

**Комплект контрольно-оценочных средств  
по учебной дисциплине**

**«ОУП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**по специальности 36.02.01 «ВЕТЕРИНАРИЯ»**

**2022 год**

Комплект контрольно- оценочных средств разработан на основе программы ОУП.07 Физическая культура по специальности 36.02.01 Ветеринария

**Организация – Разработчик:** Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Алексеевский аграрный колледж».

**Разработчики:**

Дубровина Л.М.- преподаватель физической культуры.

## Содержание:

	<b>стр.</b>
1. Общие положения.....	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.....	5
3. Формы текущего контроля и оценивания элементов учебной дисциплины.....	6
4. Формы промежуточной аттестации учебной дисциплины.....	11
5. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации .....	11
6. Критерии оценки.....	22
Литература.....	23

## 1. Общие положения

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности **36.02.01 ВЕТЕРИНАРИЯ**, следующими умениями, знаниями, общими и профессиональными компетенциями.

### Умения:

**У1**- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

**У2**- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

**У3**- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**У4**- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

### Знания:

**З1**- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**З2**- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

**З3**- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

### Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере

Формой аттестации по учебной дисциплине является (зачёт)

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

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

Результаты обучения: умения, знания, ОК, ПК	Показатели оценки результата	Формы контроля и оценивания
<b>Умения</b> <i>У1. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</i>	<i>-Выполнение комплекса упражнений -демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями</i>	<i>-Оценка результатов выполнения упражнений</i>

<p><b>У2.</b> выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p><b>У3.</b> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p><b>У4-</b> выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> <p><b>ОК2</b> Работать в команде, сотрудничать <b>ОК3</b> Развитие личностных качеств, саморегулирование.</p>	<p>-использование страховки в упражнениях;</p> <p>-работать в парах (группах) при выполнении упражнений;</p> <p>-выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм</p>	<p>-Оценка результатов выполнения упражнений</p> <p>Оценка результатов выполнения упражнений</p> <p>Оценка результата выполнения нормативов;</p>
<p style="text-align: center;"><b>Знания</b></p> <p><b>31.</b> Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>32.</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p><b>33-</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p><b>ОК1</b> Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем;</p>	<p>- Задания в тестовой форме -демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</p> <p>-демонстрация знаний оздоровительных систем воспитания;</p> <p>-характеризовать мероприятия по профилактике профессиональных заболеваний;</p> <p>-называть правила и способы планирования ИЗ;</p> <p>-рационально использовать физические упражнения при самостоятельных занятиях;</p>	<p>-тестирование;</p> <p>-тестирование;</p> <p>-опрос;</p> <p>-тестирование;</p>

## 2.2. Требования к портфолио

Тип портфолио смешанный

Общие компетенции, для проверки которых используется портфолио:

ОК1; ОК2; ОК3

Состав портфолио: грамоты, дипломы, благодарности

### 3. Формы текущего контроля и оценивания элементов учебной дисциплины

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

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины

Таблица 3

Элемент УД	Форма контроля	Проверяемые У, З, ОК, ПК
<b>Раздел 1.</b>		
Тема 1.1 Легкая атлетика	<b>Текущий контроль</b> - Практическое задание - Контрольные нормативы	У1 У2 У3 З1 З2 З3 ОК1
<b>Раздел 2.</b>		
Тема 2.1 Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	<b>Текущий контроль</b> - Контрольные нормативы	У2 У3 З1 З2 З3
<b>Раздел 3.</b>		
Тема 3.1 Гимнастика	<b>Текущий контроль</b> - Контрольные нормативы	У1 У2 У3 З1 З2 З3
<b>Раздел 4.</b>		
Тема 4.1. Лыжная подготовка	<b>Текущий контроль</b> - Контрольные нормативы	У1 У2 У3 З1 З2 З3

### 3.1. Оценка освоения программы учебной дисциплины (типовые задания)

Контрольные задания по темам:

Тема 1. Легкая атлетика

#### Практическое задание 1.1.

Текст задания: Методика оценки работоспособности, утомления и усталости.

1. Определить пульс в состоянии покоя (P1);
2. Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (P2);
3. Замерить пульс (P3) после 45 секунд покоя;
4. Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле  $R = (4(P1+P2+P3):10) - 200$ .

5. Вывод (какая работоспособность, почему...)

2 - 4 хорошая работоспособность;

5 - 8 удовлетворительная работоспособность;

8 и т. д. плохая работоспособность.

## Практическое задание 1.2

**Текст задания: выполнить нормативы**

*Учебные нормативы (тесты)  
по освоению навыков, умений,  
развитию двигательных качеств  
для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья*

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3

## Тема 2. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)

**Текст задания: выполнить нормативы**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол							
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20
Волейбол							
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10
Футбол							

Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3

### Тема 3. Гимнастика

Текст задания: выполнить нормативы

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6

### Тема 4. Лыжная подготовка

Текст задания: выполнить норматив

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27	30	32	25	27	30
	Д	21	21,5	23	20	21	21,5

### 4. Формы промежуточной аттестации учебной дисциплины

Наименование учебной дисциплины	Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)
Физическая культура	дифференцированный зачет

### 5. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации

Оценка освоения учебной дисциплины предусматривает использование традиционной системы оценивания и проведение дифференцированного зачета. Условием допуска к дифференцированному зачету является:

- наличие оценок по всем практическим работам;
- наличие оценок за выполненные тесты, контрольные работы.

### Задание для дифференцированного зачета

#### Вариант 1. Тест

Текст задания:

#### 1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

а) физических и психических качеств людей;



- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

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

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

**3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**

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

**4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...**

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

**5. Главной причиной нарушения осанки является...**

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

**6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**

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

**7. Под силой как физическим качеством понимается:**

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

**8. Под быстротой как физическим качеством понимается:**

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

**9. Выносливость человека не зависит от...**

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

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

- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140—160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

**11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:**

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

**12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:**

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

**13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:**

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.
- г) повышена температура тела.

**14. Для воспитания быстроты используются:**

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

**15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:**

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3; в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4;

г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

**16. Отметьте, что определяет техника безопасности:**

- а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
- б) правильное выполнение упражнений;
- в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

**17. Отметьте, что такое адаптация:**

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

**18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:**

- а) 60 – 80 ударов в минуту;
- б) 70 – 90 ударов в минуту;
- в) 75 - 85 ударов в минуту;
- г) 50 - 70 ударов в минуту.

**19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:**

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

**20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:**

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

**21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:**

- а) режим дня;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

**22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:**

- а) осанка;
- б) рост;

в) движение.

**23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:**

- а) питание;
- б) дыхание;
- в) зарядка.

**24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:**

- а) зарядка;
- б) сила;
- в) воля.

**25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:**

- а) упрямство;
- б) стойкость;
- в) выносливость.

**26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:**

- а) гибкость;
- б) растяжение;
- в) стройность.

**27. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:**

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

**28. Назовите основные физические качества человека:**

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

**29. Назовите элементы здорового образа жизни:**

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
- в) все перечисленное.

**30. Укажите, что понимается под закаливанием:**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

**31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:**

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

**32. Первая помощь при обморожении:**

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
- в) приложить тепло к обмороженному месту.

**33. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:**

- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика;
- в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт.

**34. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:**

- а) акробатика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля;
- г) современное пятиборье.

**35. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:**

- а) самбо;

- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

**36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:**

- а) борьба;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на средние дистанции;
- г) бадминтон.

**37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:**

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

**38. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...**

- а) развитие физических качеств;
- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

**39. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**

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

**40. Правильное дыхание характеризуется:**

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

**41. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....**

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

**42. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...**

- а) базовой физической подготовленностью;
- б) профессионально прикладной физической подготовке.
- в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
- г) всего вышеперечисленного.

**43. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...**

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость;
- г) упражнений на выносливость.

**44. Освоение двигательного действия следует начинать с ...**

- а) формирования общего представления о двигательном действии;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
- в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

**45. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:**

- а) образования;
- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;
- г) производственной деятельности.

**46. Укажите, чем характеризуется утомление:**

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;

в) повышенной ЧСС.

**47. Основными показателями физического развития человека являются:**

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

**48. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:**

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**49. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:**

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**50. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:**

1. Упражнения на точность и координацию движений;
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
7. Дыхательные упражнения.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7; в) 3, 1, 4, 2, 6, 7, 5;  
г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.

## ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

1. г	23. б
2. а	24. б
3. а	25. в
4. г	26. а
5. б	27. а
6. а	28. б
7. в	29. в
8. б	30. б
9. б	31. а
10. б	32. б
11. в	33. а
12. б	34. а
13. в	35. г
14. а	36. б
15. г	37. б
16. а	38. в
17. а	39. а
18. а	40. г
19. б	41. б
20. б	42. г
21. а	43. б
22. а	44. а

- 45. Г
- 46. б
- 47. а
- 48. а
- 49. В

## 6. Критерии оценки

### 6. Критерии оценки

#### Критерии оценки выполнения заданий в тестовой форме:

##### *Оценка «5» ставится если:*

- обучающийся правильно ответил на 50-40 вопросов тестового задания.

##### *Оценка «4» ставится если:*

- обучающийся правильно ответил на 40-30 вопросов тестового задания.

##### *Оценка «3» ставится если:*

- обучающийся правильно ответил на 30-20 вопросов тестового задания.

##### *Оценка «2» ставится если:*

- обучающийся правильно ответил на 20 вопросов тестового задания.

#### Критерии оценки выполнения практической части:

Оценка «5» ставится если:

- обучающийся правильно выполнил 3 задания с незначительными ошибками.

Оценка «4» ставится если:

- обучающийся правильно 2 задания с незначительными ошибками.

Оценка «3» ставится если:

- обучающийся правильно 2 задания с незначительными ошибками.

Оценка «2» ставится если:

- обучающийся правильно 1 задание с незначительными ошибками.

## Литература

1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2019. – 207 с.