

Приложение 19  
к ОПОП по профессии  
15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание,  
эксплуатация и ремонт промышленного  
оборудования (по отраслям)

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области «Сухоложский многопрофильный техникум»

**Контрольно-оценочные средства  
на промежуточную аттестацию  
учебной дисциплины  
СГ.04 Физическая культура**

Сухой Лог

2025

## 1. Общие положения

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

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачетов, дифференцированных зачетов и экзаменов.

КОС разработаны на основании положений:

- основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования» -программы учебной дисциплины«Физическая культура».

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен**уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом, по физической подготовке.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен**знать/понимать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

## 3. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b>	
Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции	Комплексы упражнений. Практические занятия.

ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	
Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	Фронтальный опрос. Практические занятия.
Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Индивидуальный опрос. Тестирование.
Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	Практические занятия. Тренировка.
Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	Проведение внутри техникумовских спортивных соревнований.
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Учебный диалог. Опрос. Тестирование.
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом, по физической подготовке.	Тренировка. Тестирование.
<b>Знать:</b>	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	Сообщения, доклады, рефераты.
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Практические занятия. Тестирование.
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Фронтальный опрос. Практические занятия.
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Индивидуальный и групповой опрос. Сообщения, доклады, рефераты.
Основы здорового образа жизни.	Сообщения, учебный диалог.
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Практические занятия. Тестирование.

#### 4. Учебные нормативы по видам физической подготовки.

##### 4.1 Учебные нормативы по гимнастике.

Контрольные упражнения	По л	1 курс			2 курс			3,4 курс		
		оценка			оценка			оценка		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Подтягивание на	М	6	8	10	7	9	11	8	11	13

перекладине (кол-во раз)										
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	М	15	25	35	20	30	40	25	35	45
	Ж	4	8	12	5	10	15	6	12	18
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой за 30 сек. (кол-во раз)	М	15	20	25	17	22	27	19	24	29
	Ж	13	18	23	15	20	25	17	22	27
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (параллельных) (кол-во раз)	М	4	8	12	6	10	14	8	12	16
Прогибание туловища назад из положения сидя на гимнастической скамейке, руки за головой (кол-во раз)	Ж	10	15	20	12	17	22	15	20	25
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, выполняется на наклонной доске (кол-во раз)	М	15	22	30	20	27	35	20	30	40
	Ж	10	17	25	15	22	30	20	27	35
Прыжки со скакалкой за одну минуту (кол-во раз)	М	60	85	110	70	95	120	80	105	130
	Ж	60	85	110	70	95	120	80	105	130

#### 4.2. Учебные нормативы по лёгкой атлетике.

Контрольные упражнения	Пол	1 курс			2 курс			3,4 курс		
		оценка			оценка			оценка		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 метров (сек)	М	16.0	15.5	15.0	15.5	15.0	14.5	15.2	14.8	14.2
	Ж	19.0	18.0	17.0	18.5	17.7	16.8	18.0	17.2	16.4
Бег 200 метров (сек)	М	45.0	40.0	35.0	43.5	38.5	33.5	42.0	37.0	32.0
	Ж	52.0	46.0	40.0	51.0	45.0	39.0	50.0	44.0	38.0
Бег 400 метров (мин. сек)	М	1.45	1.35	1.25	1.40	1.32	1.20	1.38	1.27	1.15
	Ж	2.00	1.50	1.40	1.55	1.45	1.35	1.50	1.40	1.30
Бег 500 метров (мин. сек)	М	2.20	2.05	1.50	2.15	2.00	1.45	2.10	1.55	1.40
	Ж	2.40	2.25	2.10	2.35	2.20	2.05	2.30	2.10	2.00
Бег	М	4.40	4.20	4.00	4.30	4.10	3.55	4.20	4.05	3.50

1000метров(мин.сек)	Ж	6.20	6.00	5.40	6.10	5.50	5.30	6.00	5.45	5.20
Бег 2000метров(мин.сек)	Ж	14.00	12.50	12.00	13.30	12.30	11.40	13.00	12.00	11.20
Бег 3000метров(мин.сек)	М	16.00	15.00	14.00	15.30	14.30	13.50	15.00	14.00	13.20
Прыжок в длину с места (см)	М	160	190	220	170	200	230	180	210	240
	Ж	125	145	170	135	155	175	145	165	185
Прыжок в длину с разбега (см)	М	380	400	420	390	410	430	400	420	440
	Ж	290	310	330	295	315	335	300	320	340
Прыжок в высоту с разбега (см)	М	100	110	120	105	115	125	110	120	130
	Ж	85	95	105	90	100	110	95	105	115
Метание гранаты (м): 700 г (юн), 500 г (дев)	М	22	26	30	25	28	32	28	33	37
	Ж	13	16	20	15	18	21	16	19	23
Толкание ядра (м.см): 5 кг (юн), 4 кг (дев)	М	-	-	-	7.40	7.70	8.00	7.80	8.10	8.40
	Ж	-	-	-	5.00	5.30	5.60	5.40	5.70	6.00

#### 4.3. Учебные нормативы по лыжной подготовке.

Контрольные упражнения	Пол	1 курс			2 курс			3,4 курс		
		оценка			оценка			оценка		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Лыжные гонки - 1 км (мин. сек)	М	7.00	6.00	5.00	6.45	5.45	4.45	6.30	5.30	4.30
	Ж	8.40	7.30	6.20	8.10	7.10	6.10	8.00	7.00	6.00
Лыжные гонки – 3 км (мин. сек)	М	19.00	17.00	15.30	18.20	16.30	15.00	17.50	16.00	14.40
	Ж	б/вр	23.00	20.00	23.00	21.00	19.00	21.30	20.00	18.30
Лыжные гонки – 5 км (мин. сек)	М	б/вр	28.00	26.30	28.50	27.20	25.50	28.00	26.30	25.00
	Ж	-	-	-	-	-	-	б/вр	34.00	32.00
Лыжные гонки – 10 км (мин. сек)	М	-	-	-	-	-	-	б/вр	53.00	50.00

#### 4.4. Учебные нормативы по баскетболу.

Контрольные упражнения	Пол	1 курс			2 курс			3,4 курс		
		оценка			оценка			оценка		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Передача и ловля отскочившего от стены мяча с расстояния 3 метра за 30 сек.	М	15	20	25	20	25	30	-	-	-
	Ж	12	17	22	15	20	25	-	-	-
Бросок мяча в движении после ловли с передачи партнёра (попаданий из 5)	М	1	2	3	2	3	4	3	4	5
	Ж	1	2	3	1	2	4	2	3	4

бросков)										
Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 бросков)	М	1	2	4	1	3	5	2	4	6
	Ж	1	2	3	1	2	4	1	3	5
Бросок мяча из-под щита после ведения (кол-во попаданий из 10 попыток)	М	2	4	6	3	5	7	4	6	8
	Ж	1	3	5	2	4	6	3	5	7
Бросок мяча из-за 3-х секундной зоны (кол-во попаданий за 1 минуту)	М	1	3	5	2	4	6	3	5	7
	Ж	1	2	4	1	3	5	2	4	6

#### 4.5. Учебные нормативы по волейболу.

Контрольные упражнения	Пол	1 курс			2 курс			3,4 курс		
		оценка			оценка			оценка		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Верхний приём мяча над собой (кол-во раз, лучшая из 3х попыток)	М	6	9	12	7	10	13	8	11	14
	Ж	4	7	10	5	8	11	6	9	12
Нижний приём мяча над собой (кол-во раз, лучшая из 3х попыток)	М	5	8	11	6	9	12	7	10	13
	Ж	3	6	9	4	7	10	5	8	11
Верхняя или нижняя (дев) подача мяча в пределы площадки (из 5 подач)	М	1	2	3	2	3	4	3	4	5
	Ж	1	2	3	1	2	4	2	3	4
Передача двумя руками сверху в парах через сетку (кол-во раз)	М	15	25	35	20	30	40	25	35	45
	Ж	10	20	30	14	24	34	18	28	38
Передача двумя руками снизу в парах через сетку (кол-во раз)	М	8	14	20	10	18	26	12	22	32
	Ж	6	10	16	8	10	16	10	18	26
Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки соперника с передачи из зоны 3 (из 5 попыток)	М	-	-	-	2	3	4	3	4	5
	Ж	-	-	-	1	2	3	2	3	4

Любое контрольное упражнение по виду физической подготовки может быть использовано в срезовых контрольных работах по предмету «физическая культура».

**5. Контрольные нормативы по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) по профессиям НПО в «Шарьинском политехническом техникуме Костромской области».**

**5.1. Контрольные нормативы по ППФП по профессиям: 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта».**

Тесты	Пол	1 курс			2 курс			3 курс		
		оценка			оценка			оценка		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Исходное положение: стойка на носке, другая сзади, руки за голову, держать(сек).	М	12	17	22	15	20	25	18	23	28
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на пальцах (кол-во раз)	М	7	12	17	10	15	20	13	19	25

**5.2. Контрольные нормативы по ППФП по профессии 23.02.06 «Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог».**

Тесты	Пол	1 курс			2 курс			3 курс		
		оценка			оценка			оценка		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Вис на согнутых руках, согнув ноги, угол между туловищем и бедрами 90 градусов (сек)	М	20	30	40	25	35	45	30	45	60
Из вися на гимнастической лестнице поднимание согнутых ног до горизонтали и опускание в исходное положение за 15 сек. (кол-во раз)	М	7	8	9	8	9	10	9	10	11

**5.3. Контрольные нормативы по ППФП по профессии: 35.02.03 «Технология деревообработки», 43.02.02 «Парикмахерское искусство».**

Тесты	Пол	1 курс			2 курс			3 курс		
		оценка			оценка			оценка		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на пальцах (кол-во раз)	М	8	10	12	10	13	15	12	15	18
	Ж	3	5	7	4	6	8	5	8	11
И.П.: наклон вперёд, гантели 6 кг (юн) и 4 кг (дев) вперёд, отвести гантели в стороны и вернуться в и.п. (кол-во раз)	М	6	8	10	8	11	14	10	14	18
	Ж	4	6	8	5	8	10	6	9	12

Тесты по ППФП можно включать в зачеты по промежуточной аттестации учащихся, а также в дифференцированный зачет и экзамен по предмету «физическая культура».

## 6. Итоговая и промежуточная аттестация по дисциплине «физическая культура» в группах НПО:

**6.1. ОДБ.08.** «Физическая культура» – дифференцированный зачет.  
Все группы НПО.

**6.2. ФК.00.** «Физическая культура» – дифференцированный зачет.

Профессии НПО: 23.02.06 «Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог», 35.02.03 «Технология деревообработки», 43.02.02 «Парикмахерское искусство», 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»

№	Контрольные нормативы	Пол	Оценка		
			«3»	«4»	«5»
1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, выполняется на наклонной доске (кол-во раз)	М	20	30	40
		Ж	20	27	35
2	Челночный бег: 3 x 10 метров (сек)	М	8,1	7,7	7,2
		Ж	9,6	9,0	8,4
3	Подтягивания на высокой перекладине из виса (юн), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (дев) (кол-во раз)	М	8	11	13
		Ж	6	12	18
4	6-минутный бег (метры)	М	1100	1300	1500
		Ж	900	1050	1200

№	Контрольные нормативы	Пол	Оценка		
			«3»	«4»	«5»
1	Прыжок в длину с места (см)	М	170	200	230



		Ж	135	155	175
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	М	20	30	40
		Ж	5	10	15
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (количество раз)	М	18	23	28
		Ж	15	20	25
4	Бег 500 метров (дев) и 1000 метров (юн) (мин. сек.)	М	4.30	4.10	3.55
		Ж	2.35	2.20	2.05

**6.3. Время на подготовку и выполнение.**

Подготовка: 10 мин.

Выполнение: 1 час 10 мин.

Оформление и объявление оценок: 10 мин.

Всего: 1 час 30 мин.

**6.4. Выведение итоговой оценки за дифференцированный зачёт по физической культуре.**

Сумма баллов, полученная за всеконтрольные нормативы	Оценка уровня физической подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
19-20	«5»	отлично
15-18	«4»	хорошо
12-14	«3»	удовлетворительно
10 и ниже	«2»	неудовлетворительно

**6.5. ФК.00 «Физическая культура». 6 семестр – экзамен, профессия 23.02.03**

«Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»

№	Контрольные нормативы	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
1	Тест по физической культуре (количество правильных ответов).	10-15	16-20	21-25
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на пальцах (количество раз).	13	19	25
3	Подтягивания на высокой перекладине из виса (количество раз).	8	11	13
4	Бег 3000 метров (мин. сек.).	15.00	14.10	13.20

**6.6. ФК.00 «Физическая культура». 6 семестр – экзамен, профессия 23.02.06**

«Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог»

№	Контрольные нормативы	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
1	Тест по физической культуре (количество правильных ответов).	10-15	16-20	21-25
2	Из виса на гимнастической лестнице поднимание согнутых ног до горизонтали и опускание в исходное положение за 15 секунд (количество раз).	9	10	11
3	Подтягивания на высокой перекладине из виса (количество раз).	8	11	14
4	Бег 3000 метров (мин. сек.).	15.00	14.10	13.20

6.7. Тесты по физической культуре.

<b>ВАРИАНТ №1.</b>	
<b>ВОПРОСЫ</b>	<b>ОТВЕТЫ</b>
<b>1) К видам легкой атлетики относятся:</b>	А) гимнастика, тяжелая атлетика, могул. Б) прыжки, метание, опорный прыжок. В) бег, прыжки, метание.
<b>2) К вертикальным прыжкам относятся:</b>	А) прыжок с места, прыжок в высоту. Б) фосбери-флоп, прыжок с шестом. В) тройной прыжок, прыжок с шестом.
<b>3) К метаниям входящих в состав Олимпийских видов относится метание:</b>	А) камня, малого мяча, гранаты. Б) молота, диска, копья. В) молота, гранаты, ядра.
<b>4) С низкого в легкой атлетике старта бегают:</b>	А) на короткие дистанции. Б) на средние дистанции. В) на длинные дистанции.
<b>5) Бег на длинные дистанции развивает:</b>	А) гибкость. Б) ловкость. В) выносливость.
<b>6) Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?</b>	А) Ступни расставлены на ширину плеч. Б) Одна нога выставлена вперед. В) Ноги выпрямлены в коленях.
<b>7) Нельзя в баскетболе вырывать мяч у соперника ...</b>	А) захватом мяча двумя руками. Б) захватом мяча одной рукой. В) ударом кулака.
<b>8) Размеры баскетбольной площадки?</b>	А) 9м x 18м. Б) 14м x 26м. В) 12м x 24м.
<b>9) Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником в баскетболе, игрок защищает мяч ...</b>	А) отталкивая соперника рукой. Б) поворачиваясь к сопернику спиной. В) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника.
<b>10) При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок:</b>	А) с отскоком мяча от щита. Б) «чистый» бросок мяча в кольцо. В) через передачу партнёру.
<b>11) Сколько времени в волейболе дается игроку на подачу мяча после свистка судьи?</b>	А) 8 сек. Б) 10 сек. В) 5 сек.
<b>12) Во время игры в волейбол на одной стороне площадке находятся:</b>	А) двенадцать игроков. Б) шесть игроков. В) десять игроков.
<b>13) Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?</b>	А) четырехугольник. Б) треугольник. В) круг.
<b>14) Переход из одной зоны в другую в волейболе выполняется:</b>	А) произвольно. Б) против часовой стрелки. В) по часовой стрелке.
<b>15) Когда волейбол был признан</b>	А) в 1956 году.

олимпийским видом спорта?	Б) в 1957 году. В) в 1958 году.
16) Впервые советские лыжники приняли участие в 7 зимних Олимпийских играх в...году.	А) 1956г. (Кортинад'Ампеццо, Италия). Б) 1960г. (Скво-Вэлли, США). В) Инсбрук, Австрия).
17) Основой техники попеременного двухшажного хода является...	А) широкий скользящий шаг. Б) попеременная работа палками. В) сильное отталкивание ногой.
18) Какой из перечисленных элементов техники не является ошибкой в технике одновременных одно - и двухшажного ходов?	А) широкий скользящий шаг. Б) недостаточный наклон туловища вперед при отталкивании палками. В) незаконченный толчок палками.
19) Какой из классических ходов применяется при подъеме по склону крутизной 15-25 градусов?	А) одновременный бесшажный. Б) одновременный одношажный. В) попеременный двухшажный.
20) Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости.	А) упором. Б) переступанием В) плугом.
21) Расстояние по фронту между занимающимися, называется?	А) фланг. Б) шеренга. В) интервал.
22) Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову?	А) переворот. Б) кувырок. В) перекат.
23) Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры?	А) курбет. Б) стойка голова в голову. В) пирамида.
24) Гимнастика включает в себя:	А) прыжки, ЛФК, ОРУ. Б) ритмическую, художественную, спортивную. В) акробатику, бег, зарядку.
25) ОРУ используют для:	А) зарядки. Б) отдыха. В) соревнований.

**ВАРИАНТ №2.**

<b>ВОПРОСЫ</b>	<b>ОТВЕТЫ</b>
1) К горизонтальным прыжкам относятся:	А) прыжок в длину с разбега, тройной прыжок. Б) тройной прыжок, прыжок с шестом. В) прыжок с шестом, прыжок в длину с места.
2) Бег по пересеченной местности называется:	А) стипль-чез. Б) марш-бросок. В) кросс.
3) Один из способов прыжка в высоту называется:	А) перешагивание. Б) перекатывание. В) переступание.
4) Приземление в прыжках в длину с разбега осуществляется...	А) на маты. Б) в воду. В) в песок.
5) Длина марафона в легкой атлетике составляет...	А) 45 км 455 м. Б) 42 км 195 м. В) 50 км 505 м.
6) Впервые сборная мужская команда СССР по баскетболу заняла 1-е место на Олимпийских играх в ...	А) 1964 г. на XVIII Олимпийских играх. Б) 1968 г. на XIX Олимпийских играх. В) 1972 г. на XX Олимпийских играх.
7) Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?	А) 5 человек. Б) 10 человек. В) 12 человек.
8) Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?	А) 30 сек. Б) 24 сек. В) 20 сек.
9) Нельзя делать передачу партнеру в баскетболе, если он ...	А) находится позади вас. Б) находится далеко от вас. В) не смотрит на вас.
10) На рис. 7 показан способ передачи мяча, как он называется?	А) двумя руками от живота. Б) двумя руками от груди. В) двумя руками от головы.
11) В волейбол играют на площадке размером:	А) 24 x 12 м. Б) 18 x 9 м. В) 16 x 9 м.
12) Ошибкой при подаче в волейболе будет:	А) удар по неподвижному мячу. Б) касание мяча сетки. В) все ответы верны.
13) Игрок, какой зоны в волейболе вводит мяч в игру (подает подачу)?	А) первой. Б) шестой. В) третьей.
14) "Бич-волей" - это:	А) игровое действие. Б) пляжный волейбол. В) подача мяча.
15) Высота сетки в волейболе для женских команд равна...	А) 2 м 22 см. Б) 2 м 23 см. В) 2 м 24 см.

16) Первую олимпийскую золотую медаль в истории отечественного лыжного спорта в гонке на 10 км завоевала... на 7 Олимпийских играх.	А) Раиса Ерошина. Б) Алевтина Колчина. В) Любовь Баранова (Козырева).
17) Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?	А) незаконченный толчок ногой. Б) двухопорное скольжение. В) незаконченный толчок рукой.
18) К попеременным ходам относится...	А) бесшажный ход. Б) одношажный ход. В) двухшажный ход.
19) При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является...	А) сгибание ног в коленях. Б) чрезмерный наклон туловища вперед. В) выставление вперед одной лыжи.
20) В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?	А) присесть и упасть вперед по ходу спуска. Б) присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад. В) глубоко присесть и упасть назад в сторону, лыжи развернуть поперек склона.
21) Движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней, называется?	А) полуповорот. Б) строевой шаг. В) поворот.
22) Смешанный упор, при котором тело учащихся близко к вертикальному положению, т.е. угол больше 45 градусов (по отношению к опорной плоскости). Аналогичным термином, обозначают положение упор согнувшись.	А) упор лёжа. Б) упор на коленях. В) упор стоя.
23) Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?	А) треугольник. Б) равносторонний треугольник. В) равнобедренный треугольник.
24) Термины прыжков и соскоков зависят:	А) от структуры и особенности двигательных действий. Б) от положения тела в фазе полета. В) от условий опоры, положения тела и взаимного расположения его звеньев.
25) Физкультминутка это:	А) комплекс упражнений для зарядки. Б) комплекс упражнений для фитнеса. В) комплекс упражнений для снятия усталости.



Рис. VII

<b>ВАРИАНТ №3.</b>	
<b>ВОПРОСЫ</b>	<b>ОТВЕТЫ</b>
1) Укажите, какого вида прыжков в длину с разбега не существует?	А) согнув ноги. Б) прогнувшись. В) согнувшись.
2) Бег на средние и длинные дистанции начинается...	А) с низкого старта. Б) с высокого старта. В) с хода.
3) Какого вида многоборья в легкой атлетике не бывает?	А) пятиборье. Б) семиборье. В) десятиборье.
4) Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:	А) «Марш!». Б) «Начать!». В) «Вперёд!».
5) Какая дистанция в легкой атлетике не является классической?	А) 100м. Б) 200м. В) 500м.
6) Продолжительность игры в баскетбол?	А) 2 тайма по 20 минут. Б) 4 тайма по 10 минут. В) 4 тайма по 12 минут.
7) На какой высоте находится баскетбольное кольцо (корзина)?	А) 305 см. Б) 260 см. В) 310 см.
8) При выполнении штрафного броска в баскетболе каждое попадание засчитывается ...	А) за одно очко. Б) за два очка. В) за три очка.
9) Сколько шагов можно делать после ведения мяча?	А) 3 шага. Б) 2 шага. В) 4 шага.
10) Допускается ли команда до соревнований по баскетболу, если в ее составе менее 5 человек?	А) допускается. Б) не допускается. В) допускается с согласия соперников.
11) Какова в волейболе высота сетки для женщин?	А) 2 м 20 см. Б) 2 м 24 см. В) 2 м 34 см.
12) Как в волейболе называется игрок, выполняющий вторую передачу?	А) нападающий. Б) передающий. В) связующий.
13) До какого счета играют в волейболе в каждой партии?	А) до 15. Б) до 20.

	В) до 25.
<b>14) Слово "волейбол" означает:</b>	А) «летающий мяч». Б) «игра с мячом через сетку». В) «игра в мяч».
<b>15) Кто является родоначальником волейбола?</b>	А) Джеймс Нейсмит. Б) Вильям Морган. В) Деметре Викелас.
<b>16) Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе...</b>	А) ног. Б) туловища. В) рук.
<b>17) Самостоятельное занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре...</b>	А) -4 <sup>0</sup> ...-7 <sup>0</sup> . С. Б) -10 <sup>0</sup> ...-12 <sup>0</sup> . С. В) -14 <sup>0</sup> ...-16 <sup>0</sup> С.
<b>18) К одновременным ходам относится...</b>	А) двухшажный ход. Б) трехшажный ход. В) четырехшажный ход.
<b>19) Какая стойка лыжника наиболее устойчива при пологом спуске?</b>	А) низкая. Б) средняя. В) высокая.
<b>20) Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?</b>	А) торможение палками сбоку. Б) глубокий присед. В) выставление палок кольцами вперед.
<b>21) Изменение строя или размещения занимающихся?</b>	А) перестроение. Б) размыкание. В) смыкание.
<b>22) Вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой (или и тем и другим одновременно), с одной или двумя фазами полёт?</b>	А) кувырок в сторону. Б) круговой перекат. В) переворот вперед.
<b>23) Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:</b>	А) захват. Б) хват. В) удержание.
<b>24) Акробатические упражнения:</b>	А) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки. Б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характер. В) лазанье, перелезания, переползания.
<b>25) Упражнения в равновесии бывают:</b>	А) на стенке. Б) на полу. В) на бревне.

<b>ВАРИАНТ №4.</b>	
<b>ВОПРОСЫ</b>	<b>ОТВЕТЫ</b>
<b>1) Туфли для бега называются?</b>	А) шиповки. Б) ботинки. В) сандалии.
<b>2) В каком виде легкой атлетики прославился Сергей Бубка:</b>	А) тройной прыжок. Б) прыжки в высоту. В) прыжок с шестом.
<b>3) Вес гранаты для метания у мужчин равен...</b>	А) 700 гр. Б) 600 гр. В) 500 гр.
<b>4) Какого вида эстафетного бега не существует?</b>	А) 4х 600 м. Б) 4х 100 м. В) 4х 400 м.
<b>5) Длина классической беговой дорожки составляет...</b>	А) 300 метров. Б) 400 метров. В) 500 метров.
<b>6) Сколько времени даётся игроку на вбрасывание мяча из аута?</b>	А) 3 сек. Б) 5 сек. В) 10 сек.
<b>7) При ведении мяча в баскетболе наиболее частой ошибкой является ...</b>	А) «шлепанье» по мячу расслабленной рукой. Б) ведение мяча толчком руки. В) мягкая встреча мяча с рукой.
<b>8) При выполнении «чистого» броска в кольцо (без отскока от щита) баскетболист фиксирует свой взгляд...</b>	А) на ближнем крае кольца. Б) на дальнем крае кольца. В) на малом квадрате на щите.
<b>9) Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо в баскетболе, если мяч брошен ...</b>	А) с линии штрафного броска. Б) из-под щита. В) из-за линии трех очковой линии.
<b>10) На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?</b>	А) не менее 1 метра. Б) не менее 1,5 метра. В) не менее 2 метров
<b>11) Какова высота сетки для мужчин в волейболе?</b>	А) 2 м 43 см. Б) 2 м 64 см. В) 2 м 46 см.
<b>12) Игроку зоны защиты в волейболе можно выполнять нападающий удар:</b>	А) только из-за трехметровой зоны. Б) с любого места. В) все ответы верны.
<b>13) Как разыгрывается начало игры?</b>	А) передачей из-за лицевой линии. Б) подачей из-за лицевой линии. В) подачей из зоны защиты.
<b>14) До какого счета играют пятую (тай-брейк) партию в волейболе?</b>	А) до 25. Б) до 15. В) до 7.
<b>15) Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?</b>	А) да. Б) нет. В) только при высокой температуре воздуха.
<b>16) Существуют попеременный и</b>	А) в длине скользящего шага.



<b>одновременный двухшажный ход. В чем существенная разница между этими ходами?</b>	Б) в маховом выносе ноги. В) в работе рук.
<b>17) К какой ошибке при передвижении попеременным двухшажным ходом приводит чрезмерный наклон туловища вперед?</b>	А) потере равновесия при скольжении. Б) укорочению скользящего шага. В) снижению силы отталкивания ног.
<b>18) Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается...</b>	А) попеременный двухшажный ход. Б) одновременный бесшажный ход. В) одновременный одношажный ход.
<b>19) Выбор способа подъема в гору зависит от...</b>	А) крутизны склона. Б) длины палок. В) длины лыж.
<b>20) Основным методом развития выносливости у лыжника является...метод тренировки.</b>	А) повторный. Б) интервальный. В) равномерный.
<b>21) Положение учащих, в котором ноги согнуты( опора на носках), руки в любом положении, называется?</b>	А) стойка на коленях. Б) присед. В) сед.
<b>22) Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами?</b>	А) кувырок. Б) шпагат. В) мост.
<b>23) «Гимнастика» происходит от греческого <i>gymnastike, gymnazo</i>, обозначающего...</b>	А)усиливаю. Б)обнаженный. В)упражняю.
<b>24) Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:</b>	А) комбинация. Б) программа. В) композиция.
<b>25) Акробатика включает в себя:</b>	А) кувырок, стойку на лопатках. Б) наклон туловища, упражнение «мост». В) кувырок, подтягивание.

## Ответы на тесты:

### Тест №1

1)В 2)Б 3)Б 4)А 5)В 6)В 7)Б 8)Б 9)В 10)А 11)А 12)Б 13)Б 14)В 15)Б 16)А 17)А 18)А 19)В 20)Б 21)В 22)Б 23)В 24)Б 25)А.

### Тест №2

1)А 2)В 3)А 4)В 5)Б 6)А 7)Б 8)Б 9)В 10)Б 11)Б 12)А 13)А 14)Б 15)В 16)В 17)Б 18)В 19)Б 20)В 21)В 22)В 23)Б 24)А 25)В

### Тест №3

1)В 2)Б 3)В 4)А 5)А 6)Б 7)А 8)А 9)Б 10)Б 11)Б 12)В 13)В 14)А 15)Б 16)В 17)В 18)А 19)Б 20)В 21)А 22)Б 23)Б 24)А 25)В

### Тест №4

1)А 2)В 3)А 4)А 5)Б 6)Б 7)А 8)А 9)В 10)А 11)А 12)А 13)Б 14)Б 15)Б 16)В 17)А 18)В 19)А 20)А 21)Б 22)Б 23)В 24)Б 25)А

## 6.8. Время на подготовку и выполнение.

Выполнение теста: 25 мин.

Подготовка к выполнению практических заданий: 10 мин.

Выполнение практических заданий: 2 час 10 мин.

Оформление протокола и объявление оценок: 15 мин.

Всего: 3 час00 мин.

## 6.9. Выведение итоговой оценки за экзамен по физической культуре.

Сумма баллов, полученная за всезадания	Оценка уровня физической подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
19-20	«5»	отлично
15-18	«4»	хорошо
13-14	«3»	удовлетворительно
12 и ниже	«2»	неудовлетворительно

Для получения удовлетворительной оценки за экзамен учащимся необходимо выполнить все задания не ниже удовлетворительной отметки.

## **7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**

### 7.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.

**Оборудование спортивного зала:** мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные), скакалки, гимнастические палки, обручи, гранаты (500гр, 700гр), ядра (4кг, 5кг), шведская лестница, гимнастические маты, стойки и планка для прыжков в высоту.

**Оборудование гимнастического зала:** перекладина, брусья, бревно, гимнастический козёл, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.

**Оборудование тренажерного зала:** станок для мышц верхнего плечевого пояса, тренажер для ног, шведская лестница, перекладина, брусья, штанги, помост, гири, гантели, станок для упражнений на пресс и гибкость, зеркала.

**Технические средства обучения:** экран, проектор, секундомеры, табло механическое, рулетка 50м, фотоаппарат.

### 7.2. Информационное обеспечение обучения

#### **Для обучающихся:**

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл.-М.,2005.

Решетников Н.В. Физическая культура. - М.,2002.  
Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО.-М.,2011.

#### **Для преподавателей:**

Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.,2008.  
Мишин Б.И. Настольная книга учителя физкультуры. - М.,2003.  
Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. - М.,2009.  
Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. - М.,2006.  
Щербина В.А. Пособие физкультурному работнику. - Киев,2008.  
Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов ВУЗов в 3 частях. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. - Кострома,2003.  
Методические рекомендации: здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе. Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М.,2002.  
Зацорский М.Ф. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики физического воспитания. - М.,2009.  
Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.,2005.  
Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. - М.,2004.  
Виноградов Г.П. Атлетизм. Теория и методика тренировки. Учебник для ВУЗов. - М.,2009.  
Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика. - М.,2008.  
Дронов В.Я. Лыжная подготовка детей школьного возраста: методическое пособие. - М.,2005.  
Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. - М.,2005.

#### **Интернет ресурсы:**

<http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2object77521.html>.  
[http://school16-kovylkino.narod.ru/files/uchebno\\_vospit\\_proces.doc](http://school16-kovylkino.narod.ru/files/uchebno_vospit_proces.doc).  
[http://www.gimnaziya5.ru/attach/obrazovatel'naya\\_programma.doc](http://www.gimnaziya5.ru/attach/obrazovatel'naya_programma.doc).  
[http://www.book-ua/org/files/textbooks/1\\_03\\_2008/tb0104/ht](http://www.book-ua/org/files/textbooks/1_03_2008/tb0104/ht)  
<http://window.edu.ru/windowcatalog/pdf2txt?pid=1564>.  
<http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc>.m.  
[http://kn/kture/kharkov/ua/entrant\\_plans.php?type=series&lang-RU&speciality=%CF%C8](http://kn/kture/kharkov/ua/entrant_plans.php?type=series&lang-RU&speciality=%CF%C8).

#### **Рекомендуемые студентам темы для докладов, рефератов, сообщений, презентаций по физической культуре для самостоятельных занятий**

1. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие занимающихся.
2. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков.
3. Правила и приемы закаливания. Меры предупреждения простудных заболеваний.
4. Задачи, методы и формы организации физического воспитания применительно к требованиям выбранной профессии.
5. Значение занятий физическими упражнениями для поддержания высокой работоспособности организма человека.
6. Режим дня студента, его значение и особенности.
7. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой.
8. Здоровый образ жизни и «Я».
9. Основные принципы организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой (спортом, туризмом).

10. Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья (при том или ином заболевании).
11. История создания Олимпийского движения.
12. Олимпиада-2014 в Сочи: события, факты, итоги.
13. История введения комплекса ГТО.