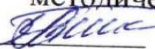


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«БОГАТОВСКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
методической комиссии  
 Г.Н. Чешко  
«29» 07 2016 г.

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



**Комплект контрольно-оценочных средств**  
**по учебной дисциплине ФК.00 Физическая культура**  
обще профессионального цикла  
подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии:  
35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства

Комплект контрольно оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства

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

Разработчик: преподаватель дисциплины Попов Дмитрий Валериевич

## СОДЕРЖАНИЕ

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

## 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

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

**уметь:**

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

**знать:**

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

З2. основы здорового образа жизни.

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

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

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

ОК 7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением охраны труда и экологической безопасности.

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

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

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

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

Таблица 1.

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

## 3. Оценка освоения учебной дисциплины:

### 3.1. Формы и методы оценивания

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

3.2. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам

Результаты обучения (основные умения) Элемент учебной дисциплины	Форма и методы контроля					
	текущего контроля		Рубежный контроль		промежуточной аттестации	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Практическая работа Самостоятельная работа	ОК 2, 3, 6, 7, 8, У1, З1, З2	Практические работы №1-8 Самостоятельные работы по темам №1-7	ОК 2, 3, 6, 7, 8, У1, З1, З2	Сдача нормативов	ОК 2, 3, 6, 7, 8, У1, З1, З2
Тема 2. Гимнастика.	Практическая работа Самостоятельная работа	ОК 2, 3, 6, 7, 8, У1, З1	Практические работы №9-19 Самостоятельные работы по темам №8-18	ОК 2, 3, 6, 7, 8, У1, З1	Сдача нормативов	ОК 2, 3, 6, 7, 8, У1, З1
Тема 3. Спортивные игры.	Практическая работа Самостоятельная работа	ОК 2, 3, 6, 7, 8, У1	Практические работы №20-21 Самостоятельные работы по темам №19-20	ОК 2, 3, 6, 7, 8, У1	Сдача нормативов	ОК 2, 3, 6, 7, 8, У1
Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическая работа Самостоятельная работа	ОК 2, 3, 6, 7, 8, У1, З1, З2	Практические работы №22-26 Самостоятельные работы по темам №21-24	ОК 2, 3, 6, 7, 8, У1, З1, З2	Сдача нормативов	ОК 2, 3, 6, 7, 8, У1, З1, З2

Внеаудиторная самостоятельная работа	Самостоятельная работа	ОК 2, 3, 6, 7, 8, У1	Самостоятельная работа №1-24	ОК 2, 3, 6, 7, 8, У1		ОК 2, 3, 6, 7, 8, У1
Дисциплина в целом	Зачет				Зачет	ОК 2, 3, 6, 7, 8, У1, З1, З2

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

##### **Тема 2. Гимнастика.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

##### **Тема 3.1. Баскетбол.**

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

Тема 3.2. Волейбол.

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

Тема 4. Профессионально-прикладная физическая.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Текст задания**

**Выполнить тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

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

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

## Вариант №2

Текст задания

Выполнить тестовое задание

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

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

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

### Вариант №3

#### Текст задания

#### Выполнить тестовое задание

#### Общие рекомендации по выполнению тестового задания

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

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

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

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

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

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

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

19. *Вес баскетбольного мяча составляет:*

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

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

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

## **Вариант №4**

**Текст задания**

**Выполнить тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

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

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

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

2. *Снижения нагрузок на стопу ведет к:*

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

3. *При переломе предплечья фиксируется:*

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

4. *Быстрота необходима при:*

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

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

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

6. *Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:*

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

7. *В спортивной гимнастике применяется:*

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

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

- а. батут
- б. конь
- в. Перекладина

**Ответы на тестовое задание:**

**Вариант №1**

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

**Вариант №2**

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

**Вариант №3**

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

**Вариант №4**

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

**Критерии оценок:**

«5» - 80-100 %

«4» - 70-75 %

«3» - 50-65 %

«2» - меньше 50 %

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

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

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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

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

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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

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

**Лист согласования**

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

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

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дополнения и изменения в комплекте КОС обсуждены на заседании МК

\_\_\_\_\_

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

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