

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

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

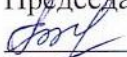
**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

**программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)**

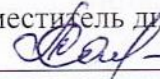
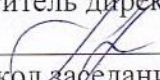
**по специальности: 35.02.08 «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства»  
профиль: технологический**

Чистополь, 2022 г.

**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 учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 07.05. 2014 № 457, зарегистрированный в Минюсте РФ 17.07.2014 № 33141.

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

**Разработчик:** Шакиров Марат Расихович, Заббаров Эдуард Ильдусович - преподаватели Государственного автономного профессионального образовательного учреждения "Чистопольский сельскохозяйственный техникум им. Г.И. Усманова"

**Эксперты:** Сахабутдинова Г.Н.

Техническая экспертиза комплекта контрольно-оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура пройдена.

## Содержание

1. ПАСПОРТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ .....	4
1.1. Область применения .....	4
1.2. Результаты освоения учебного предмета .....	4
1.3. Формирование личностных результатов реализация программы воспитания по специальности .....	4
1.4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины по разделам, темам .....	5
2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	6
2.1. Типовые задания для текущего контроля .....	6
2.2. Задания для промежуточной аттестации .....	9
3. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МАТЕРИАЛОВ, ОБОРУДОВАНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	16

# 1. ПАСПОРТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 1.1 Область применения

Контрольно-оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебного предмета ОУП.06 Физическая культура.

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

КОС разработаны в соответствии с примерной и рабочей программами учебного предмета ОУП.06 Физическая культура.

## 1.2 Результаты освоения учебного предмета

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

Результатом освоения программы дисциплины является овладение обучающимися общими компетенциями:

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
- ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## 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 реализации программы воспитания	Формы и методы контроля и оценки 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.
ЛР17	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуаль-	Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии

	ный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость	
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.

#### 1.4 Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета по разделам, темам

Наименование раздела, темы	Показатели оценки результата	Формы контроля и оценивания
Раздел 1. Легкая атлетика		
Тема 1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование ОФП. Бег на 100 метров	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Выполнение физических упражнений
Тема 1.2. Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Бег на 200 метров.	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Тест на выносливость
Тема 1.3. Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Челночный бег. Бег на 400 метров	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Тест на скорость
Тема 1.4 Техника низкого старта и стартового ускорения. Челночный бег.	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Тесты на ловкость
Тема 1.5 Контрольное упражнение : девушки -кросс 1000м. юноши - кросс 2000 м.	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Тест на выносливость
Тема 1.6. Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги».	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Тесты на ловкость
Тема 1.7. Техника метания гранаты. Техника толкания ядра с места	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Тесты на ловкость
Тема 1.8. Соревнования на первенство группы: Бег на 100 метров. Прыжки в длину с места.	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Тесты на скорость

Раздел 2. Гимнастика		
Тема 2.1 Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий.	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Выполнение физических упражнений
Тема 2.2. Элементы акробатики (комбинация)	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Выполнение физических упражнений
Тема 2.3. Разучивание основных элементов на перекладине, на брусках, на брусках разновысоких и бревне.	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Выполнение физических упражнений
Тема 2.4. Совершенствование техники выполнения комбинаций на гимнастических снарядах. Совершенствование акробатической комбинации.	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Выполнение физических упражнений
Раздел 5. Плавание		
Тема 3.1. Вводное тестирование. Техника безопасности занятий.	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Выполнение физических упражнений
Тема 3.2. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше.	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Выполнение физических упражнений
Тема 3.3 Дифференцированный зачет.	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Выполнение Зачетных заданий

## 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 – соответствие.

**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:** ОК 2, ОК 3, ОК 6

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 (ОК 2, ОК 3, ОК 6)

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 (ОК 2, ОК 3, ОК 6)

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 (ОК 2, ОК 3, ОК 6)

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 (ОК 2, ОК 3, ОК 6)

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 (ОК 2, ОК 3, ОК 6)

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 (ОК 2, ОК 3, ОК 6)

#### 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 (ОК 2, ОК 3, ОК 6)

#### 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 (ОК 2, ОК 3, ОК 6)

#### 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 (ОК 2, ОК 3, ОК 6)

#### 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 (ОК 2, ОК 3, ОК 6)

#### 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 пра-

вилами выполнено верно

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

### **Вариант № 11**

1. Выполнить верхнюю прямую подачу (волейбол) (ОК 2, ОК 3, ОК 6)

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 (ОК 2, ОК 3, ОК 6)

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 (ОК 2, ОК 3, ОК 6)

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 (ОК 2, ОК 3, ОК 6)

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 (ОК 2, ОК 3, ОК 6)

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 ..., 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 (ОК 2, ОК 3, ОК 6)

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 (ОК 2, ОК 3, ОК 6)

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 (ОК 2, ОК 3, ОК 6)

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 (ОК 2, ОК 3, ОК 6)

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 (ОК 2, ОК 3, ОК 6)

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 (ОК 2, ОК 3, ОК 6)

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 тугей 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 (ОК 2, ОК 3, ОК 6)

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 (ОК 2, ОК 3, ОК 6)

Критерии оценки:

- исполнение техники метания спортивного снаряда продемонстрировано правильно, согласно правила 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: ОК 2, ОК 3, ОК 6**

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. (ОК 2, ОК 3, ОК 6)**

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 (ОК 2, ОК 3, ОК 6)**

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 (ОК 2, ОК 3, ОК 6)**

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(Л5,Л8)

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» (ОК 2, ОК 3, ОК 6)**

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 (ОК 2, ОК 3, ОК 6)**

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 (ОК 2, ОК 3, ОК 6)**

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 (ОК 2, ОК 3, ОК 6)**

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 (ОК 2, ОК 3, ОК 6)**

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 (ОК 2, ОК 3, ОК 6)**

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. Богаченко, 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/>

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ  
ГАПОУ «ЧИСТОПОЛЬСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ им. Г.И. УСМАНОВА»

Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____/Г.Н. Сахабутдинова/ « ____ » _____ 2023 г	Билет № 1 для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15	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» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15	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» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15	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» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15	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» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15	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» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15	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:** \_\_\_\_\_

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ  
ГАПОУ «ЧИСТОПОЛЬСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ им. Г.И. УСМАНОВА»

Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____/Г.Н. Сахабутдинова/ « ____ » _____ 2023 г	Билет № 7 для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15	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» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15	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» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15	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» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15	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: \_\_\_\_\_

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ**  
**ГАПОУ «ЧИСТОПОЛЬСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ им. Г.И. УСМАНОВА»**

<p>Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____/Г.Н. Сахабутдинова/ « ____ » _____ 2023 г</p>	<p>Билет № 11 для дифференциро- ванного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15</p>	<p style="text-align: center;"><b>УТВЕРЖДАЮ</b> Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова  « ____ » _____ 2023г.</p>
--	---	---

**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» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15	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» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15	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» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15	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» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15	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» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15	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» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15	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» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15	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» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15	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» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15	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» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15	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» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15	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: \_\_\_\_\_