

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ  
ТАТАРСТАН  
ГАПОУ «НИЖНЕКАМСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по НМР

Рез В.П. Кузиева  
« 31 » 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

Р Р.М. Сабитов  
« 31 » 08 2021 г.

Комплект контрольно-оценочных средств  
учебной дисциплины  
ФК.00 «Физическая культура»

**Профессия:** 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

**Квалификация:**

Сварщик ручной дуговой сварки  
плавящимся покрытым электродом

Сварщик ручной дуговой сварки  
неплавящимся электродом в защитном газе

**Форма обучения** – очная

**Нормативный срок обучения** – 2 года 10 мес.  
на базе основного общего образования

**Профиль получаемого профессионального образования** – технический

г. Нижнекамск 2021 г.

Комплект контрольно-оценочных средств по *ФК.00 Физическая культура* разработан на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 Сварщик ручной и частично механизированной сварки (наплавки), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 50 от 29 января 2016 года, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации (№ 41197 от 24 февраля 2016 года);
2. Рабочей программой учебной дисциплины *ФК.00 Физическая культура*

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Нижекамский многопрофильный колледж»

Разработчик(-и): Шабуров Ильяс Рафаилович - преподаватель физической культуры

Рассмотрена и рекомендована методической цикловой комиссией ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж» по профессиям: Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), Электромонтажник электрических сетей и оборудования, Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, Оператор связи; специальности Почтовая связь и преподавателей дисциплин общепрофессионального учебного цикла

Протокол заседания МЦК № 1 от « 27 » августа 2021 г.

Председатель МЦК



Малых Г.З.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ  
ТАТАРСТАН  
ГАПОУ «НИЖНЕКАМСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по НМР

Мса В.П. Кузиева  
« 31 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

Р.М. Сабитов  
« 31 » 08 2022 г.

Комплект контрольно-оценочных средств  
учебной дисциплины  
ФК.00 «Физическая культура»

**Профессия:** 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

**Квалификация:**

Сварщик ручной дуговой сварки

плавящимся покрытым электродом

Сварщик ручной дуговой сварки

неплавящимся электродом в защитном газе

**Форма обучения** – очная

**Нормативный срок обучения** – 2 года 10 мес.

на базе основного общего образования

**Профиль получаемого профессионального образования** – технический

г. Нижнекамск 2022 г.



## СОДЕРЖАНИЕ

|           |  |          |
|-----------|--|----------|
|           | <b>Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств</b>  | Стр.     |
| 1.        | Общие положения  | 4        |
| 2.        | Результаты освоения учебной дисциплины, формы и методы контроля и оценки   | 4        |
| <b>3.</b> | <b>Контрольно-оценочные средства текущего контроля по темам (разделам)</b>   | <b>4</b> |
| 3.1       | Вопросы для устного опроса   | 5        |
| 3.2       | Типовые задания для оценки результатов текущего контроля   | 5        |
| <b>4.</b> | <b>Контрольно-оценочные средства промежуточной аттестации (итоговая аттестация по дисциплине дифференцированный зачет)</b>   | <b>6</b> |
| 4.1       | Контрольные тесты по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 10       |
| 4.2       | Тестовые задания для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от занятий Физической культуры               |          |

## ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура.

КОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета

### 2. Результаты освоения учебной дисциплины, формы и методы контроля и оценки

Предметом оценки служат умения и знания по дисциплине, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций, личностных результатов воспитания.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, тестирования.

Табл.1

| Результаты обучения: умения, знания, формируемые элементы общих компетенций и личностных результатов воспитания  | Основные показатели и критерии оценки результата обучения и воспитания   | Формы, методы контроля и оценки  |
|--|--|--|
| <b>Умения:</b><br>– У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей          | Демонстрация умений выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья<br><br>Демонстрация умений выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации<br><br>Демонстрация умений проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями<br><br>Демонстрация умений выполнять контрольные нормативы | <b>Текущий контроль:</b><br>Оценка результатов деятельности обучающихся при<br>- выполнении практических заданий №1-34;<br>- выполнении тестирования;<br>- прием контрольных нормативов ГТО (Таблица 1)<br>- прием контрольных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Таблица 2);<br>- тестовые задания для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от |
| <b>Знания:</b><br>- 3.1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- 3.2. Основы здорового образа жизни | Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.  |  |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | <p>Демонстрация знаний основ здорового образа жизни</p> <p>Демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития</p>  | <p>занятий Физической культуры</p> <p>-выполнении рефератов</p> <p>- представлении презентации.</p> <p>Участие</p> <p>-в образовательных, воспитательных мероприятиях спортивно-оздоровительного направления;</p> <p>- в олимпиадах по профессии;</p> <p>-в спортивных мероприятиях;</p> <p>-в спортивных кружках;</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <p>Наблюдение и оценка выполнения заданий дифференцированного зачета</p> |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>ЛР.03 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих</p>                      | <p><b>Умения:</b> организовывать работу коллектива и команды в ходе спортивных коллективных занятий, мероприятий. Соблюдающий нормы спортивного правопорядка</p> <p><b>Знания:</b> психологические основы деятельности коллектива психологические особенности личности; основы проектной деятельности, норм спортивного правопорядка</p>  |   |
| <p>ОК08.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>ЛР.09 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.</p> | <p><b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p> <p><b>Знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной</p> |   |

|                          |  |   |
|--------------------------|--|---|
|                          | деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения |   |
| Промежуточная аттестация |  | Дифференцированный зачет - сдача контрольных нормативов |

## 2.2 Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по разделам темам

Табл.2

| Элементы учебной дисциплины   | Формы и методы контроля                           |  | Формы и методы контроля  |   |
|---|---|--|--|---|
|   | Текущий контроль                                  |  | Промежуточная аттестация   |   |
|   | Форма контроля                                    | Проверяемые формируемые элементы ОК, ЛР      | Форма контроля   | Проверяемые формируемые элементы ОК, ЛР         |
| <b>Раздел 1 Значение физической культуры в жизни человека.</b>  | Презентация<br>Реферат<br>Устный ответ            | У.1,<br>3.1,2<br>ОК. 04,08<br>ЛР.03<br>ЛР.09 | Дифференцированный зачет<br>1. Контрольные тесты по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Табл.4.<br>2. Тестовые задания для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от занятий. | У.1,<br>3.1,2<br>ОК.<br>04,08<br>ЛР.03<br>ЛР.09 |
| <b>Тема 1.1.</b> Роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека.  |   |  |  |   |
| <b>Тема 1.2.</b> Значение физической культуры в профессиональной деятельности человека.   |   |  |  |   |
| <b>Раздел 2</b> Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.   | ПР.1.<br>ПР.2.<br>ПР.3.<br>ПР.4.<br>ПР.5.         | У.1,<br>3.1,2<br>ОК. 04,08<br>ЛР.03<br>ЛР.09 | Дифференцированный зачет<br>1. Контрольные тесты по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Табл.4<br>2. Тестовые задания для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от занятий.   | У.1,<br>3.1,2<br>ОК.<br>04,08<br>ЛР.03<br>ЛР.09 |
| <b>Тема2.1</b> Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. |   |  |  |   |
| <b>Раздел 3</b> Профессионально прикладная физическая подготовка будущих специалистов.  | ПР.6.ПР.7.<br>ПР.8.ПР.9.<br>ПР.10.ПР.11.<br>ПР12. | У.1,<br>3.1,2<br>ОК. 04,08<br>ЛР.03          | Дифференцированный зачет   | У.1,<br>3.1,2<br>ОК.<br>04,08                   |
| <b>Тема3.1</b> Развитие и   |   |  |  |   |



|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств. | ПР.13.ПР.14.<br>ПР.15.ПР.16.<br>ПР.17.ПР.18.<br>ПР.19.ПР.20.<br>ПР.21.ПР.22.                | ЛР.09   | 1. Контрольные тесты по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Табл.4  | ЛР.03<br>ЛР.09                                  |
| <b>Тема.3.2</b> Развитие быстроты.  |   |   |   |   |
| <b>Тема 3.3</b> Развитие выносливости.  |   |   |   |   |
| <b>Тема.3.4</b> Развитие координации движений.                                    |   |   |   |   |
| <b>Раздел 4</b> Спортивные игры.  |   |   |   |   |
| <b>Тема 4.1</b> Баскетбол   | ПР.23.ПР.24.<br>ПР.25.ПР.26.<br>ПР.27.ПР.28.<br>ПР.29.ПР.30.<br>ПР.31.ПР.32.<br>ПР.33.ПР.34 | У.1,<br>3.1,2<br>ОК. 04,08<br>ЛР.03<br>ЛР.09                        | 2. Тестовые задания для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от занятий.  | У.1,<br>3.1,2<br>ОК.<br>04,08<br>ЛР.03<br>ЛР.09 |
| <b>Тема 4.2</b> Волейбол  | ПР.29.ПР.30.<br>ПР.31.ПР.32.<br>ПР.33.ПР.34   | У.1,2,3,4,5<br>3.1,2,3,4<br>ОК. 04,06,08<br>ЛР.03<br>ЛР.06<br>ЛР.09 | Дифференцированный зачет<br>1. Контрольные тесты по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Табл.4<br>2. Тестовые задания для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от занятий | У.1,<br>3.1,2<br>ОК.<br>04,08<br>ЛР.03<br>ЛР.09 |

### 3. Контрольно-оценочные средства текущего контроля по разделам темам

#### 3.1 Вопросы для устного опроса

| Номер Раздела (Темы)  | Вопросы   |
|---|---|
| <b>Раздел 1</b>   |   |
| <b>Тема 1.1.</b> Роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека.  | 1. Влияние экологических факторов на здоровье человека.<br>О вреде и профилактике курения, алкоголизма, и наркомании?<br>2. Значение физической культуры в профессиональной деятельности? |
| <b>Раздел 2</b>   |   |
| <b>Тема 2. 1.</b> Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических | 3. Упражнения на развитие выносливости?<br>4. Воспитание устойчивости организма к воздействиям?<br>5. Значение прикладных двигательных умений и навыков профессиональной деятельности?    |

|  |  |
|--|--|
| качеств, прикладных двигательных умений и навыков. |  |
|--|--|

### Критерии оценок

Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

| Уровни усвоения | Отметка | Показатели выполнения   |
|-----------------|---------|---|
| Высокий         | «5»     | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать |
| Повышенный      | «4»     | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок  |
| Базовый         | «3»     | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях  |
| Пониженный      | «2»     | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка  |

### 3.2. Типовые задания для оценки результатов текущего контроля

Табл.3

| Оценка уровня физической подготовленности юношей  |   |                                     |                                    |
|---|---|-------------------------------------|------------------------------------|
| Тесты   | Нормативные критерии<br>Оценка в баллах |                                     |                                    |
|   | 5                                       | 4                                   | 3                                  |
| <b>Раздел 1 Значение физической культуры в жизни человека</b>   |   |                                     |                                    |
| <b>Тема 1.1</b> Роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека.   | Презентация                             | Реферат                             | Устный ответ                       |
| <b>Тема 1.2</b> Значение физической культуры в профессиональной деятельности человека.  | Презентация                             | реферат                             | Устный ответ                       |
| <b>Раздел 2 Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.</b>   |   |                                     |                                    |
| <b>Тема 2.1.</b> Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. | Полный уровень имитация упражнения      | Средний уровень имитация упражнения | Низкий уровень имитация упражнения |
| <b>Раздел 3 Профессионально прикладная физическая подготовка будущих специалистов</b>   |   |                                     |                                    |
| <b>Тема 3.1.</b>  |   |                                     |                                    |
| <b>1.</b> Отжимание в упоре лёжа  | 35                                      | 30                                  | 25                                 |
| <b>2.</b> Отжимание на брусьях  | 16                                      | 14                                  | 8                                  |
| <b>3.</b> Подтягивание в висе,  | 15                                      | 13                                  | 10                                 |
| <b>4.</b> Подтягивание ног к перекладине  | 18                                      | 15                                  | 12                                 |
| <b>5.</b> Сгибание и разгибание рук в упоре   | 20                                      | 18                                  | 15                                 |

|  |       |       |       |
|--|-------|-------|-------|
| <b>Тема 3.2 Развитие быстроты.</b><br>1. Челночный бег 3х9.  | 7.0   | 7.3   | 8.2   |
| 2. Прыжки в длину с места  | 2.50  | 2.40  | 2.30  |
| 3. Прыжки через скакалку на месте  | 130   | 110   | 90    |
| <b>Тема 3.3. Развитие выносливости.</b><br>1. Кроссовая подготовка на длинные дистанции 2000-3000 км | 9.00  | 9.30  | 10.00 |
| 2. Бег на 500-1000 метров  | 3.20  | 3.45  | 4.00  |
| 3. Сдача норматива 100м.   | 14.2  | 14.6  | 15.5  |
| <b>Тема 3.4. Развитие координации движений.</b><br>1. Сдача норматива шпагат                         | 5 см  | 10см  | 15 см |
| 2. Сдача норматива канат   | 6 см  | 12см  | 16см  |
| 3. Сдача норматива наклоны   | 15 см | 12 см | 10 см |
| 4. Метание гранаты в цель.   | 10    | 7     | 3     |
| 5. Метание гранаты на дальность.   | 39    | 35    | 30    |
| <b>Раздел 4 Спортивные игры.</b>   |       |       |       |
| <b>Тема 4.1 Баскетбол</b><br>1. Бросок мяча в корзину.   | 10/5  | 10/3  | 10/1  |
| 2. Ведения мяча с высоким и низким отскоком  | 4     | 2     | 1     |
| 3. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении                               | 5     | 3     | 1     |
| <b>Тема 4.2 Волейбол</b><br>1. прямой удар, подача нижняя.   | 10/6  | 10/4  | 10/2  |
| 2. прямой удар подача верхняя.   | 10/7  | 10/5  | 10/3  |
| 3. передача мяча двумя руками сверху (кол-во раз)  | 20    | 15    | 10    |
| 4. передача мяча двумя руками снизу (кол-во раз)   | 15    | 13    | 10    |
| Итоговая оценка: среднее арифметическое баллов, переведенных в оценку                                |       |       |       |

| <b>Оценка уровня физической подготовленности девушек</b>                                    |   |          |              |
|---|---|----------|--------------|
| <b>Тесты</b>  | <b>Нормативные критерии<br/>Оценка в баллах</b> |          |              |
|   | <b>5</b>  | <b>4</b> | <b>3</b>     |
| <b>Раздел 1 Значение физической культуры в жизни человека</b>                               |   |          |              |
| <b>Тема 1.1</b> Роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека. | Презентация                                     | реферат  | Устный ответ |
| <b>Тема 1.2</b> Значение физической культуры в профессиональной деятельности человека.      | Презентация                                     | реферат  | Устный ответ |

| <b>Раздел 2 Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.</b>   |             |         |              |
|---|-------------|---------|--------------|
| <b>Тема 2.1.</b> Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. | Презентация | реферат | Устный ответ |
| <b>Раздел 3 Профессионально прикладная физическая подготовка будущих специалистов</b>   |             |         |              |
| <b>Тема 3.1.</b>  |             |         |              |
| 1.Отжимание в упоре лёжа  | 10          | 8       | 6            |
| 2.Пресс в висе  | 16          | 14      | 8            |
| 3.Подтягивание на нижнем перекладине  | 15          | 12      | 10           |
| 4.Подтягивание ног к перекладине  | 15          | 11      | 9            |
| 5.Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки   | 20          | 18      | 15           |
| <b>Тема 3.2</b> Развитие быстроты.  |             |         |              |
| 1.Челночный бег 3x9.  | 9.0         | 9.3     | 10.2         |
| 2. Прыжки в длину с места   | 195         | 180     | 168          |
| 3.Прыжки через скакалку на месте  | 130         | 120     | 110          |
| <b>Тема 3.3. Развитие выносливости.</b>   |             |         |              |
| 1.Бег на 1000 метров  | 5.00        | 5.20    | 5.40         |
| 2. Бег на 500 метров  | 2.00        | 2.10    | 2.20         |
| 3. Сдача норматива 100м.  | 16.5        | 17.2    | 18.00        |
| <b>Тема 3.4. Развитие координации движений.</b>   |             |         |              |
| 1.Сдача норматива шпагат  | 6 см        | 12см    | 17 см        |
| 2. Сдача норматива канат  | 6 см        | 12см    | 16см         |
| 3. Сдача норматива наклоны  | 15 см       | 12 см   | 10 см        |
| 4. Метание гранаты в цель.  | 10          | 7       | 3            |
| 5. Метание гранаты на дальность.  | 29          | 25      | 21           |
| <b>Раздел 4 Спортивные игры.</b>  |             |         |              |
| <b>Тема 4.1 Баскетбол</b>   |             |         |              |
| 1.Бросок мяча в корзину.  | 10/5        | 10/3    | 10/1         |
| 2. Ведения мяча с высоким и низким отскоком   | 4           | 2       | 1            |
| 3. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении  | 5           | 3       | 1            |
| <b>Тема 4.2 Волейбол</b>  |             |         |              |
| 1.прямой удар, подача нижняя.   | 10/6        | 10/4    | 10/2         |
| 2. прямой удар подача верхняя.  | 10/7        | 10/5    | 10/3         |
| 3.передача мяча двумя руками сверху (кол-во раз)  | 20          | 15      | 10           |
| 4.передача мяча двумя руками снизу (кол-во раз)   | 15          | 13      | 10           |
| Итоговая оценка: среднее арифметическое баллов, переведенных в оценку   |             |         |              |

#### 4. Контрольно-оценочные средства промежуточной аттестации (итоговая аттестация по дисциплине). Дифференцированный зачет

##### 4.1 Контрольные тесты по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

###### Виды испытаний (тесты) и нормативы

###### Критерии оценок:

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

**Оценка "5"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

**Оценка "4"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

**Оценка "3"** - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

**Оценка "2"** - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями

Табл.4

| № п/п | Виды испытаний (тесты)  | Нормативы, оценка  |                     |                  |                    |                     |                  |
|-------|---|--------------------|---------------------|------------------|--------------------|---------------------|------------------|
|       |   | Юноши              |                     |                  | Девушки            |                     |                  |
|       |   | Бронзовый знак «3» | Серебряный знак «4» | Золотой знак «5» | Бронзовый знак «3» | Серебряный знак «4» | Золотой знак «5» |
| 1.    | Бег на 100 м (с)  | 14,6               | 14,3                | 13,8             | 18,0               | 17,6                | 16,3             |
| 2.    | Бег на 2 км (мин, с)  | 9.20               | 8.50                | 7.50             | 11.50              | 11.20               | 9.50             |
| 3.    | Рывок гири 16 кг (количество раз)   | 15                 | 25                  | 35               | -                  | -                   | -                |
|       | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                               | -                  | -                   | -                | 9                  | 10                  | 16               |
| 4.    | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6                  | 8                   | 13               | 7                  | 9                   | 16               |
| 5.    | Прыжок в длину с разбега (см)   | 360                | 380                 | 440              | 310                | 320                 | 360              |
| 6.    | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)                           | 30                 | 40                  | 50               | 20                 | 30                  | 40               |

|   |  |                         |                      |                             |                      |                      |                         |
|---|--|-------------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|
| 7.  | Метание спортивного снаряда<br>весом 700 г (м)     | 27                      | 32                   | 38                          | -                    | -                    | -                       |
|   | или весом<br>500 г (м)                             | -                       | -                    | -                           | 13                   | 17                   | 21                      |
|   | или кросс на 3 км по<br>пересеченной местности*    | -                       | -                    | -                           | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | Без<br>учета<br>времени |
|   | или кросс на<br>2 км по пересеченной<br>местности* | Без<br>учета<br>времени | Без учета<br>времени | Без<br>учета<br>времен<br>и | -                    | -                    | -                       |
| Общая оценка выводится путем суммирования всех оценок по 7 видам испытаний<br>и вычисления средней арифметической |  |                         |                      |                             |                      |                      |                         |

## 4.2 Тестовые задания для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от занятий Физической культуры

Инструкция для выполнения задания:

предложено 20 вопросов с выбором правильного ответа

Критерии оценок:

за каждый правильный ответ получаете 1 балл, за неверный – 0 баллов

-максимальное количество баллов –20

Ответы оцениваются в баллах, переведенных в оценку:

| Баллы | Оценка |
|-------|--------|
| 1-5   | 2      |
| 6-10  | 3      |
| 11-15 | 4      |
| 16-20 | 5      |

### Тестовое задание №1

#### 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 мин
- б. 5-7 мин
- в. 15-20 мин

**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, желтый, красный, зеленый, черный

**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

#### Ключ на тестовые задание №1

|      |      |
|------|------|
| 1)а  | 11)б |
| 2)а  | 12)в |
| 3)в  | 13)б |
| 4)в  | 14)б |
| 5)б  | 15)б |
| 6)а  | 16)в |
| 7)б  | 17)а |
| 8)а  | 18)в |
| 9)б  | 19)а |
| 10)а | 20)б |

#### Тестовое задание №2

**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. мостик

**Ключ на тестовые задание №2**

|      |      |
|------|------|
| 1)б  | 11)б |
| 2)в  | 12)б |
| 3)б  | 13)б |
| 4)б  | 14)а |
| 5)б  | 15)в |
| 6)а  | 16)а |
| 7)в  | 17)в |
| 8)а  | 18)б |
| 9)б  | 19)б |
| 10)а | 20)б |