**Дайте определение термину «Массовый спорт», перечислите цели массового спорта.**

*Критерии оценки*

- определение массового спорта согласно учебнику «Физическая культура. Учебник и практикум для СПО» 2020. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко дано правильно
- перечисление не менее 3 целей массового спорта согласно учебнику «Физическая культура. Учебник и практикум для СПО» 2020. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко осуществлено правильно

Преподаватель: \_\_\_\_\_

Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____/Г.Н. Сахабутдинова/ « ____ » _____ 2023 г	Билет № 13 для дифференциро- ванного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура»	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова « ____ » _____ 2023г.
---	--	--

### **1. Практическое задание**

**Выполнить построение и перестроение из одной колонны в четыре колонны**

*Критерии оценки*

- правильное выполнение упражнения в исходном положении в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- правильное построение и перестроение при выполнении данного упражнения в соответствии общепринятыми правилами выполнено, верно
- согласованная работа рук и ног при выполнении задания при соответствии с общепринятыми правилами выполнено, корректно

### **2. Практическое задание**

**Выполнить баскетбольный элемент: бросок мяча по корзине в прыжке**

*Критерии оценки*

- принятие исходного положения при выполнении задания при соответствии общепринятыми правилами выполнено верно
- правильное сочетание рук и ног при выполнении задания при соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно
- выполнение кистевого броска по корзине в соответствии общепринятыми правилами выполнено верно

### **3. Устное задание**

**Объясните влияние табака на организм курильщика, окружающую среду.**

*Критерии оценки:*

- определение кифоза позвоночника согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление вреда на организм не менее 5 органов возникновения кифоза позвоночника согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

**Преподаватель: \_\_\_\_\_**

Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____/Г.Н. Сахабутдинова/ « ____ » _____ 2023 г	Билет № 14 для дифференциро- ванного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура»	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова « ____ » _____ 2023г.
---	--	--

### **1. Практическое задание**

#### **Выполнить стойку на руках у стены**

##### *Критерии оценки*

- демонстрация данного упражнения в соответствии с общепринятыми правилами выполнен, правильно
- техника работы рук и ног при выполнении данного элемента в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- техника и фиксация данного упражнения в соответствии

### **2. Практическое задание**

#### **Выполнить баскетбольный элемент: бросок мяча с линии штрафного броска**

##### *Критерии оценки*

- принятие исходного положения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- сочетание рук и ног при выполнении задания в соответствии с общепринятыми правилами выполнено правильно
- выполнение кистевого броска по корзине в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно не менее 2 раза и не более 4 раза

### **3. Устное задание**

#### **Дать определение термину кифоз позвоночника**

##### *Критерии оценки:*

- определение кифоза позвоночника согласно учебнику «Физическая культура. Учебник и практикум для СПО» 2020. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко дано правильно
- перечисление не менее 5 причин возникновения кифоза позвоночника согласно учебнику «Физическая культура. Учебник и практикум для СПО» 2020. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко осуществлено правильно

Преподаватель: \_\_\_\_\_

Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____/Г.Н. Сахабутдинова/ « ____ » _____ 2023 г	Билет № 15 для дифференциро- ванного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура»	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова « ____ » _____ 2023г.
---	--	--

### **1. Практическое задание**

#### **Выполнить тест на силу бруска**

##### *Критерии оценки*

- согласованное выполнение упражнения с правильной постановкой рук, ног и туловища в соответствии с общепринятыми правилами выполнено, верно
- правильное выполнения действия при сгибании и разгибания рук, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено, верно
- техника выполнения упражнения, при сгибании и разгибании рук в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно не менее 10 раз и не более 15 раз

### **2. Практическое задание**

#### **Выполнить верхнюю прямую подачу (волейбол)**

##### *Критерии оценки*

- согласованная работа рук и ног при выполнении данного упражнения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- правильная постановка ладони при нанесении удара по мячу, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно
- правильное выполнение данного задания в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

### **3. Устное задание**

#### **Дать определение термину Сколиоз позвоночника**

##### *Критерии оценки:*

- определение сколиоза позвоночника согласно учебнику «Физическая культура. Учебник и практикум для СПО» 2020. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко дано правильно
- перечисление не менее 5 причин возникновения сколиоза позвоночника согласно учебнику «Физическая культура. Учебник и практикум для СПО» 2020. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко осуществлено правильно

Преподаватель: \_\_\_\_\_

Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____/Г.Н. Сахабутдинова/ « ____ » _____ 2023 г	Билет № 16 для дифференциро- ванного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура»	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова « ____ » _____ 2023г.
---	--	--

### **1. Практическое задание**

**Выполнить тест : сгибание и разгибание в локтях из положения виса на перекладине**

*Критерии оценки*

- правильное положение рук в исходном положении, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно
- правильное положение ног при сгибании и разгибания рук, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- техника правильного сгибания и разгибания рук при выполнении задания, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно не менее 8 раз и не более 12 раз

### **2. Практическое задание**

**Выполнить нижнюю, прямую подачу**

*Критерии оценки*

- согласованная работа рук и ног при выполнении данного упражнения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- правильная постановка ладони при нанесении удара по мячу, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно
- правильное выполнение данного задания в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

### **3. Устное задание**

**Дайте определение термину « Наркомания»**

*Критерии оценки:*

- определение и перечисление видов наркомании согласно учебнику ««Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление не менее 3 препаратов, относящихся к наркотическим веществам согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

**Преподаватель: \_\_\_\_\_**

Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____/Г.Н. Сахабутдинова/ « ____ » _____ 2023 г	Билет № 17 для дифференциро- ванного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура»	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова « ____ » _____ 2023г.
---	--	--

### **1. Практическое задание**

#### **Выполнить передачу мяча двумя руками от груди**

##### *Критерии оценки*

- согласованная работа рук и ног при выполнении передачи с двумя руками от груди в соответствии с общепринятыми правилами выполнено правильно
- техника выполнения упражнения, с правильной постановкой рук при передаче в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- демонстрация данного упражнения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

### **2. Практическое задание**

#### **Выполнить тест на силу отжимания**

##### *Критерии оценки*

- согласованное выполнение упражнения, с правильной постановкой рук, туловища и ног, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено правильно
- четкое выполнение упражнения при сгибании и разгибания рук, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- правильное положение туловища при сгибании и разгибании рук не менее 40 раз и не более 50 раз

### **3. Устное задание**

#### **Перечислить меры профилактики СПИДа**

##### *Критерии оценки:*

- определение СПИДа согласно учебнику ««Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление способов защиты от заражения СПИДом согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

**Преподаватель:** \_\_\_\_\_

Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____/Г.Н. Сахабутдинова/ « ____ » _____ 2023 г	Билет № 18 для дифференциро- ванного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура»	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова « ____ » _____ 2023г.
---	--	--

### **1. Практическое задание**

#### **Выполнить бросок мяча по корзине на два шага**

##### *Критерии оценки*

- правильное действие при бросковых шагах, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено правильно
- согласованные действия рук и ног, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- техника выполнения упражнения с правильным кистевым броском по корзине, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно

### **2. Практическое задание**

#### **Выполнить комбинацию гимнастических упражнений**

##### *Критерии оценки*

- постановка положения рук при выполнении упражнения в соответствии с техникой выполнения данного упражнения осуществлена верно
- постановка положения туловища при выполнении упражнения в соответствии с техникой выполнения данного упражнения осуществлена верно
- выполнение техники гимнастических упражнений в соответствии с техникой выполнения осуществлено верно

### **3. Устное задание**

#### **Раскрыть основные факторы здорового образа жизни**

##### *Критерии оценки:*

- определение ЗОЖа согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление основ ЗОЖ согласно учебнику ««Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

Преподаватель: \_\_\_\_\_

Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____/Г.Н. Сахабутдинова/ « ____ » _____ 2023 г	Билет № 19 для дифференциро- ванного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура»	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова « ____ » _____ 2023г.
---	--	--

### **1. Практическое задание**

#### **Выполнить прием и передача мяча двумя руками сверху**

##### *Критерии оценки*

- согласованные действия рук при выполнении данного упражнения, в соответствии с техникой выполнения осуществлено верно
- постановка положения ног в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно.
- демонстрация данного упражнения, в соответствии с техникой выполнено правильно

### **Практическое задание**

#### **Выполнить нападающий удар**

##### *Критерии оценки*

- постановка положения рук при выполнении упражнения в соответствии с техникой выполнения данного упражнения осуществлена верно
- постановка положения туловища при выполнении упражнения в соответствии с техникой выполнения данного упражнения осуществлена верно
- выполнение техники нападающего удара в соответствии с техникой выполнения произведено верно

### **3. Устное задание**

#### **Дать характеристику определения токсикомания**

##### *Критерии оценки:*

- определение токсикомании согласно учебнику ««Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление не менее симптомов токсикомании согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

**Преподаватель:** \_\_\_\_\_



Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____/Г.Н. Сахабутдинова/ « ____ » _____ 2023 г	Билет № 20 для дифференциро- ванного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура»	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова « ____ » _____ 2023г.
---	--	--

### **1. Практическое задание**

**Выполнить прием и передачу мяча двумя руками снизу**

*Критерии оценки*

- согласованные действия рук при выполнении данного упражнения, в соответствии с техникой выполнения осуществлено верно
- положение ног в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно.
- демонстрация данного упражнения, в соответствии с техникой выполнено правильно

### **2. Практическое задание**

**Выполнить тест на силу: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

*Критерии оценки*

- принятие правильного положения туловища при сгибании и разгибании рук в соответствии общепринятыми правилами выполнено верно
- согласованное выполнение упражнения с правильной постановкой рук, туловища и ног в соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно
- выполнение упражнения в соответствии общепринятыми правилами осуществлено верно не менее 40 раз и не более 50 раз

### **3. Устное задание**

**Перечислить основные виды первой помощи**

*Критерии оценки:*

- значение первой помощи согласно учебнику ««Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление правил оказания первой помощи согласно учебнику ««Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

**Преподаватель: \_\_\_\_\_**

Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____ /Г.Н. Сахабутдинова/ « ____ » _____ 2023 г	Билет № 21 для дифференциро- ванного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура»	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова « ____ » _____ 2023г.
--	--	---

### 1. Практическое задание

**Выполнить баскетбольный элемент: ведение мяча правой и левой рукой**

*Критерии оценки*

- исходное положение при выполнении упражнения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно
- согласованные действия рук, ног и туловища при выполнении задания в соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно
- техника кистевого ведения мяча правой и левой рукой при выполнении задания в соответствии общепринятыми правилам выполнено правильно

### 2. Практическое задание

**Выполнить тест на гибкость: наклон**

*Критерии оценки*

- принятие исходного положения в соответствии с общепринятыми правилами осуществлено верно
- техника фиксации в соответствии общепринятыми правилами выполнено верно
- демонстрация данного упражнения в соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно

### 3. Устное задание

**Охарактеризовать виды переломов**

*Критерии оценки:*

- определение перелома согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление и объяснение видов перелома согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

Преподаватель: \_\_\_\_\_

Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____/Г.Н. Сахабутдинова/ « ____ » _____ 2023 г	Билет № 22 для дифференциро- ванного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура»	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова « ____ » _____ 2023г.
---	--	--

### **1. Практическое задание**

#### **Выполнить тест метание спортивного снаряда**

*Критерии оценки:*

- исполнение техники метания спортивного снаряда продемонстрировано правильно , согласно пра-вила выполнения данного упражнения
- заданное расстояние метания спортивного снаряда достигнуто, в соответствии с нормами ГТО

### **2. Практическое задание**

#### **Выполнить тест на гибкость: наклон**

*Критерии оценки*

- принятие исходного положения в соответствии с общепринятыми правилами осуществлено верно
- техника фиксации в соответствии общепринятыми правилами выполнено верно
- демонстрация данного упражнения в соответствии общепринятыми правилами выполнено пра-вильно

### **3. Устное задание**

#### **Охарактеризовать виды переломов**

*Критерии оценки:*

- определение перелома согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление и объяснение видов перелома согласно учебнику «Основы безопасности жизнедея-тельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

Преподаватель: \_\_\_\_\_