

Частное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский колледж современного образования»

РАССМОТРЕНО

на заседании Методического совета

Протокол № 7 от «28» 06 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор ЧПОУ «МКСО»

С.А. Кузьмина

«23»



КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ООД. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования
38.02.04 Коммерция (по отраслям)
(заочная форма обучения)

г. Магнитогорск, 2023г.

Контрольно-оценочные средства по общеобразовательной дисциплине ООД. 09 Физическая культура разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее - ФГОС СОО), Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО) по специальности *38.02.04 Коммерция (по отраслям)* и примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», рассмотренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ИРПО (Протокол № 13 от «29» сентября 2022г.), утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов СПО (Протокол № 14 от «30» ноября 2022г.).

Разработчики:

1. Будаков Андрей Павлович, преподаватель ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»;

Эксперты (при наличии):

Техническая экспертиза комплекта контрольно-оценочных средств общеобразовательной дисциплины ООД. 09 Физическая культура пройдена.

Эксперт: Докукина Е.П., методист ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

Содержание

1. Паспорт контрольно-оценочных средств.....	4
1.1. Область применения контрольно-оценочных средств.....	4
1.2. Результаты освоения общеобразовательной дисциплины.....	4
1.3 Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины по разделам, темам.....	10
1.4. Система контроля и оценки освоения программы общеобразовательной дисциплины	12
2. Задания для контроля и оценки освоения программы общеобразовательной дисциплины	14
2.1. Задания для текущего контроля.....	14
2.2. Задания для промежуточной аттестации.....	21
3. Рекомендуемая литература и иные источники.....	28

1. ПАСПОРТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1 Область применения

Контрольно-оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу общеобразовательной дисциплины *ООД. 09 Физическая культура*.

Контрольно-оценочные средства включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

1.2 Результаты освоения общеобразовательной дисциплины

В результате освоения общеобразовательной дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, - способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	<p>проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять причинно- следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников - обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики

	<p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно- оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии

		основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 1.2. На своем участке работы управлять товарными запасами и потоками, организовывать работу на складе, размещать товарные запасы на хранение	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: <ul style="list-style-type: none"> а) самоорганизация: <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно- оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	<ul style="list-style-type: none"> -осознание обучающимися российской гражданской идентичности; - целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,

	<p>формирование системы значимых ценностно-смысловых установок антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;</p>	<p>динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p>	<p>В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ЛР 13. Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания</p>

<p>профессиональной деятельности</p>	<p>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>	<p>работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
--------------------------------------	--	---

1.3 Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины по разделам, темам

Наименование раздела, темы	Показатели оценки результата	Формы контроля и оценивания
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека		
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13	Устный опрос
Тема 1.2. Здоровый образ жизни	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13	Устный опрос
Тема 1.3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13	Кроссворд
Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13	составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13	Презентация «Трудовой режим дня»
Тема 1.6 Профессионально Прикладная физическая подготовка	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2,	заполнение дневника самоконтроля, составление

	ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13	профессиограммы
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно- спортивной деятельности		
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13	составление комплекса упражнений
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13	заполнение дневника самоконтроля
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13	заполнение дневника самоконтроля
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально ориентированных задач	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13	составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей
Тема 2.5. Профессионально прикладная физическая подготовка	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13	Презентация
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13	составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей
2.7. Гимнастика (практические занятия 13-20)		
Тема 2.7 Основная гимнастика (1) (обязательный вид)	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13	сдача контрольных нормативов
Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13	сдача контрольных нормативов
Тема 2.7 (3) Акробатика	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13	сдача контрольных нормативов
Тема 2.7 (4) Аэробика	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13	сдача контрольных нормативов
Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13	сдача контрольных нормативов
Тема 2.7 Самбо (6)	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13	защита реферата
2.8 Спортивные игры (практические занятия 21-28)		
Тема 2.8 (1) Футбол	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13	Практическое занятие
Тема 2.8 (2) Баскетбол	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13	Практическое занятие
Тема 2.8 (3) Волейбол	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13	Практическое занятие
Тема 2.8 (4) Бадминтон	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13	Практическое занятие
Тема 2.8 (5) Теннис	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13	Практическое занятие
Тема 2.8 (6) Хоккей	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13	Практическое занятие
Тема 2.8 (7) Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13	Презентация
Тема 2.8 (8) Спортивные игры, отражающие национальные,	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13	Презентация

региональные или этнокультурные особенности		
Тема 2.9 Лёгкая атлетика (практические занятия 30-38)	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13	сдача контрольных нормативов
Тема 2.10 Плавание	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13	Практическое занятие

1.4. Система контроля и оценки освоения программы общеобразовательной дисциплины

1.4.1. Форма промежуточной аттестации по общеобразовательной дисциплине

Таблица 2.

Общеобразовательная дисциплина	Формы промежуточной аттестации
1	2
ООД. 09 Физическая культура	Зачет, дифференцированный зачет

1.4.2. Организация текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения программы общеобразовательной дисциплины

В период обучения по образовательной программе СПО с получением среднего образования осуществляется текущий контроль успеваемости студентов и промежуточная аттестация по общеобразовательным дисциплинам.

Текущий контроль осуществляется в пределах учебного времени, отведенного на общеобразовательную дисциплину, оценивается по пятибалльной шкале. Текущий контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы дисциплины, а также стимулирования учебной деятельности студентов, подготовки к промежуточной аттестации и обеспечения максимальной эффективности учебного процесса. Для оценки качества подготовки используются различные формы и методы контроля. Текущий контроль общеобразовательной дисциплины осуществляется в форме устного опроса; защиты практических заданий, реферата, творческих работ; выполнения контрольных и тестовых заданий; решения ситуационных задач и других форм контроля, предусмотренных программой общеобразовательной дисциплины.

Промежуточная аттестация проводится в форме, предусмотренной планом учебного процесса: зачета, дифференцированного зачета.

В период сложной санитарно-эпидемиологической обстановки или других ситуациях невозможности очного обучения и проведения аттестации студентов колледж реализует образовательные программы или их части с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в предусмотренных законодательством формах обучения или при их сочетании, при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной, итоговой и (или) государственной итоговой аттестации обучающихся.

Формы и процедура текущего контроля и промежуточной аттестации знаний студентов определяются положениями: «О текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся», «О применении электронного обучения, дистанционных образовательных

технологий при реализации образовательных программ», «Об организации образовательного процесса в ЧПОУ «МКСО» в связи с профилактическими мерами, связанными с угрозой коронавирусной инфекции».

2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.2 Тестовые задания для дифференцированного зачета

Тестовое задание №1

Каждый вопрос может иметь разное количество правильных ответов.

Вопрос 1. Какие основные элементы включает в себя здоровый образ жизни?

1. Отказ от вредных привычек, рациональный суточный режим, закаливание;
2. Оптимальная двигательная активность, систематические занятия физической культурой; Личная гигиена, рациональное питание;
3. Восстановительные мероприятия после болезни или получения травм, утомления или переутомления.

Вопрос 2. Какие действия по закаливанию на начальном уровне возможны в условиях повседневной жизни?

1. Физические упражнения с гирями на открытом воздухе в любое время года;
2. Обливание ледяной водой перед сном;
3. Ночной сон при открытой форточке, утренняя гигиеническая гимнастика при открытой форточке в любую погоду, влажные обтирания до пояса с использованием воды комнатной температуры, обливание ног прохладной водой перед сном;
4. Хождение на улице без головного убора.

Вопрос 3. Какие продукты должны присутствовать в рационе человека активно тренирующегося?

1. Мясные и молочные продукты;
2. Злаковые продукты, каши, макаронные изделия;
3. Бобовые продукты, овощи, фрукты;
4. Спортсмен принимает в пищу всё, что он любит;
5. Особого меню для занятия спортом не требуется.

Вопрос 4. Кто следит за правилами исполнения замены в мини - футболе?

1. Главный судья;
2. Судья хронометрист;
3. Помощник судьи.

Вопрос 5. Какие меры помощи оказываются спортсмену при возникновении кровотечения из носа?

Первая медицинская помощь в этом случае заключается в следующем:

1. Усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена;
2. На 5—10 мин большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке или ввести в носовые ходы специальные кровоостанавливающие тампоны;
3. Если носовое кровотечение не останавливается в течение 30—40 мин, пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение;
4. В любом случае пострадавшего доставляют к врачу;
- 5.

Вопрос 6. Физическая культура это.....?

1. Стремление к высшим спортивным достижениям; Разновидность развлекательной деятельности человека;
3. Часть человеческой культуры.

Вопрос 7. Чем характеризуется утомление?

1. Отказом от работы организма;
2. Временным снижением работоспособности организма;
3. Повышенной частотой сердечных сокращений.

Вопрос 8 Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

1. быстрота
2. гибкость
3. силовая выносливость

Вопрос 9 Снижения нагрузок на стопу ведет к:

1. сколиозу
2. головной боли
3. плоскостопию

Вопрос 10 При переломе предплечья фиксируется:

1. локтевой, лучезапястный сустав
2. плечевой, локтевой сустав
3. лучезапястный, плечевой сустав

Эталон ответа тестового задания №1

№	Критерии оценивания 10-11=3									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	+		+		+					3-14=4
2	+		+		+		+	+		15-16=5
3	+	+	+	+	+	+			+	

Тестовое задание №2

Каждый вопрос может иметь разное количество правильных ответов.

Вопрос 1. _ Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила:

1. Иметь для занятий соответствующую одежду, обувь, инвентарь и снаряжение;
2. Не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;
3. Перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
4. Обязательно пользоваться в необходимых случаях защитным снаряжением (щитками, шлемами, очками);

Вопрос 2. Какая должна быть спортивная одежда легкоатлета?

1. Лыжи, куртка, шапка; 2. Майка, шорты, шиповки;
3. Кроссовки, мяч, скакалка.

Вопрос 3. Какая длина и частота спортивного шага? 1.50-

- 100 .., частота 120-150 шагов в минуту;
2. 100-150 .., частота 150-200 шагов в минуту;
3. 105-150 см., частота 180-200 шагов в минуту;

Вопрос 4. Какие отрезки относятся к бегу на короткие дистанции?

1. 500м.; 600м.; 800м.; 1500м.; 2000м.;
2. 30м.; 60м.; 100м.; 200м.; 400м.;
3. 3000м.; 4000м.; 5000м.;

Вопрос 5. В каком направлении должен проводиться бег по стадиону?

1. По часовой стрелке; 2. Против

часовой стрелке.

Вопрос 6. Сколько весит учебная граната для юношей?

1. 600гр.;
2. 700гр.;
3. 800гр.

Вопрос 7. Сколько в баскетбольной команде игроков?

1. Четыре человека;
2. Пять человек;
3. Шесть человек.

Вопрос 8. Какие продукты должны присутствовать в рационе человека активно тренирующегося?

1. Мясные и молочные продукты;
2. Злаковые продукты, каши, макаронные изделия;
3. Бобовые продукты, овощи, фрукты;
4. Спортсмен принимает в пищу всё, что он любит;
5. Особого меню для занятия спортом не требуется.

Вопрос 9 При переломе плеча шиной фиксируют:

1. локтевой, лучезапястный суставы
2. плечевой, локтевой суставы
3. лучезапястный, локтевой суставы

Вопрос 10. Какие снаряды относятся к художественной гимнастики?

1. Гимнастическая лента;
2. Обруч;
3. Мяч;
4. Брусья.

Эталон ответа тестового задания №2

Критерии оценивания 10-11=3

13-14=4	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15-16=5				+			+	+	+
2	+	+	+	+		+	+	+	+
3	+						+		+

Тестовое задание №3

Каждый вопрос может иметь разное количество правильных ответов.

Вопрос 1. Как начинается игра в мини-футболе?

1. Ударом по неподвижному мячу, находящемуся в центре поля;
2. Вбрасыванием мяча судьёй;
3. Вратарь вводит мяч в игру.

Вопрос 2. Сколько игроков баскетболистов могут одновременно находиться на и баскетбольной площадке во время соревнований?

1. 5;
2. 10;
3. 12.

Вопрос 3. Волейбол играют на площадке размером?

1. 24 x 12 м;
2. 18 x 9 м;
3. 16 x 9 м.

Вопрос 4. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу в игре волейбол?

1. Нападающий;
2. Передающий;
3. Связующий.

Вопрос 5. До какого счета играют в волейбол в каждой партии?

1. До 15;
2. До 20;
3. До 25;

Вопрос 6. Нельзя вырывать мяч у соперника?

1. Захватом мяча двумя руками;
2. Направлением рывка снизу-вверх.
3. Ударом кулака;

Вопрос 7. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

Ответы:

1. Ступни расставлены на ширину плеч;
2. Одна нога выставлена вперед;
3. Ноги выпрямлены в коленях;

4. Вопрос 8. Какие основные элементы включает в себя здоровый образ жизни? 1. Отказ от вредных привычек, рациональный суточный режим, закаливание; 2. Оптимальная двигательная активность, систематические занятия физической культурой;

3. Личная гигиена, рациональное питание;

4. Восстановительные мероприятия после болезни или получения травм, утомления или переутомления.

Вопрос 9. Основные направления использования физической культуры способствуют...

1. Формированию базовой физической подготовленности.
2. Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности.
3. Восстановлению функций организма после травм и заболеваний.

Вопрос 10. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в ...

1. Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.
2. Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.
3. Создание специфических духовных ценностей.

Эталон ответа тестового задания №3

№	Критерии оценивания									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	+							+	+	+
2		+	+					+	+	+
3				+	+	+	+	+	+	+

10-11=3

13-14=4

15-16=5

**Нормы ГТО для обучающихся 16-17 лет (5 степень) ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
(ТЕСТЫ)**

№	Упражнение	ЮНОШИ золотой значок	ЮНОШИ серебряный значок	ЮНОШИ бронзовый значок	ДЕВУШКИ золотой значок	ДЕВУШКИ серебряный значок	ДЕВУШКИ бронзовый значок
1	Бег на 100 метров (секунд)	13,8	14,3	14,6	16,3	17,6	18,0
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	7:50	8:50	9:20	9:50	11:20	11:50
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	13:10	14:40	15:10	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8	-	-	-
3.2	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	35	25	15	-	-	-
3.3	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
3.4	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	-	-	-	16	10	9
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (ниже уровня скамьи - см)	13	8	6	16	9	7

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	ЮНОШИ золотой	ЮНОШИ серебряный	ЮНОШИ бронзовый	ДЕВУШКИ золотой	ДЕВУШКИ серебряный	ДЕВУШКИ бронзовый
---	------------	------------------	---------------------	--------------------	--------------------	-----------------------	----------------------

		значок	значок	значок	значок	ный значок	значок
5.1	Прыжок в длину с разбега (см)	440	380	360	360	320	310
5.2	или прыжок в длину с места (см)	230	210	200	185	170	160
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	50	40	30	40	30	20
7.1	Метание спортивного снаряда весом 700г (метров)	38	32	27	-	-	-
7.2	или метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	-	-	-	21	17	13
8.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	-	-	-	17:30	18:45	19:15
8.2	или бег на лыжах 5км (мин:сек)	23:40	25:00	25:40	-	-	-
8.3	или кросс на 3км по пересечённой местности (для бес-снежных районов страны)	-	-	-	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
8.4	или кросс на 5км по пересечённой местности (для бес-снежных районов страны)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	-	-	-
9	Плавание 50м (мин:сек)	0:41	без учёта времени	без учёта времени	1:10	без учёта времени	без учёта времени
10.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
10.2	или стрельба из электронного оружия, ди-	30	25	18	30	25	18

	станция 10м (очки)						
11	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция 10 км	дистанция 10 км	дистанция 10 км	дистанция 10 км	дистанция 10 км	дистанция 10 км
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	ЮНОШИ	ЮНОШИ	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	ДЕВУШКИ	ДЕВУШКИ
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	8	7	6	8	7	6

3. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНЫЕ ИСТОЧНИКИ

- учебные издания

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре;
2. Примерные программы по предмету «Физическая культура» 10-11 классы;
3. Программа физического воспитания 1-11 классы, В. И. Лях, А. А. Зданевич, М. «Просвещение», 2019;
4. Гуревич П.А.. 300 соревновательно - игровых заданиях по физическому воспитанию. Минск. «Высшая школа», 2011;
5. Каинов А. Н. Шалаев П. Ю. Физическая культура. Система работы с учащимися специальной медицинской группы. Волгоград «Учитель», 2009;
6. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов. М. «Изд-во НЦ ЭНАС», 2010;
7. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций В.И. Лях. -3-е изд.,-М.:Просвещение,2019.
8. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. В.И. Лях, А.А. Зданевич 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. - 4-е изд. - М.: Просвещение. 2019;
9. Мальцев А. И.. Лёгкая атлетика и гимнастика для школьников. Ростов на Дону «Феникс». 2008;
10. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М. «Владос», 2000;
11. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе. М. «Владос», 2010;
12. Физическая культура. 10-11 классы. : учеб, для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А.А. Зданевич -2-е изд. -М.:Просвещение,2021.
13. Физкультура. 5-11 классы: календарно - тематическое планирование по трёхчасовой программе / В.И. Виненко. - Волгоград: Учитель..

- интернет-ресурсы

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/> (дата обращения: 08.07.2021). - Текст: электронный.
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/> (дата обращения: 13.06.2021). - Текст: электронный.
3. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 02.07.2021). - Текст: электронный.
4. КиберЛенинка. URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 11.06.2021). - Текст: электронный.
5. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/> (дата обращения: 01.06.2021). - Текст: электронный.
6. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 11.06.2021). - Режим доступа: свободный. - Текст: электронный.
7. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://minstm.gov.ru/> (дата обращения: 14.06.2021). - Текст: электронный.
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru> (дата обращения: 16.06.2021).
9. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/> (дата обращения: 12.06.2021). - Текст: электронный.
10. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/> (дата обращения: 15.06.2021). - Текст: электронный.
11. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://www.edu.ru/> (дата обращения: 02.07.2021). - Текст: электронный.

12. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. URL:
<http://fcior.edu.ru/> (дата обращения: 01.07.2021). - Текст: электронный.