

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Макаренко Елена Николаевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 13.12.2023 09:49:20  
Уникальный программный ключ:  
c098bc0c1041cb2a4cf926cf171d6715d99a6ae00adc8e27b55cbe1e2dbd7c78

## Приложение

### **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебной дисциплине

### **ОГСЭ.05 Физическая культура**

Разработчик(и): Преподаватели физической культуры: Доля Д.С., Ноженков Н.В.

### **СОДЕРЖАНИЕ**

	Стр.
1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	2
1.1 Область применения фонда оценочных средств.....	2
1.2 Цели и задачи фонда оценочных средств.....	2
2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ.....	2
2.1. Оценка письменных работ обучающихся .....	3
2.2 Оценка устных ответов обучающихся.....	4
2.3 Критерии оценки тестовых заданий.....	5
2.4 Критерии оценки практических заданий.....	5
3. ТЕХНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ, ФИЗИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ, ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ К ОСОБОЕНИЮ И ВЫПОЛНЕНИЮ В РАМКАХ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3.1. Критерии оценивания контрольных нормативов.....	12
3.2 Теоретические вопросы и тестовые задания в соответствии с разделами учебной программы.....	16
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	20

# 1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 1.1 Область применения ФОС

Данный комплект оценочных средств предназначен для организации текущего и промежуточного контроля знаний, обучающихся по дисциплине «Физическая культура».

Текущая аттестация по дисциплине «Физическая культура» является обязательной для обучающихся. Результаты текущей аттестации обучающихся оцениваются по текущим результатам работы, куда входят устные и письменные ответы на вопросы, выполнение практических и самостоятельных работ, результаты тестирования и т.д.

На первых занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» предусмотрен так называемый входной контроль:

Входной контроль преследует следующие цели:

- настроить обучаемого на данную предметную область;
- ввести обучаемого в терминологию;
- определить готов или не готов данный обучаемый к работе по курсу;
- диагностировать по результатам выполнения входного контроля пробелы в знаниях обучаемых.

Проверка исходного уровня выполняет и еще одну функцию - актуализировать необходимые знания для работы по новой теме.

Основная цель текущего контроля – диагностика знаний и умений в процессе усвоения очередной темы и, при необходимости, коррекция обучения. Регулярное проведение контроля текущего уровня усвоения деятельности позволяет исправлять недостатки обучения и достигать необходимого уровня усвоения.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является Зачет/Дифференцированный зачет.

## **1.2. Цели и задачи ФОС**

В ходе обучения студенты должны полностью выполнить требования Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, предъявляемые к освоению дисциплины «Физическая культура».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:  
использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

## **2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

Критерии оценивания знаний и умений студентов по дисциплине «Физическая культура».

### **2.1. Оценка письменных работ обучающихся**

Ответ оценивается отметкой «5», если:

- выполнены все требования к написанию и защите реферата, доклада, сообщения;
- обозначена проблема и обоснована её актуальность;
- сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция;
- сформулированы выводы, тема раскрыта полностью;
- выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению;

- даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Отметка «4» ставится в следующих случаях:

- основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в суждениях;

- не выдержан объём реферата, имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Отметка «3» ставится, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично, допущены фактические ошибки содержания реферата или при ответе на дополнительные вопросы, во время защиты отсутствует вывод.

Отметка «2» ставится, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Отметка «1» ставится, если реферат студентом не представлен.

Преподаватель может повысить отметку за оригинальный и полный ответ на вопрос, предложенные обучающемуся дополнительно после выполнения им каких-либо других заданий.

## **2.2. Оценка устных ответов обучающихся**

Ответ оценивается отметкой «5», если обучающийся: полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой и учебником; изложил материал грамотным языком, точно используя терминологию; продемонстрировал знание теории ранее изученных сопутствующих тем; отвечал самостоятельно, без наводящих вопросов преподавателя; возможны одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые обучающийся легко исправил после замечания преподавателя.

Ответ оценивается отметкой «4», если удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет некоторые из недостатков: в

изложении допущены небольшие пробелы, не исказившее содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные после замечания преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, легко исправленные после замечания преподавателя.

Отметка «3» ставится в следующих случаях: неполно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для усвоения программного материала (определены «Требованиями к физической подготовке студентов» в настоящей программе по физической культуре); при достаточном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.

Отметка «2» ставится в следующих случаях: не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание обучающимся большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

### **2.3 Критерии оценки тестовых заданий**

Тестовые задания оцениваются исходя из следующих критериев: за 50-65% набранных баллов выставляется оценка 3; за 66-85% набранных баллов выставляется оценка 4; за 86-100% набранных баллов выставляется оценка 5.

### **2.4 Критерии оценки практических заданий**

Для обучающихся первого курса:

1. Методика самоконтроля за состоянием организма в процессе занятий физической культурой и спортом.

2. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
4. Техника выполнения и уровень воспроизведения движений.
5. Рациональность применения отдельных движений или их последовательности.

Контрольные тесты и зачетные нормативы обучающиеся сдают с учетом особенностей обучения в рамках своей группы здоровья (основная, подготовительная, специальная медицинская).

В каждом семестре обучающимся планируется контрольные тестов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта.

Обучающиеся, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине обучающиеся могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Обучающиеся, освобожденные от практических занятий на длительный срок, а так же обучающиеся специальной медицинской группы сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы.

Основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося. Условием дифференцированного зачета для является выполнение тестов по общей физической и профессионально прикладной физической подготовке не ниже, чем на «удовлетворительно».

Как отдельные показатели зачетных требований выступают дифференцированные оценки по посещаемости и сдаче теоретического раздела учебной программы. По каждому из них разработана методика

оценки показателей. Спортивная подготовка студентов всех учебных отделений определяется по степени усвоения студентами основных разделов подготовки данного вида спорта. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

### 3. Технические навыки, физические нормативы и теоретические знания, обязательные к освоению и выполнению в рамках разделов учебной программы

Практические навыки	Контрольные нормативы	Теоретические знания
Раздел 1. Введение в дисциплину «физическая культура». Современное состояние физической культуры и спорта в РФ. Пропаганда здорового образа жизни.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Уметь измерять основные физиологические показатели: t тела, ЧСС, АД, ЧД. Сравнивать полученные значения с нормальными, делать выводы.</li> <li>- уметь выполнять основные ОРУ, а так же основные элементы построений и перестроений.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-сформировать краткое сообщение об актуальности физической культуры и ее влиянии на организм человека;</li> <li>- знать о необходимости навыков самооценки здоровья и работоспособности;</li> <li>- уметь проводить простые функциональные пробы и нагрузочное тестирование, анализировать полученные результаты.</li> </ul>
Раздел 2. Легкая атлетика		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-освоить основы техники спортивной ходьбы</li> <li>- освоить технику положения низкого старта и стартовых шагов;</li> <li>- освоить технику бега на короткие дистанции с низкого старта;</li> <li>- освоить технику бега на средние и длинные дистанции;</li> <li>- освоить основы техники прыжка в длину с места, с разбега, тройного прыжка;</li> <li>-освоить технику прыжка в высоту способом «ножницы»;</li> <li>-освоить технику метания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-спортивная ходьба на 1км;</li> <li>- положение низкого, среднего, высокого старта в соответствии с командами стартера</li> <li>- бег 100м</li> <li>- челночный бег 3x10м</li> <li>- бег 500м(девушки) и 1000м(юноши)</li> <li>- прыжок в длину с места</li> <li>- тройной прыжок с трех шагов</li> <li>- метание облегченного мяча на дальность</li> <li>- прыжок в высоту способом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Сформировать знания о легкой атлетике и ее дисциплинах, о правилах и особенностях проведения соревнований и легкоатлетическом оборудовании.</li> <li>- давать четкие и полные ответы на вопросы по теме (приложение к данному ФОС№1).</li> </ul>

облегченного мяча.	«ножницы»	
Раздел 3. Гимнастика		
<p>-уметь выполнять упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, не менее 5ти в каждом направлении;</p> <p>-знать и уметь выполнять основные положения в гимнастике;</p> <p>-уметь провести в группе обучающихся комплекс ОРУ</p> <p>- освоить технику основных элементов акробатики: кувырков вперед, назад и через плечо, стоек на лопатках, голове, гимнастического моста, махов, равновесий и т.д.</p>	<p>- наклон из положения стоя на гимнастической скамейке;</p> <p>- прыжки на скакалке за 1 мин;</p> <p>- сгибание и разгибание рук в висе на верхней и нижней перекладине;</p> <p>-сгибание и разгибание рук в упоре о пола</p> <p>- поднимание и опускание туловища их положения сидя с согнутыми ногами в течении 30 сек/ 1 мин;</p> <p>-Гимнастический комплекс с элементами акробатики – связка, со следующим порядком выполнения элементов:</p> <p style="text-align: center;">Для девушек:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.равновесие «ласточка»;</li> <li>2. кувырок вперед из положения «ласточка» в упор присев;</li> <li>3. перекат в группировке на спину;</li> <li>4. гимнастический мост;</li> <li>5. стойка на лопатках;</li> <li>6. перекат в группировке в упор присев;</li> <li>7. длинный кувырок вперед.</li> </ol> <p style="text-align: center;">Для юношей:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Равновесие ласточка;</li> <li>2. кувырком вперед переход из «ласточки» в упор присев;</li> <li>3. стойка на голове;</li> <li>4. переход в упор присев;</li> <li>5. кувырок назад в упор присев;</li> <li>6. длинный кувырок вперед в упор присев;</li> <li>7. выпрыгивание вверх из упора присев.</li> </ol>	<p>-сформировать знания об основных физических качествах человека.</p> <p>-сформировать знания о спортивной гимнастике, ее дисциплинах, правилах проведения соревнований и оборудовании;</p> <p>-давать четкие и полные ответы на вопросы по теме (приложение к данному ФОС№1).</p> <p>- составить комплекс ОРУ, согласно методике составления комплексов оздоровительных и общеразвивающих упражнений.</p> <p>- знать о методике составления гимнастических связок и о правилах судейства в гимнастике, на уровне самооценки выполнения связки и ее отдельных элементов.</p>

### 3.1. Критерии оценивания контрольных нормативов





	снаряда.												
<b>Метание спортивного снаряда : весом 700 г (м)</b>	Оценивается правильность скрестного шага, скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда.	-	-	-	27	29	35	33	35	37	33	35	37
<b>Челночный бег 3x10 м</b>	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	8,1	7,8	7,2	7,9	7,6	6,9	8,0	7,7	7,1	8,0	7,7	7,1
<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)</b>	Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) одновременное сгибание рук.	6	8	12	9	11	14	10	12	15	10	12	15
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Отжимание.</b>	Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) одновременное	20	24	36	27	31	42	28	32	44	28	32	44

	сгибание рук.												
<b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)</b>	<p>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие касания локтями бедер (коленей);</li> <li>- отсутствие касания лопатками мата;</li> <li>- размыкание пальцев рук «из замка»;</li> <li>- смещение таза (поднимание таза)</li> <li>- изменение прямого угла согнутых ног.</li> </ul>	35	39	49	36	40	50	33	37	48	33	37	48
<b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 сек)</b>	<p>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие касания локтями бедер (коленей);</li> <li>- отсутствие касания лопатками мата;</li> <li>- размыкание пальцев рук «из замка»;</li> <li>- смещение таза (поднимание таза)</li> <li>- изменение прямого угла согнутых ног.</li> </ul>	17	19	24	17	20	25	16	18	24	16	18	24
<b>Прыжки на скакалке за 1 мин.</b>		80	90	100	90	100	110	100	110	120	110	120	130

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	Методические указания	ЮНОШИ								
		Набор после 11 класса								
		1 курс			2 курс			3 курс		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
<b>Бег на 30 м (с)</b>	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	4,9	4,7	4,4	4,9	4,7	4,4	4,8	4,6	4,3
<b>Бег на 60 м (с)</b>	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	8,8	8,5	8,0	8,8	8,5	8,0	9,0	8,6	7,9
<b>Бег на 100 м (с)</b>	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	14,6	14,3	13,4	14,6	14,3	13,4	14,4	14,1	13,1
<b>Прыжок в длину с разбега (см)</b>	Оценивается правильность выполнения прыжка	375	385	440	375	385	440	370	380	430
<b>Прыжки в длину с места толчков двумя ногами (см)</b>	Оценивается техника прыжка, фазы отталкивания, полета и приземления	195	210	230	195	210	230	210	225	240
<b>Метание спортивного снаряда : весом 700 г (м)</b>	Оценивается правильность скрестного шага, скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда.	27	29	35	27	29	35	33	35	37
<b>Челночный бег 3x10 м</b>	Оценивается правильность скрестного шага, скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда.	7,9	7,6	6,9	7,9	7,6	6,9	8,0	7,7	7,1

<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)</b>	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	9	11	14	9	11	14	10	12	15
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Отжимание.</b>	Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) одновременное сгибание рук.	27	31	42	27	31	42	28	32	44
<b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)</b>	Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) одновременное сгибание рук.	36	40	50	36	40	50	33	37	48
<b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 сек)</b>	Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.	18	20	25	18	20	25	16	18	24



	скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда.												
<b>Метание спортивного снаряда : весом 500 г (м)</b>	Оценивается правильность скрестного шага, скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда.	-	-	-	13	16	20	14	17	21	14	17	21
<b>Челночный бег 3x10 м</b>	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	9,0	8,8	8,0	8,9	8,7	7,9	9,0	8,8	8,2	9,0	8,8	8,2
<b>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)</b>	Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) одновременное сгибание рук.	10	12	18	11	13	19	10	12	18	10	12	18
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Отжимание.</b>	Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие	8	10	15	9	11	16	10	12	17	10	12	17

	<p>фиксации на 0,5 секунд исходного положения;</p> <p>4) разновременное сгибание рук.</p>												
<p><b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)</b></p>	<p>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие касания локтями бедер (коленей);</li> <li>- отсутствие касания лопатками мата;</li> <li>- размыкание пальцев рук «из замка»;</li> <li>- смещение таза (поднимание таза)</li> <li>- изменение прямого угла согнутых ног.</li> </ul>	31	34	43	33	36	44	32	35	43	32	35	43
<p><b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 сек)</b></p>	<p>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие касания локтями бедер (коленей);</li> <li>- отсутствие касания лопатками мата;</li> <li>- размыкание пальцев рук «из замка»;</li> <li>- смещение таза (поднимание таза)</li> <li>- изменение прямого угла согнутых ног.</li> </ul>	15	17	21	16	18	22	16	17	21	16	17	21
<p><b>Прыжки на скакалке за 1 мин.</b></p>		90	100	110	100	110	120	110	120	130	120	130	140



НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	Методические указания	Девушки Набор после 11 класса								
		1 курс			2 курс			3 курс		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
<b>Бег на 30 м (с)</b>	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	5,7	5,5	5,0	5,9	5,7	5,1	5,9	5,7	5,1
<b>Бег на 60 м (с)</b>	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	10,5	10,1	9,3	10,9	10,5	9,6	10,9	10,5	9,6
<b>Бег на 100 м (с)</b>	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	17,6	17,2	16,0	17,8	17,4	16,4	17,8	17,4	16,4
<b>Прыжок в длину с разбега (см)</b>	Оценивается правильность выполнения прыжка	285	300	345	270	290	320	270	290	320
<b>Прыжки в длину с места толчков двумя ногами (см)</b>	Оценивается техника прыжка, фазы отталкивания, полета и приземления	160	170	185	170	180	195	170	180	195
<b>Метание мяча весом 150 г (м)</b>	Оценивается правильность скрестного шага, скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда.	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Метание спортивного снаряда : весом 500 г (м)</b>	Оценивается правильность скрестного шага, скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда.	13	16	20	14	17	21	14	17	21
<b>Челночный бег</b>	Оценивается правильность	8,9	8,7	7,9	9,0	8,8	8,2	9,0	8,8	8,2

<b>3x10 м</b>	положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега									
<b>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)</b>	Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.	11	13	19	10	12	18	10	12	18
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Отжимание.</b>	Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.	9	11	16	10	12	17	10	12	17
<b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)</b>	Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.	33	36	44	32	35	43	32	35	43
<b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 сек)</b>	Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей);	16	18	22	16	17	21	16	17	21

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие касания лопатками мата;</li> <li>- размыкание пальцев рук «из замка»;</li> <li>- смещение таза (поднимание таза)</li> <li>- изменение прямого угла согнутых ног.</li> </ul>									
<b>Прыжки на скакалке за 1 мин.</b>		100	110	120	110	120	130	120	130	140

Приложение №1 к ФОС по ОГСЭ.05 Физическая культура

**Теоретические вопросы и тестовые задания в соответствии с разделами учебной программы**

Результаты данных теоретических опросов и заданий обуславливают получение оценки за знание теоретического материала, пройденного в течении семестра/учебного года.

**Примеры вопросов по теме: Основные физиологические показатели. Простые физиологические пробы и нагрузочное тестирование:**

- Перечислите основные физиологические показатели человека?
- Как и при помощи чего измеряются Т тела/ ЧСС/ АД/ЧД?
- Назовите нормальные значения Т тела/ЧСС/АД/ЧД в состоянии покоя?
- Дайте определение отклонениям от нормы в большую и меньшую сторону от нормы в показателях Т тела/ЧСС/АД/ЧД, и причины, от чего они могут возникать?
- Как в норме изменяются физиологические показатели при физической нагрузке?
- Что тестирует проба Руфье-Диксона?
- Озвучьте ход работы пробы Руфье-Диксона?

- Что тестирует проба Мартине?
- Озвучьте ход работы пробы Мартине?
- Что тестирует проба Штанге? Назовите ход работы и нормальные результаты?
- Что тестирует проба Генчи? Назовите ход работы и нормальные результаты?

### **Примеры вопросов по теме: Лёгкая атлетика**

- дайте определение легкой атлетики, как вида спорта?
- дайте определение спортивной ходьбе, расскажите о дистанциях, правилах проведения соревнований и оборудовании в этой дисциплине легкой атлетики?
- какие дистанции входят в легкоатлетический спринт?
- какой старт используется при беге на короткие дистанции?
- назовите три команды стартера и опишите действия бегуна при них?
- какое оборудование используют бегуны-спринтеры для улучшения старта?
- перечислите дистанции, входящие в легкоатлетический микст?
- перечислите дистанции, называемые стайерскими?
- сколько составляет марафонская дистанция, и почему носит такое название?
- перечислите виды легкоатлетических прыжков?
- опишите и продемонстрируйте схему тройного прыжка?
- перечислите виды легкоатлетических метаний?
- сколько составляет окружность классического легкоатлетического стадиона?

### **Примеры вопросов по теме: Гимнастика**

- назовите виды гимнастики, и кратко опишите их?

- дайте определение спортивной гимнастики, как вида спорта?
- перечислите женские дисциплины спортивной гимнастики?
- перечислите мужские дисциплины спортивной гимнастики?

### **Пример тестирования по теме «Волейбол, как вид спорта»**

1. Какая страна считается родиной волейбола?
  - а) Россия
  - б) Китай
  - в) США
2. Какой год считается годом изобретения волейбола?
  - а) 1867г.
  - б)1995г.
  - в) 1895г.
3. Кто считается изобретателем волейбола?
  - а) Джус Ли
  - б)Джеймс Нейсмит
  - в) Уильям Дж.Морган
4. Сколько игроков от одной команды могут одновременно участвовать в игре?
  - а) 6
  - б) 5
  - в)7
5. как долго длится одна стандартная партия игры в Волейбол?
  - а) 25 мин
  - б) пока одна из команд не наберет 20 очков
  - в) пока одна команда не наберет 25 очков
6. может ли волейбольная партия закончиться со счетом 25-26?
  - а) да
  - б) нет

- в) игра будет продолжаться до разницы в 2 очка
7. кто такой либеро?
- а) капитан команды
  - б) свободный игрок, находящийся в зоне №6 , который не может атаковать, но разыгрывает мяч на своей половине площадки
  - в) игрок, которого дисквалифицировали
8. при потере мяча командой –соперником, ваша команда.....?
- а) получает 1 очко и совершает переход, получая право на подачу
  - б) получает право на 2 подачи подряд
  - в) получает одно очко
9. выберите верные основные способы подач в волейболе ?
- а) слабая, сильная, нейтральная
  - б) верхняя , нижняя, боковая
  - в) винтовая, закрученная, ровная
10. сколько касаний мяча разрешено игрокам одной команды?
- а) 2
  - б) 3
  - в) 4

### **Пример тестирования по теме «Футбол, как вид спорта»**

1. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?
- а) 8
  - б) 11
  - в) 9
  - г) 7
2. Укажите высоту футбольных ворот?
- а) 240 см
  - б) 244 см
  - в) 248 см

г) 250 см

3. Какова ширина футбольных ворот?

а) 7м 30см

б) 7м 32см

в) 7м 35см

г) 7м 38см

4. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

а) 9 М

б) 11 М

в) 6 М

г) 10 М

5. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

а) голкипер

б) форвард

в) стоппер

г) хавбек

6. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?

а) УЕФА

б) ФИФА

в) ФИБА

г) ФИЛА

7. Какая страна считается Родиной игры в футбол?

а) Бразилия

б) Англия

в) Испания

г) Германия

8. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?

а) Дасаев

б) Яшин

в) Овчинников

г) Акинфеев

9. В каком году наша страна становилась победителем Олимпийских игр?

а) 1980

б) 1988

в) 1984

г) 1982

10. Каким ударом наказывается команда, нарушившая правила в штрафной площади?

а) Вбрасывание

б) Пенальти

в) Угловой удар

г) штрафной удар

### **Пример тестирования по теме «Баскетбол, как вид спорта»**

1. Игра в баскетболе начинается:

а) со времени, указанного в расписании игр

б) спорным броском в центральном круге

в) с приветствия команд

г) с начала разминки

2. Игра в баскетболе заканчивается

а) уходом команд с площадки

б) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени

в) в момент подписания протокола старшим судьей

г) мяч вышел за пределы площадки

3. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?

а) любой член команды

б) тренер или помощник тренера



в) капитан команды

г) никто

4. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

а) 6

б) 5

в) 4

г) 7

5. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?

а) 1861г.

б) 1891г.

в) 1824г.

г) 1904г.

6. В какой стране изобрели баскетбол?

а) Испания

б) США

в) Англия

г) Россия

7. Кто изобрел баскетбол?

а) Джон Вуден

б) Джеймс Нейсмит

в) Тед Тернер

г) Бетр Лесгадт

8. Назовите размеры баскетбольной площадки

а) 9 x 18 м

б) 26 x 14 м

в) 10 x 15 м

г) 20 x 40 м

9. Чему равен вес баскетбольного мяча?

а) 300 - 400 г

б) 600г - 650г

в) 480 - 520 г

г) 1 кг - 1кг 200г

10.Высота баскетбольного кольца равна:

а) 2 м 50 см

б) 3 м 5 см

в) 3 м 50 см

г) 4 м