

Частного профессионального образовательного учреждение  
«Магнитогорский колледж современного образования»

**Принят**

методическим советом  
ЧПОУ «Магнитогорский колледж  
современного образования»

Протокол № 6 от 27.06.2022г.



**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**  
**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**  
**ОГСЭ.04. Физическая культура**

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

**40.02.03. Право и судебное администрирование**  
(базовой подготовки)

Разработчики:

1. Кравченко Анна Владимировна, заместитель директора по УР
2. Будаков Андрей Павлович, преподаватель физвоспитания

Эксперты (при наличии):

1. ФИО, должность
2. ФИО, должность

Техническая экспертиза комплекта контрольно-оценочных средств учебной дисциплины **ОГСЭ.04. Физическая культура** пройдена.

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

## Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....	4
1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств.....	4
1.2. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.....	5
1.2.1. Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине.....	5
1.2.2. Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины .....	5
2. Задания для контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины .....	6
2.1. Задания для текущего контроля .....	6
2.2. Задания для промежуточной аттестации.....	13
3. Рекомендуемая литература и иные источники.....	24

## 1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств, предназначен для проверки и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) по специальности **40.02.03. Право и судебное администрирование.**

Контрольно-оценочные средства представляют собой комплект для промежуточной аттестации, входного, рубежного контроля, усвоенных знаний и усвоенных умений по дисциплине в целях овладения предусмотренных стандартом общих и профессиональных компетенций.

**Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:**

1.Формирование элементов профессиональных компетенций (ПК) и элементов общих компетенций (ОК):

**Специалист по судебному администрированию должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности (базовая подготовка).**

ПК 1.1. Осуществлять работу с заявлениями, жалобами и иными обращениями граждан и организаций, вести работу в суде.

ПК 1.2. Поддерживать в актуальном состоянии базы нормативно-правовых актов и судебной практики.

ПК 1.3. Обеспечивать работу оргтехники и другой компьютерной техники, компьютерных сетей и программного обеспечения судов, сайтов судов в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее сеть –интернет).

ПК 1.4. Обеспечивать работу архива суда.

ПК 1.5. Осуществлять ведение судебной статистики на бумажных носителях и в электронном виде.

**Специалист по судебному администрированию должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:**

ОК. 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК. 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК. 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК. 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личного развития.

ОК. 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК. 6. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК.7. Ориентироваться в условиях постоянного обновления технологий в профессиональной деятельности.

ОК. 8. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК. 9. Проявлять нетерпимость к антикоррупционному поведению.

ОК. 10. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для социальной и профессиональной деятельности.

## 2. Освоение умений и усвоение знаний:

Освоенные умения, усвоенные знания	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
У1	Использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Текущий контроль, комплексы упражнений
31	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Задания в тестовой форме
32	Основы здорового образа жизни.	Задания в тестовой форме

### 1.2. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

#### 1.2.1. Формы промежуточной аттестации по УД

Учебная дисциплина	Формы промежуточной аттестации
1	2
ОГСЭ 04. Физическая культура	зачет
ОГСЭ 04. Физическая культура	дифференцированный зачёт

Колледж вправе осуществлять реализацию образовательных программ или их частей с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя учебные занятия в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают образовательную программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть Интернет.

#### 1.2.2. Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения программы учебной дисциплины

Формы и процедура текущего контроля и промежуточной аттестации знаний определяются Положением «О текущем контроле и промежуточной аттестации

студентов». Входной контроль знаний студентов проводится в начале изучения дисциплины.

Текущий контроль осуществляется в пределах учебного времени, отведенного на учебную 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 учебной дисциплины осуществляется в форме выполнения контрольных и тестовых заданий; сдачей нормативов.

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

### *1.2.3. Оценка достижения обучающимися личностных результатов.*

Оценка личностных результатов проводится в рамках контрольных и оценочных процедур, предусмотренных настоящей программой.

Комплекс примерных критериев оценки личностных результатов обучающихся:

- демонстрация интереса к будущей профессии;
- оценка собственного продвижения, личностного развития;
- положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов;
- ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности;
- проявление высокопрофессиональной трудовой активности;
- соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;
- конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;
- готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;
- сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;
- проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;
- проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;
- отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;
- отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;
- участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;
- добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан;
- проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся.

## 2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Задания для текущего контроля

Контрольные задания для оценки двигательных умений студентов 2-3-х курсов.  
Легкая атлетика. (Контрольные нормативы )

№ п\п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м	9.2	9.4	10.0	8.2	8.4	9.2
2	Бег 100 м	15.5	16.0	17.0	13.8	14.0	14.4
3	Бег 1000 м	4.20	4.30	4.45	3.10	3.25	3.55
4	Метание мяча 150 гр.	32	28	22	47	42	30
5	Прыжок в длину с разбега	400	380	340	460	420	390

Баскетбол Ведение мяча «змейкой» 30 м (2 x 15м).

1. По команде «На старт!» учащийся принимает положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» учащийся начинает бег с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3м друг от друга.

Критерии оценки: а) техника ведения мяча

Б) Смена рук при обводке ориентиров;

В) правильность выполнения поворота с мячом.

Фиксируется время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.

2. Челночный бег с ведением мяча 3 x 10 м.

Старт тот же что и в первом упражнении. По команде «Марш!» ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом, не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует.

Критерии оценки:

А) Техника ведения мяча;

Б) правильность выполнения поворота с мячом.

Фиксируется время, которое ученик показывает, пересекая финишную линию.

3. Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек. с обратным отскоком от пола. (Девушки)

Учащийся располагается в 3 метрах от стены и по сигналу учителя в течение 30 сек. выполняет передачу в стену двумя руками от груди с обратным отскоком от пола.

Критерии оценки:

А) Техника выполнения передач.

Фиксируется количество передач.

4. Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек. без отскока от пола (Юноши) Учащийся располагается в 2 метрах от стены и по сигналу учителя в течение 30 сек. выполняет передачу в стену двумя руками от груди с обратным отскоком от пола. Критерии оценки:

А) Техника выполнения передач.  
Фиксируется количество передач.

5. Бросок мяча в кольцо с 5 точек на расстоянии 4 метров от щита.  
Выполняется 10 бросков (по 2 броска с каждой из 5 точек).

Критерии

оценки:

А) Фиксируется количество попаданий из 10 бросков.

6. Бросок мяча в кольцо в движении после ведения мяча «змейкой» на расстоянии 2 x 15 м.

Задание заключается в выполнении броска баскетбольного мяча в кольцо, после ведения «Змейкой» на дистанции 30м (2x15 м). Расстояние между стойками 3м. Ведение осуществляется по правилам баскетбола, с обязательной сменой рук при обводке стоек.

Выполнение задания начинается от лицевой линии баскетбольной площадки. По команде учителя учащийся устремляется вперед с ведением мяча. Обводит стойки и атакует баскетбольное кольцо с двух шагов разбега. Броски выполняются до попадания. Секундомер выключается после прохождения мяча через сетку.

Критерии оценки:

А) Техника ведения мяча;

Б) техника выполнения броска в движении.

Фиксируется время, которое показывает ученик. За нарушение правил баскетбола (двойное ведение, пробежка, пронос мяча и т.д.) учащийся наказывается одной штрафной секундой.

7. Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга баскетбольной площадки. Учащийся, стоя на лицевой линии баскетбольной площадки, справа от щита, по команде учителя устремляется вперед с ведением мяча. Обводит центральный круг баскетбольной площадки против часовой стрелки, и продолжая ведение атакует центральное баскетбольное кольцо с правой стороны с двух шагов разбега (выполняет броски до попадания). Подбирает забитый мяч и повторяет тоже самое с атакой противоположного баскетбольного кольца но с левой стороны, ведя мяч левой рукой. Секундомер выключается, когда мяч проходит через сетку.

Критерии оценки:

А) Техника ведения мяча;

Б) техника выполнения броска в движении.

Фиксируется время, которое показывает ученик. За нарушение правил баскетбола ученик наказывается 2 штрафными секундами.

№ п\п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Ведение мяча змейкой (сек.)	9.3	9.5	9.8	8.3	8.5	8.8
2	Челночный бег с ведением мяча (сек.)	8.3	8.5	8.8	8.0	8.2	8.5
3	Передача мяча в стену за 30 сек.	23	21	19	34	32	30
4	Бросок мяча в кольцо с 5 точек с расстояния 4 м (кол-во попаданий)	6	5	4	6	5	4



5	Бросок мяча в кольцо после ведения «змейкой» (сек.)	16	14	12	14	12	10
6	Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга (сек.)	28	26	24	24	22	20

Волейбол.

1. Передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу диаметром 3.6 м. (центральный круг баскетбольной площадки).

Критерии оцени:

- А) Высота передачи не ниже 1 метра;
- Б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий
- В) точность передач над собой.

Выход за пределы круга не допускается. Выполняется две попытки. В зачет берется лучшая.

Учитывается количество передач.

2. Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам площадки.(1-2-3-4-5-6-1)

- А) Высокая передача двумя руками сверху из зоны 1 в зону 2, в зоне 2 передача над собой;
- Б) из зоны 2 в зону 3 , высокая, но узкая передача двумя руками сверху;
- В) из зоны 3 в зону 4, высокая и широкая передача сверху двумя руками;
- Г) в зоне 4 передача мяча сверху над собой;
- Д) из зоны 4 в зону 5, высокая и широкая передача мяча сверху двумя руками;
- Е) в зоне 5 прием мяча снизу над собой ;
- Ж) из зоны 5 передача мяча сверху двумя руками в зону 6;
- З) в зоне 6 передача мяча сверху над собой лицом к сетке;
- И) из зоны 6 в зону 1 передача сверху, в зоне 1 поймать мяч.

Дается две попытки.

Критерий оценки:

- А) Скорость перемещения к мячу, стойки;
- Б) техника выполнения передач;
- В) умение ориентироваться на площадке и при этом не терять мяч из виду.

3. Передача мяча двумя руками снизу над собой в кругу диаметром 3.6 м.

Критерии оцени:

- А) Высота передачи не ниже 1 метра;
- Б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;
- В) отскок мяча под прямым углом.

Выход за пределы круга не допускается. Выполняется две попытки, в зачет берется лучшая.

Учитывается количество передач.

4. Передача мяча двумя руками снизу с перемещением по зонам (1-2-3-4-5-6).

Задание выполняется с 1 зоны - передача мяча снизу в зону 2; из зоны 2 лицом к сетке в зону 3 передача снизу; из зоны 3 в зону 4 передача снизу, в зоне 4 передача над собой поворот спиной к сетке передача в зону 5; в зоне 5 передача над собой лицом к сетке передача в зону 6; в зоне 6 передача над собой – поймать мяч.

5. Верхняя (Ю), верхняя или нижняя прямая подача (Д) в обозначенную зону площадки.

Критерии оцени:

- А) техника выполнения подачи.

Учитывается количество попаданий в указанную половину площадки из 6 подач.

6. Нападающий удар с собственного набрасывания в указанную зону.

Критерий оценки:

А) Техника нападающего удара (разбег и отталкивание, активное движение кисти при ударе по мячу);

Б) координация движения в безопорном положении;

В) попадание в указанную зону.

Учитывается количество попаданий в указанную зону из 6 попыток.

№ п/п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу (кол-во передач)	20	18	16	22	20	18
2	Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6-1	Без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки	без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки
3	Передача мяча двумя руками снизу над собой в кругу (кол-во передач)	15	13	11	18	15	13
4	Передача мяча двумя руками снизу с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6	Без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки	Без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки
5	Подача верхняя (ю), нижняя или верхняя (д) в указанную зону	5	4	3	5	4	3
6	Нападающий удар с собственного набрасывания мяча в указанную зону	5	4	3	5	4	3

Гандбол.

1. Передача мяча в тройках за 30 сек.

По команде «Марш» студенты выполняют передачи на количество раз

. Критерии оценки:

А) Техника выполнения броска.

2. Передача мяча в тройках в движении с броском по воротам (восьмерка) до вратарской линии.

Критерии оценки:

А) Техника ведения и передачи мяча;

Б) техника выполнения броска в движении;

В) количество правильно сделанных «восьмерок».

3. Челночный бег с ведением мяча 3 x 10 м.

Старт тот же что и в первом упражнении. По команде «Марш!» ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом, не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует.

Критерии оценки:

А) Техника ведения мяча;

Б) правильность выполнения поворота с мячом.  
Фиксируется время, которое показывает студент, пересекая финишную линию.

№ п\п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Передача мяча в тройках 30 сек	20	15	10	25	20	18
2	Передача мяча в тройках в движении с броском по воротам	3	2	1	4	3	2
2	Челночный бег с ведением мяча (сек.)	8.5	8.7	9.0	8.1	8.4	8.7

Гимнастика.

1. Комплекс гимнастических упражнений.

Из исходного положения упор присев, стойка на голове и руках, кувырок вперед, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх, «Колесо», в исходное положение руки в стороны ноги врозь.

Критерии оценки:

А) Техника выполнения гимнастической комбинации;

Б) координация движения.

Настольный теннис.

Подача.

Критерии оценки:

А) Техника выполнения подачи. Выполнить 5 подач.

2. Передачи мяча в парах.

Критерии оценки:

А) Удержание мяча в течение определенного времени.

№ п\п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Передачи мяча в парах (время)	50сек	30сек	20сек	1.30 мин	40сек	30сек
2	Подача из 8(кол-во раз)	8	5	4	9	7	6

Футбол.

1. Передачи мяча.

Выполнение передач мяча в парах за 1 минуту ( расстояние между игроками 10 метров).

Критерии оценки:

А) Правильность выполнения передач.

2. Футбольная эстафета.

На середине лицевой линии игрового поля устанавливаются ворота (3 х 2 м). На расстоянии 10м от линии ворот располагается зона для удара по воротам (шириной 1 м). В 2 м вправо и влево от боковых стоек ворот на расстоянии 16м устанавливается пара фишек, на расстоянии 14м и 20 м по центру ворот устанавливаются фишка (всего 4

фишки). На боковой линии на расстоянии 14м в 3 м вправо и в 3 м влево устанавливаются, мячи и по центру ворот на расстоянии 21м. устанавливается, один мяч в 20м устанавливаются контрольная стойка (Финиш).

По сигналу участник стартует от лицевой линии, выполняя ведение мяча, участник обводит первую фишку справа, вторую слева, третью справа, четвертую слева и движется в зону удара, для атаки ворот. Находясь в зоне для удара, участник выполняет удар по воротам внешней стороной стопы. (Финиш)

Критерии оценки:

А) Техника ведения мяча;

Б) за потерю мяча снимается 1 балл;

В) упражнение считается законченным, если участник обвел все фишки, нанес удары по воротам из зоны удара и пересек финишную линию. Время определяется с точностью до 0,01 сек.

3. Удары по воротам.

Выполняются удары по (гандбольным) воротам с расстояния 10 метров.

Критерии оценки:

А) Попадание в ворота.

№ п\п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Передачи мяча за 1 мин.	-	-	-	45	40	35
2	Футбольная эстафета на время	-	-	-	30	25	20
2	Удары по воротам (кол-во попаданий) из 5 мячей	-	-	-	5	4	3

Контрольные упражнения  
для оценки качества физической подготовленности студентов  
2-3 –х курсов.

№ п/п	содержание	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 5x10 м (сек.)	14	14.5	15	12	12.5	13
2	Прыжок в длину с места (см.)	2.00	185	180	240	220	195
3	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	140	130	120	130	120	110
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 60 сек.(кол-во раз)	40	35	30	50	45	40
5	Подтягивание на высокой перекладине(кол-во раз)				12	10	8
6	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (Ю) (кол-во раз)				55	50	45

7	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (Д) (кол-во раз)	12	10	8			
8	Наклон вперед из положения стоя*	*	*	*	*	*	*
9	Угол в упоре на брусьях (сек.)				8	5	4

\*Примечание:

Критерии оценки наклона вперед из положения стоя:

- Оценка «5» - касание лбом коленей  
 Оценка «4» - касание ладонями пола  
 Оценка «3» - касание кулаком пола

#### *Техника выполнения упражнений*

1. Челночный бег 5x10 метров (с кубиками).

Проводится по правилам челночного бега 3x10метров, но с тремя кубиками.

2. Прыжок в длину с места.

Выполняется из исходного положения стоя, стопы параллельно друг другу у линии отталкивания (не переступая ее). Прыжок выполняется вперед на максимально возможное расстояние. Замер результата проводится по последней точке опоры.

Тест необходимо проводить на мате или мягком покрытии. Участнику дается три попытки. В зачет идет лучший результат.

3. Прыжки через скакалку.

Упражнение выполняется по команде учителя любым способом с вращением скакалки вперед. При возникновении ошибки участник продолжает выполнение прыжков. Учитывается количество прыжков за одну минуту.

4. Поднимание туловища выполняется на гимнастических матах из положения лежа на спине руки за головой, локти разведены в стороны, касаются гимнастического мата, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, ступни ног закреплены. По команде «Марш!» учащийся выполняет наклон вперед до касания локтями коленей и возвращается в и.п. до касания лопатками гимнастического мата. Учитывается количество подъемов за 60 сек.

5. Подтягивание на высокой перекладине.

Проводится из виса на высокой перекладине хватом сверху. Подтягивание считается выполненным правильно, когда подбородок при подтягивании касается перекладины сверху, ноги прямые без рывков и махов (сгибание ног в коленных суставах не допускается). При опускании в вис, руки выпрямляются полностью. Упражнение выполняется учащимся максимальное количество раз.

Подсчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Неправильно выполненные подтягивания не подсчитываются.

6. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из и.п. упора лежа на полу. Корпус во время выполнения упражнения удерживается ровно без прогибов. По команде учащийся выполняет сгибание рук до угла сгибания в локтевых суставах в 90 градусов и возвращается в и.п. Упражнение выполняется учащимся максимальное количество раз.

Учитывается количество правильно выполненных «отжиманий».

7. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.

Выполняется аналогично предыдущему упражнению при обязательном касании грудью гимнастической скамейки.

8. Наклон вперед из положения стоя.

Учащийся выполняет максимальный наклон вперед. Сгибать колени при наклоне не разрешается. Держать 3 сек.

9. Удержание ног в положении угла из упора на брусьях

Упражнение выполняется из упора на брусьях. По команде учащийся поднимает прямые ноги вперед до угла 90 градусов и удерживает их в таком положении. Учитывается время удержания угла. При сгибании коленей или опускании ног секундомер останавливается.

## 2.2. Задания для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация 3 семестр: зачет

Вариант 1

1. Сколько насчитывается мышц у человека?
  - а) более 400.
  - б) более 500.
  - в) 656.
  - г) 700.
2. В какое время нужно принимать воздушные ванны?
  - а) перед сном.
  - б) в специально отведенное время.
  - в) через 5 минут после занятий физическими упражнениями.
  - г) во время занятий физическими упражнениями.
3. Закаливающие процедуры следует начинать:
  - а) горячей водой.
  - б) теплой водой.
  - в) водой, имеющей температуру тела.
  - г) прохладной водой.
4. Первая помощь при ожогах:
  - а) срезать или проколоть пузырь.
  - б) смазать поверхность кожи вазелином, жиром.
  - в) на место ожога наложить повязку из чистой ткани.
5. В каком году спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх?
  - а) 1900г.
  - б) 1908г.
  - в) 1924г.
  - г) 1952г.
6. В каком году и где были проведены первые зимние Олимпийские игры?
  - а) 1920г. – Антверпен.
  - б) 1924г. – Шамони.
  - в) 1928г. – Санкт – Мориц.
7. Кто из знаменитых ученых древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?
  - а) Платон (философ)
  - б) Пифагор (математик)

- в) Архимед (механик)
8. Когда и в каком городе состоялись 22 олимпийские игры?
- а) 1972- Мюнхен.
  - б) 1976- Монреаль.
  - в) 1980- Москва.
  - г) 1984- Лос – Анжелес.
9. Какую награду получал победитель на олимпийских играх в Древней Греции?
- а) венок из ветвей оливкового дерева.
  - б) звание почетного гражданина.
  - в) медаль и кубок.
  - г) денежное вознаграждение.
10. Что запрещается делать во время бега на короткие дистанции?
- а) оглядываться назад.
  - б) задерживать дыхание.
  - в) переходить на соседнюю дорожку.
11. Каковы причины нарушения осанки?
- а) неправильная организация питания.
  - б) слабая мускулатура тела.
  - в) увеличение роста человека.
12. Сколько раз в неделю надо заниматься физическими упражнениями для того, чтобы успешно развивать двигательные качества?
- а) 1-2 раза.
  - б) 3-4 раза.
  - в) 6-7 раз.
13. Главной причиной нарушения осанки является?
- а) привычка к определенным позам.
  - б) слабость мышц.
  - в) отсутствие движений во время школьных уроков.
14. Сколько раз Г. Кулакова становилась Олимпийской чемпионкой?
- а) один.
  - б) два.
  - в) три.
  - г) четыре.
15. В каком году состоялся первый чемпионат в России по легкой атлетике?
- а) 1902г.
  - б) 1906г.
  - в) 1908г.
  - г) 1900г.
16. Длина стандартной беговой дорожки?
- а) 400м.
  - б) 330м.
  - в) 100м.
  - г) 500м.
17. Какие дистанции относятся к спринтерским (коротким)?
- а) 800м.,1500м.

- б) 60м.,100м.,200м.,400м.  
в) 2000м.,3000м.,5000м.
18. Прыжок в длину с разбега?  
а) способом «согнув ноги».  
б) «перекат».  
в) способ «перешагивание».
19. Прыжок в высоту?  
а) способ «прогнувшись».  
б) способ «перекидной».  
в) способ «согнув ноги».
20. Сколько попыток используется при прыжках?  
а) одна.  
б) пять.  
в) три.
21. Какой старт используется при беге на короткие дистанции?  
а) средний старт.  
б) высокий старт.  
в) низкий старт.
22. На сколько «фаз» делится прыжок в длину с разбега?  
а) две.  
б) три.  
в) пять.  
г) четыре.
23. Лазание по канату:  
а) в один прием.  
б) в четыре приема.  
в) в два приема.
24. Как выполняются неопорные прыжки?  
а) выполняются с опорой руками о какой — либо снаряд.  
б) выполняются без опоры руками о какой — либо снаряд.  
в) таких прыжков нет.
25. Что такое вис?  
а) это такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата)  
б) это такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры.  
в) это способность к длительному выполнению какой — либо деятельности без снижения её эффективности.

#### Вариант 2

1. Какой старт используется при беге на короткие дистанции?  
а) средний старт.  
б) высокий старт.  
в) низкий старт.
2. На сколько «фаз» делится прыжок в длину с разбега?



- а) две.
  - б) три.
  - в) пять.
  - г) четыре.
3. Лазание по канату:
- а) в один прием.
  - б) в четыре приема.
  - в) в два приема.
4. Как выполняются неопорные прыжки?
- а) выполняются с опорой руками о какой — либо снаряд.
  - б) выполняются без опоры руками о какой — либо снаряд.
  - в) таких прыжков нет.
5. Что такое вис?
- а) это такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата)
  - б) это такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры.
  - в) это способность к длительному выполнению какой — либо деятельности без снижения её эффективности.
6. Длина стандартной беговой дорожки?
- а) 400м.
  - б) 330м.
  - в) 100м.
  - г) 500м.
7. Какие дистанции относятся к спринтерским (коротким)?
- а) 800м., 1500м.
  - б) 60м., 100м., 200м., 400м.
  - в) 2000м., 3000м., 5000м.
8. Прыжок в длину с разбега?
- а) способом «согнув ноги».
  - б) «перекат».
  - в) способ «перешагивание».
9. Прыжок в высоту?
- а) способ «прогнувшись».
  - б) способ «перекидной».
  - в) способ «согнув ноги».
10. Сколько попыток используется при прыжках?
- а) одна.
  - б) пять.
  - в) три.
11. Каковы причины нарушения осанки?
- а) неправильная организация питания.
  - б) слабая мускулатура тела.
  - в) увеличение роста человека.

12. Сколько раз в неделю надо заниматься физическими упражнениями для того, чтобы успешно развивать двигательные качества?
- а) 1-2 раза.
  - б) 3-4 раза.
  - в) 6-7 раз.
13. Главной причиной нарушения осанки является?
- а) привычка к определенным позам.
  - б) слабость мышц.
  - в) отсутствие движений во время школьных уроков.
14. Сколько раз Г. Кулакова становилась Олимпийской чемпионкой?
- а) один.
  - б) два.
  - в) три.
  - г) четыре.
15. В каком году состоялся первый чемпионат в России по легкой атлетике?
- а) 1902г.
  - б) 1906г.
  - в) 1908г.
  - г) 1900г.
16. В каком году и где были проведены первые зимние Олимпийские игры?
- а) 1920г. – Антверпен.
  - б) 1924г. – Шамони.
  - в) 1928г. – Санкт – Мориц.
17. Кто из знаменитых ученых древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?
- а) Платон (философ)
  - б) Пифагор (математик)
  - в) Архимед (механик)
18. Когда и в каком городе состоялись 22 олимпийские игры?
- а) 1972- Мюнхен.
  - б) 1976- Монреаль.
  - в) 1980- Москва.
  - г) 1984- Лос – Анжелес.
19. Какую награду получал победитель на олимпийских играх в Древней Греции?
- а) венок из ветвей оливкового дерева.
  - б) звание почетного гражданина.
  - в) медаль и кубок.
  - г) денежное вознаграждение.
20. Что запрещается делать во время бега на короткие дистанции?
- а) оглядываться назад.
  - б) задерживать дыхание.
  - в) переходить на соседнюю дорожку.
21. Сколько насчитывается мышц у человека?
- а) более 400.
  - б) более 500.

- в) 656.  
г) 700.
22. В какое время нужно принимать воздушные ванны?  
а) перед сном.  
б) в специально отведенное время.  
в) через 5 минут после занятий физическими упражнениями.  
г) во время занятий физическими упражнениями.
23. Закаливающие процедуры следует начинать:  
а) горячей водой.  
б) теплой водой.  
в) водой, имеющей температуру тела.  
г) прохладной водой.
24. Первая помощь при ожогах:  
а) срезать или проколоть пузырь.  
б) смазать поверхность кожи вазелином, жиром.  
в) на место ожога наложить повязку из чистой ткани.
25. В каком году спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх?  
а) 1900г.  
б) 1908г.  
в) 1924г.  
г) 1952г.

## Критерии ответов

№	Вариант 1	Вариант 2
1	в	в
2	г	г
3	г	в
4	в	б
5	б	а
6	б	а
7	б	б
8	в	а
9	а	б
10	в	в
11	б	б
12	б	б
13	б	б
14	в	в
15	в	в
16	а	б
17	б	б
18	а	в
19	б	а
20	в	в
21	в	в
22	г	г
23	в	г
24	б	в
25	а	б

## Промежуточная аттестация 4 семестр: зачет

## Тест.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:  
А) Быстротой;  
Б) гибкостью;  
В) силовой выносливостью.
2. Нарушение осанки приводит к расстройству:  
А) Сердца, легких;  
Б) памяти;  
В) зрения.
3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:  
А) Мяч засчитан;  
Б) мяч не засчитан;  
В) переподача мяча .
4. При переломе голени шину фиксируют на:  
А) Голеностопе, коленном суставе;  
Б) бедре, стопе, голени;  
В) голени.
5. К подвижным играм относятся:  
А) Плавание;  
Б) бег в мешках;  
В) баскетбол.
6. Скоростная выносливость необходима на занятиях:  
А) боксом;  
Б) стайерским бегом;  
В) баскетболом.
7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:  
А) Окунуть пострадавшего в холодную воду;  
Б) растегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце;  
В) поместить пострадавшего в холод.
8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:  
А) Лейк-Плсиде;  
Б) Солт-Лейк-Сити;  
В) Пекине.
9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:  
А) 30 км;  
Б) 20км;  
В) 12 км.
10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:  
А) Ваттах;  
Б) калориях;  
В) углеводах.
11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:  
А) 776 г.до н.э.;  
Б) 876 г..до н.э.;  
В) 976 г. до н.э..
12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:  
А) Бокс;

Б) гимнастика;

В) керлинг.

13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

А) Батут;

Б) мостик;

В) керлинг.

14. Под физической культурой понимается:

А) Выполнение физических упражнений;

Б) ведение здорового образа жизни;

В) наличие спортивных сооружений.

15. Кровь возвращается к сердцу по:

А) Артериям;

Б) капиллярам;

В) венам.

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

А) Хуан Антонио Самаранчу;

Б) Пьеру Де Кубертену;

В) Зевсу.

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

А) От 40 до 80 уд\мин;

Б) от 90 до 100 уд\мин;

В) от 30 до 70 уд\мин.

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

А) 400 м;

Б) 600 м;

В) 300 м.

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

А) 600 г;

Б) 700 г;

В) 800 г.

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

А) 243 см;

Б) 220 см;

В) 263 см.

#### Эталоны ответов

№	ответы	№	ответы	№	ответы	№	ответы
1	В	6	В	11	А	16	Б
2	А	7	Б	12	Б	17	А
3	А	8	В	13	Б	18	А
4	А	9	В	14	А	19	Б
5	Б	10	Б	15	В	20	А

## Промежуточная аттестация 5 семестр: зачет

## Тест.

1. Под физической культурой понимается:
  - А) Выполнение физических упражнений;
  - Б) ведение здорового образа жизни;
  - В) наличие спортивных сооружений.
2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
  - А) От 40 до 80 уд\мин;
  - Б) от 90 до 100 уд\мин;
  - В) от 30 до 70 уд\мин.
3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.
  - А) Красный;
  - Б) синий;
  - В) белый.
4. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.
  - А) За 4 часа;
  - Б) за 30 мин;
  - В) за 2 часа.
5. Размер баскетбольной площадки составляет:
  - А) 20 x 12 м;
  - Б) 28 x 15 м;
  - В) 26 x 14 м.
6. Длина круговой беговой дорожки составляет:
  - А) 400 м;
  - Б) 600 м;
  - В) 300 м.
7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
  - А) 600 г;
  - Б) 700 г;
  - В) 800 г.
8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
  - А) 243 м;
  - Б) 220 м;
  - В) 263 м.
9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.
  - А) 1960 г;
  - Б) 1980 г;
  - В) 1970 г.
10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала ..... золотых медалей.
  - А) 22;
  - Б) 5;
  - В) 30.
11. В баскетболе играют ..... периодов и .... минут.
  - А) 2x15 мин;
  - Б) 4x10 мин;
  - В) 3x30 мин.
12. Для определения силовых качеств используют тест
  - А) Наклоны вперед из положения сидя;
  - Б) прыжок в длину с места;
  - В) подтягивание.
13. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.

- А) Нарушает;  
 Б) стимулирует;  
 В) ускоряет.
14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:  
 А) Затылком, ягодицами, пятками;  
 Б) затылком, спиной, пятками;  
 В) затылком; лопатками, ягодицами, пятками.
15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:  
 А) Двойной длине стадиона;  
 Б) 200 м;  
 В) одной стадии.
16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:  
 А) Перед уроком, как правило, ставятся задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них;  
 Б) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;  
 В) выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся.
17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:  
 А) Беге на 100 м;  
 Б) беге на 1000 м;  
 В) в хоккее.
18. Что является основным средством физического воспитания  
 А) Легкоатлетический бег;  
 Б) игра в футбол;  
 В) физические упражнения.
19. Вес баскетбольного мяча составляет:  
 А) 500-600 г;  
 Б) 100-200 г;  
 В) 900-950 г.
20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:  
 А) звучит свисток, игра останавливается;  
 Б) игра продолжается;  
 В) игрок удаляется.

## Эталоны ответов

№	ответы	№	ответы	№	ответы	№	ответы
1	А	6	А	11	б	16	А
2	А	7	Б	12	В	17	А
3	В	8	А	13	В	18	В
4	В	9	Б	14	В	19	В
5	В	10	А	15	В	20	Б

Промежуточная аттестация 6 семестр: дифференцированный зачет.

### Вопросы к дифференцированному зачёту.

1. Физическая культура как элемент общей культуры человека.
2. Дайте понятие человека, как биосоциокультурной системы.
3. Раскройте пути формирования физической культуры личности.
4. Раскройте современные представления о физической культуре.
5. Назовите характерные особенности физической культуры.
6. Охарактеризуйте формы культуры и раскройте их взаимосвязь.
7. Охарактеризуйте функции физической культуры.
8. Ценностный потенциал физической культуры.
9. Видовые компоненты физической культуры.
10. Человек как биосоциокультурная система.
11. Дайте определение понятий «физическое воспитание», «физическое развитие», «физкультурное воспитание».
12. Исторический характер физической культуры. Этапы её развития.
13. Физическая культура в первобытном обществе.
14. Физическая культура в рабовладельческом и феодальном обществе.
15. Физическая культура в период перехода от традиционного общества к индустриальному.

### Критерии оценки

#### 1. Критерии оценки: (при выполнении тестовых заданий)

1. «5» - 85% - 100%
2. «4» - 70 – 84%
3. «3» - 50% - 69%
4. «2» - менее 50%

#### 2. Оценивание

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	ответ полный и правильный на основании изученных знаний и умений; материал изложен в определенной логической последовательности, литературным языком; ответ самостоятельный
хорошо	ответ полный и правильный на основании изученных знаний и умений; материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две-три несущественные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
удовлетворительно	ответ полный, но при этом допущена существенная ошибка, или ответ неполный, несвязный.
неудовлетворительно	при ответе обнаружено непонимание учащимся основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые учащийся не смог исправить при наводящих вопросах преподавателя или ответ отсутствует



### 3. Рекомендуемая литература и иные источники

#### Основные источники:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров / под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Академия, 2018. – 528 с.
2. Видякин, М.В. Физкультура.10 класс [Текст]: поурочные планы (для занятий с юношами) / М.В. Видякин.- Волгоград: Учитель, 2018. – 127 с.
3. Видякин, М.В. Физкультура.11 класс [Текст]: поурочные планы (для занятий с юношами) / М.В. Видякин, В.И. Виненко - Волгоград: Учитель, 2017. – 127 с.
4. Гимнастика: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Академия, 2019. – 448 с.
5. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академия, 2019. – 404 с.
6. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2019. – 336 с.
7. Подвижные игры: учебное пособие для студентов вузов и ССУЗов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2019. – 229 с.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2019. - 520 с.

#### Дополнительные источники:

1. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе. Легкая атлетика / Г.А. Баландин. - Вып. 3. - М.: Советский спорт, 2017. – 72 с.
2. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры / А.В. Беляев. – М.: СпортАкадемПресс, 2018. – 144 с.
3. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студ. высш. учеб. заведений / П.К. Петров. - М.: ВЛАДОС, 2019. – 448 с. (электр.).
4. Попов, В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов [Текст]: / В.Б.Попов. - М.: Олимпия Пресс, 2018. – 224 с.

#### Интернет-ресурсы

1. <http://zdorovie.ru>.
2. <http://www.cardiodens.ru/lfk>
3. [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/index.html](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/index.html).