



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»  
(БГТУ)

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор ФГБОУ ВО  
"БГТУ"  
О.Н. Федонин  
«28» мая 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по учебной дисциплине  
СГЦ.04 «Физическая культура»

для специальности:	15.02.16 Технология машиностроения
Уровень образования выпускника:	среднее профессиональное образование (СПО)
Присваиваемая квалификация:	Техник-технолог
Форма обучения:	очная
Срок получения СПО по ППССЗ:	3 года 10 месяцев
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ:	основное общее образование
Год приема на обучение на 1-й курс:	2024

Брянск 2024 г.

Фонд оценочных средств  
по учебной дисциплине  
СПЦ.04 «Физическая культура

для специальности: 15.02.16 Технология машиностроения

Разработал (и):

– преподаватель ПК БГТУ

Черткова Л.Ю.

ФОС рассмотрены и одобрены на  
заседании предметно-цикловой  
комиссии ПК БГТУ «Физическая  
культура и безопасность  
жизнедеятельности»  
от «28» мая 2024 г., протокол № 7

Председатель ПЦК

Л.Ю.Черткова

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ  
по учебной работе

Л.А.Лазарева

© Черткова Л.Ю.

© ФГБОУ ВО «Брянский  
государственный технический  
университет»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта фонда оценочных средств

[2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке.](#)

3. Оценка уровня освоения дисциплины.

3.1 Формы и методы оценивания

3.2 Типовые задания для оценки освоения дисциплины

3.2.1 Комплект фонда оценочных средств для входного контроля

3.2.2. Комплект фонда оценочных для текущего контроля

3.2.3. Комплект фонда оценочных средств для промежуточной аттестации.

4. Список литературы **Ошибка! Закладка не определена.**

## **1. Паспорт комплекта фонда оценочных средств**

### **1.1 Общие положения**

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся по специальности 15.02.14 «Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)», осваивающих программу учебной дисциплины «Физическая культура», которая является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС

ФОС включают контрольные материалы для проведения текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации в форме зачета, дифференцированного зачета.

ФОС разработан в соответствии с ФГОС по специальностям СПО в части освоения общего социально-гуманитарного цикла и в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура».

**1.2** ФОС учебной дисциплины Физическая культура позволяет осуществить комплексную оценку овладения следующими профессиональными и общими компетенциями предусмотренными ФГОС

<b>Код</b>	<b>Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций</b>
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	

### **1.3 Формы контроля и оценивания**

Формой итоговой аттестации, предусмотренной учебным планом специальности, по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура является зачет, дифференцированный зачет.

## **2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке**

2.1. В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС умениями, знаниями.

**Требования к уровню подготовки, перечень контролируемых компетенций**

Требования к уровню подготовки по УД	Перечень контролируемых компетенций
<p><b>уметь:</b></p> <p>- Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	ОК.8
<b>знать:</b>	
<p>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	

### 3. Оценка уровня освоения

#### 3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине физическая культура, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения аудиторных занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

При оценивании используется 5- балльная система. Критерии оценки различных форм контроля результатов обучения отображены в таблице

### **Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура**

<i><b>Результаты обучения</b></i>	<i><b>Критерии оценки</b></i>	<i><b>Формы и методы оценки</b></i>
Атлетическая гимнастика	«Отлично» «Хорошо» «Удовлетворительно» «Неудовлетворительно»	Количество раз
Легкая атлетика	Отлично» «Хорошо» «Удовлетворительно» «Неудовлетворительно»	Выполнение контрольных нормативов. Контрольные нормативы бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег, эстафетный бег, прыжки в длину с места, метание гранаты и мяча, прыжки в длину с места.
Баскетбол Волейбол Настольный теннис	Отлично» «Хорошо» «Удовлетворительно» «Неудовлетворительно»	Техника упражнений Стойки и перемещения, передача двумя руками сверху, снизу, подача мяча, прием. Количество раз
Туризм	Отлично» «Хорошо» «Удовлетворительно»	Тесты, Ориентирование на местности, организация

	«Неудовлетворительно»	туристического похода, техника установки палатки, хождение по азимуту
--	-----------------------	---

### 3.2- Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины.

**Предметные** - Знания и способы двигательной активности, умение творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой

**Личностные** – Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью. Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей, достижения личностнозначимых результатов в физическом совершенствовании.

**Метапредметные** – Уровень сформированности универсальных способностей студентов, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и практической деятельности (умение учиться)

### 3.3. Задания в форме самостоятельной работы

#### 1. Самостоятельная работа 1

Совершенствование техники выполнения нормативов ГТО

#### 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики

#### 3. Упражнения для наращивания массы тела, упражнения для снижения массы тела

#### 4. Соблюдение режимов суточной активности на основе выполнения физических упражнений

#### 5 Закаливание организма. Самомассаж. Дозировка физ.упражнений, увеличение и уменьшение их интенсивности и объема.

#### 6.Выполнение диафрагмальных дыхательных упражнений по 10-15 минут

#### 7.Выполнение комплексов упражнений направленных для укрепления брюшного пресса, при сутулости, нарушении осанки.

8 Оздоровительный бег.

9. Катание на лыжах в свободное время.





---

---

**(БГТУ) Министерство науки и высшего образования РФ**  
**ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»**  
**(БГТУ)**

---

---

Политехнический колледж (ПК БГТУ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ПК БГТУ

\_\_\_\_\_ К.Р.Мельковская

28 марта 2023г.

**Комплект**  
**контрольно-оценочных средств**  
**учебной дисциплины**  
**ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для всех специальностей**

г. Брянск ,2023

## Контрольно-оценочные средства

(далее — КОС)

по специальностям

Разработал(и):

– преподаватель ПК БГТУ

Л.Ю.Черткова

КОС рассмотрены и одобрены на заседании  
предметно-цикловой комиссии ПК БГТУ  
«Физическая культура и безопасность  
жизнедеятельности» (далее — ПЦК)

от 28 марта 2023 г., протокол № 8

Председатель ПЦК

Л.Ю.Черткова

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ

по учебно-методической работе

Т.Е.Балашова

© Черткова Л.Ю.

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»

## Паспорт комплекта контрольно-измерительных средств

### 1.1 Область применения

*Данный комплект средств предназначен для организации текущего и промежуточного контроля знаний, умений по дисциплине «Физическая культура»*

*Текущая аттестация является обязательной для обучающихся. Результаты текущей аттестации оцениваются по текущим результатам, куда входят устные и письменные ответы выполнение практических и самостоятельных работ, результаты тестирования и т.д.*

*На первых занятиях предусмотрен входной контроль.*

*Цель: - настроить студента на занятия физкультурой*

*- ввести в терминологию*

*- определить готовность к работе, к курсу*

*-диагностировать по результатам выполнения входного контроля, пробелы в знаниях.*

*Цель текущего контроля позволяет исправлять недостатки уровня усвоения.*

*Формой промежуточной аттестации является зачет.*

*Критерий оценки тестовых заданий.*

*Тестовые задания оцениваются исходя из следующих критериев: за 50-65% набранных баллов выставляется оценка 3; за 66-85% - 4 и за 86-100% - 5 для обучаемых первого курса:*

*Критерии оценки практических заданий*

*Технические навыки, физические нормативы и теоретические знания, обязательные к освоению и выполнению в рамках разделов дисциплины:*

Практические навыки	Контрольные нормативы	Теоретические знания
---------------------	-----------------------	----------------------

Раздел 1 Теория	Тема: Здоровый образ жизни;  Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	
Раздел 2 Легкая атлетика	Сдача контрольных нормативов	
Освоить технику положения низкого высокого старта и стартовых шагов;  -освоить технику бега на короткие дистанции;  освоить технику бега на средние дистанции--освоить технику бега на средние дистанции;  освоить технику бега на длинные дистанции  - освоить технику прыжка в длину с места  - освоить технику метания мяча, гранаты	- положение низкого в соответствии с командами стартера  - бег на 100 м  челночный бег 4х9  - бег на 500 м (девочки) 1000 м(юноши)  - бег на 2000 м (девочки)  - бег на 3000 м (юноши)  - прыжок в длину с места  - метание мяча на дальность  -метание гранаты на точность	Сформировать знания о легкой атлетике и ее дисциплинах, о правилах и особенностях проведения соревнований и легкоатлетическом оборудовании.  - давать четкие полные ответы на вопросы по теме
Раздел 3 Атлетическая гимнастика	Сдача контрольных нормативов	
- уметь выполнять упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, не менее 5 в каждом		Сформировать знания об основных физических качества человека  - сформировать знания об атлетической гимнастике

направлении; - уметь провести в группе комплекс ОРУ, разминку		- давать полные ответы на вопросы по теме - составить комплекс ОРУ
Раздел 4 Спортивные игры Волейбол	Сдача контрольных нормативов	
Освоить технику различных способов перемещений вовремя игры и рационально применять их; -освоить технику нижней верхней передачи; -освоить технику нижней, верхней и боковой подач; - освоить технику игры в три касания	- верхние передачи 2 0 раз высотой не мене 1 м) - передачи в парах (20 раз используя верхние и нижние передачи) - выполнение подач любым способом)	сформировать знания об истории возникновения и развития игры волейбол - знать современные правила игры, основную терминологию, правила проведения соревнований и оборудование в волейболе - пройти тестирование по теме, по правилам
Баскетбол	Сдача контрольных нормативов	формировать знания об истории возникновения и развития игры баскетбол - знать современные правила игры, основную терминологию, правила проведения соревнований и оборудование в баскетболе - пройти тестирование по теме, по правилам
Настольный теннис	Сдача контрольных нормативов	формировать знания об истории возникновения и развития игры настольного

		тенниса - знать современные правила игры, основную терминологию, правила проведения соревнований и оборудование в настольном теннисе - пройти тестирование по теме, по правилам
Лыжная подготовка	Сдача контрольных нормативов	формировать знания по зимним видам спорта, научить классическим лыжным ходам, ознакомить с коньковым лыжным ходом

Комплект контрольно - измерительных материалов предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура» разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования и является частью основной профессиональной образовательной программы.

КИМ включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме: текущего контроля (ТК), рубежного контроля (РК), практического занятия (ПЗ). Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет.

### ***1.2.Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке.***

В результате освоения учебной дисциплины математика обучающийся в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины должен уметь:

- 1.Создание целостного представления о физической культуре общества и личности;
- 2.Формирование физической культуры личности;
- 3.Здоровый образ жизни;
- 4.Систематическое физическое совершенствование
- 5.Приобретение основных теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь и владеть навыками:

1.Легкой атлетика - (бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места и с разбега, метание гранаты и мяча).

3.Элементы техники спортивной игры баскетбол - ( ловля, прием, передача, ведение, бросок в кольцо), волейбол – передача двумя руками сверху, снизу, подача мяча , прием, перемещения, стойки,

4.Элементы техники настольного тенниса - ( подача, игра открытой и закрытой ракеткой).

5.Гимнастика - ( упражнения на брусьях, бревне, перекладине, опорный прыжок, акробатические упражнения)

6.Лыжный спорт - (попеременный двухшажный ход, одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный лыжные ходы),

7.Туризм- (ориентирование на местности, организация туристического похода, техника установки палатки, хождение по азимуту).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- О физических и биологических изменениях в организме, происходящих под воздействием физических упражнений (предстартовое состояние, разминка, второе дыхание, утомление)
- О развитии физических качеств: быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость;
- О профилактике простудных заболеваний;

### **3.2.3Комплект фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.**

Предметом оценки являются умения и знания.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной системы оценивания и проведение экзамена (дифференцированного зачета).

В зависимости от рейтингового балла студент может быть освобожден от проверки освоения на экзамене (зачете) той или иной части дидактических единиц.

- Вопросы для подготовки к дифференцированному зачёту (экзамену) по Физической культуре.

По результатам защиты реферата выставляется оценка за выполненный реферат.

Оценку «отлично» получают работы, в которых делаются самостоятельные выводы, дается аргументированная критика и самостоятельный анализ фактического материала на основе глубоких знаний литературы по данной теме.

Оценка «хорошо» ставится тогда, когда в работе, выполненной на достаточном теоретическом уровне, полно и всесторонне освещаются вопросы темы, но нет должной степени самостоятельности.

Оценку «удовлетворительно» имеют работы, в которых правильно освещены основные вопросы темы, но не проявилось умение логически стройного их изложения, самостоятельного анализа источников, содержатся отдельные ошибочные положения.

Оценку «неудовлетворительно» студент получает в случае, когда не может ответить на замечания, не владеет материалом работы, не в состоянии дать объяснения выводам и теоретическим положениям данной проблемы. В этом случае студенту предстоит повторная защита.

Темы рефератов:

- Взаимосвязь физической культуры и спорта с выбранной профессией.
- Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
- Прикладная физическая культура при малоподвижном и однообразном труде.
- Основные принципы составления комплексов производственной гимнастики по профессии.
- Виды оздоровительной физической культуры.
- Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека.
- Питание, его значение при занятиях физической культурой и спортом.
- Личная и общественная гигиена
- Врачебный контроль и самоконтроль
- Профилактические, реабилитационные и воспитательные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.

1. Состояния организма во время выполнения ФУ и занятий спортом:

- 1) Предстартовое и стартовое состояние организма
- 2) Виды предстартовых состояний
- 3) Методы регулирования предстартовых реакций
- 4) Устойчивое состояние
- 5) Состояние «мертвой точки» и «второе дыхание»

3. Привычки пагубно влияющие на здоровье человека.

Повышенный уровень содержания холестерина в крови

Нервно-психическое перенапряжение



Малоподвижный образ жизни

Избыточный вес

4.Здоровье: Понятие здоровья.

Составляющие здоровья. влияние окружающей среды на здоровье, наследственность.

5. Здоровый образ жизни:

Понятие здорового образа жизни

Компоненты здорового образа жизни

Мотивация здорового образа жизни

Установка здорового образа жизни

6. Рациональное питание:

Значение питания для организма

Сбалансированное питание

Питательные вещества

7. Определение гигиены

Гигиена тела

гигиена одежды и обуви

8. Закаливание:

Понятие закаливание

Принципы закаливание

Закаливание солнцем

Закаливание воздухом

Закаливание водой

9. Восстановление работоспособности:

Принципы проведения восстановительных работ

Активный отдых

Аутогенная тренировка

Парная баня и сауна

музыка и цветомузыка

10. Физические качества человека:

11. Контроль за здоровьем в процессе тренировочной деятельности

12. Утренняя зарядка:

Задача утренней зарядки

Движения, включаемые в утреннюю зарядку

примерный комплекс упражнений

### 13. Упражнения для коррекции неправильной осанки:

Последствия неправильной осанки

Общие положения коррекции осанки

комплекс упражнений на развитие мышц спины

### 14. Травмы в процессе спортивной деятельности:

Предупреждения травм

Первая помощь при травмах

### 15. Поход:

Походное снаряжение

Походная аптечка

Правила проведения похода

### 16. Азимут

### 17 Правила волейбола.



---

---

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**  
**ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»**  
**(БГТУ)**

---

---

Политехнический колледж (ПК БГТУ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ПК БГТУ

\_\_\_\_\_ К.Р.Мельковская

28 марта 2023 г

**ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ**

по учебной дисциплине

**ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

для всех специальностей

Разработал(и):

– преподаватель ПК БГТУ

Л.Ю.Черткова

Вопросы к дифференцированному зачету рассмотрены и одобрены на заседании предметно-цикловой комиссии «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» ПК БГТУ (далее — ПЦК)

от «\_» \_\_\_\_\_ 2023 г., протокол № \_\_

Председатель ПЦК

Л.Ю.Черткова

Брянск, 2023

## **Билеты для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине**

### **Билет №1**

1. Волейбол. Сколько времени дается на подачу мяча.
2. Баскетбол. Правило 3х секунд
3. Лыжный спорт. Способы лыжных ходов
4. Вид спорта, называемый «королевой спорта».

### **Билет № 2**

1. Что такое физические качества  
Физическое качество: сила. ( Описание и ее применение)
2. Волейбол. Какой размер волейбольной площадки.
3. Баскетбол. Правило 5 секунд
4. Девиз Олимпийских игр

### **Билет № 3**

1. Что такое физические качества.  
Физическое качество: выносливость. ( Описание и ее применение)
2. Волейбол. Высота сетки (мужчины). На сколько зон делится площадка.
3. Баскетбол. Правило 8 секунд
4. Где проходили 22 зимние Олимпийские игры и в каком году

### **Билет № 4**

1. Что такое физические качества. Физическое качество: ловкость. ( Описание и ее применение)
2. Волейбол. Высота сетки (женская). Сколько игроков на площадке.
3. Баскетбол. Правило 24 секунд
4. Кто возродил Олимпийские игры.

### **Билет № 5**

1. Что такое физические качества. Физическое качество: быстрота. (Описание и ее применение)
2. Волейбол. До какого счета длится партия.
3. Баскетбол. Правило 14 секунд.
4. Флаг Олимпийских игр

Билет № 6

1. Что такое физические качества.

Физическое качество – гибкость. ( Описание и ее применение)

2. Баскетбол. Какова продолжительность баскетбольного матча в России.
3. Волейбол. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи
4. Девиз Олимпийских игр

Билет № 7

1. Что такое физические качества. Физическое качество: быстрота. (Описание и ее применение).
2. Волейбол. Кто такой либеро.
3. Баскетбол. Размеры бб площадки
4. Олимпийские чемпионы, уроженцы Брянщины.

Билеты № 8

1. Баскетбол. Сколько спорных мячей разыгрывается в игре.
2. Волейбол. Максимальное количество касаний при розыгрыше мяча одной команды.
3. Лыжный спорт. Перечислите виды спусков и подъемов на лыжах
4. Назовите Олимпийские игры, проходившие в России. Где и когда состоялись.

Билет № 9

1. Что такое физические качества. Физическое качество – выносливость. ( Описание и ее применение)

2. Волейбол. Какое количество тайм-аутов может взять тренер во время одной партии.
3. Баскетбол. О чем говорят правила 24 секунд, 14 секунд.
4. Назовите одного из Российских чемпионов зимних Олимпийских игр по лыжному спорту.

Билет № 10

1. Легкая атлетика. Перечислите основные виды легкой атлетики.
2. Волейбол. Что такое трехметровая линия.
3. Баскетбол. Высота до уровня кольца.
4. Кто возродил Олимпийские игры Древней Греции.

Билет № 11

1. Легкая атлетика. Какие команды подаются при низком и высоком стартах.
2. Волейбол. Сколько игроков от каждой команды на поле.
3. Какое расстояние от кольца до линии трехочкового броска
4. Привычки, пагубно влияющие на здоровье человека

Билет № 12

1. Легкая атлетика. Какие дистанции относятся к спринту.
2. Волейбол. До сколько очков длится партия.
3. Баскетбол. Сколько времени дается команде для перевода мяча из тыловой зоны в передовую.
4. Цели и задачи физической культуры

Билет № 13

1. Легкая атлетика. Какие дистанции относятся к средним.

2. Волейбол. Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш не считая блока.

3. Баскетбол. Во время игры сколько человек одной команды может находиться на площадке.

4. Понятие здоровья. Составляющие здоровья.

Билет № 14

1. Легкая атлетика. Какие дистанции относятся к бегу на длинные дистанции.

2. Волейбол. Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую или боковую линии.

3. Баскетбол. Кто придумал баскетбол как игру.

4. Что такое ЗОЖ

Билет № 15

1. Легкая атлетика. Что такое марафонская дистанция. (Сколько метров)

2. Волейбол. Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней

3. Баскетбол. Сколько спорных бросков разыгрывается в матче

4. Значение питания для организма. Какое бывает питание.

Билет № 16

1. Легкая атлетика. Сколько всего дисциплин в легкой атлетике. (Перечислить)

2. Волейбол. Укажите размеры волейбольной площадки.

3. Баскетбол. Что происходит с игроком, получившим 5 фолов

4. Что такое закаливание.

Билет № 17

1. Легкая атлетика. Кто является Чемпионом мира на дистанции 100 м. (Страна, Фамилия спортсмена)

2. Волейбол. Либера в волейболе это- ...

3. Баскетбол. Что происходит с командой после получения 4 фолов

4. Что такое гигиена. Гигиена на уроках физкультуры

Билет № 18

1. Легкая атлетика. Какие имеются способы передачи эстафетной палочки
2. Волейбол. Высота сетки для мужчин.
3. Баскетбол. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды что означает этот жест.
4. Написать 5 упражнений для утренней зарядки

Билет № 19

- 1 Легкая атлетика. Какие дистанции называются стайерскими.
2. Волейбол. Сколько раз можно подбросить мяч во время подачи
3. Баскетбол. Жест судьи. Круговое вращение кулаками ( что означает)
4. Значение утренней зарядки

Билет № 20

1. Легкая атлетика. Какие дистанции относятся к спринту.
2. Волейбол. Сколько партий играется в профессиональном волейболе.
3. Баскетбол. Кто из советских или русских спортсменов стал олимпийским чемпионом.
4. Что такое разминка. Значение разминки.

Билет № 21

1. Легкая атлетика. Какие команды подаются при низком и высоком стартах.
2. Волейбол. При счете 24-24 до каких пор продолжается партия.
3. Баскетбол. Жест судьи: Сжатый кулак указывает на игрока, нарушившего правило. Что означает этот жест.
4. Девиз Олимпийских игр.

Билет № 22



1. Легкая атлетика. Какие имеются способы передачи эстафетной палочки
2. Волейбол. Можно ли касаться сетки во время розыгрыша мяча.
3. Баскетбол. Размер баскетбольной площадки
4. Какие вы знаете виды гимнастики. Какие качества развивает гимнастика.

Билет № 23

1. Лыжный спорт. Какие способы лыжных ходов вы знаете.
2. Волейбол. До сколько очков длится партия.
3. Баскетбол. Жест судьи и что такое фол.
4. Туризм. Что такое азимут.

Билет № 24

1. Факторы, влияющие на организм человека.
2. Волейбол. Когда происходит смена корзин в матче.
3. Баскетбол. Высота до уровня кольца. Когда происходит смена корзин в матче.
4. Какие качества развивает лыжный спорт. Какая польза от лыжного спорта.

Билет № 25

1. Какие виды лыжного спорта ты знаешь. (Перечислить)
2. Волейбол. Максимальное количество касаний при розыгрыше мяча одной команды.
3. Баскетбол. Сколько времени дается на атаку.
4. Правила настольный тенниса. До какого счета длится матч.

Подача мяча.

Билет № 26

1. Понятие физической культуры (ФК)

Компоненты ФК

цели и задачи ФК

Роль ФК в духовном воспитании личности

2. Подача мяча.

3. Артериальная гипертония. Факторы риска

**Критерии оценки.**

Оценку «отлично» получают работы, в которых делаются самостоятельные выводы, дается аргументированная критика и самостоятельный анализ фактического материала на основе глубоких знаний литературы по данной теме.

Оценка «хорошо» ставится тогда, когда в работе, выполненной на достаточном теоретическом уровне, полно и всесторонне освещаются вопросы темы, но нет должной степени самостоятельности.

Оценку «удовлетворительно» имеют работы, в которых правильно освещены основные вопросы темы, но не проявилось умение логически стройного их изложения, самостоятельного анализа источников, содержатся отдельные ошибочные положения.

Оценку «неудовлетворительно» студент получает в случае, когда не может ответить на замечания, не владеет материалом работы, не в состоянии дать объяснения выводам и теоретическим положениям данной проблемы. В этом случае студенту предстоит повторная защита.

#### 4.Список литературы

Основные источники:

Рыбакова, Е. О. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебное пособие / Е. О. Рыбакова, В. В. Созинов. — Чайковский : ЧГИФК, 2020. — 89 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/233768> (дата обращения: 03.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Гаевская, О. В. Учебная технологическая (проектно-технологическая) практика : учебно-методическое пособие / О. В. Гаевская, В. С. Лихачева. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 56 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/266879> (дата обращения: 03.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

ГТО в системе физического воспитания учащейся молодежи : учебное пособие / Е. А. Стеблецов, С. Н. Монастырев, В. П. Аксенов, И. И. Болдырев. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 136 с. — ISBN 978-5-00044-864-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/266858> (дата обращения: 03.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Иванов, И. Н. Развитие адаптивного спорта в России: учебное пособие / И. Н. Иванов, Т. В. Бахнова. — Волгоград : ВГАФК, 2021. — 151 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/251576> (дата обращения: 03.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Ускоренное передвижение : учебно-методическое пособие / В. В. Федоренко, П. В. Федоренко, О. А. Гогонин [и др.]. — Минск : БНТУ, 2022. — 65 с. — ISBN 978-985-583-453-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/325733> (дата обращения: 03.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Физическая культура Лях В.И. 10-11 класс, Акционерное общество.изд.»Просвещение»

Дополнительные источники:

Мальков О. А., Говорухина А. А., Новоселова А. А., Багнетова Е. А.

Первая помощь: учебное пособие: направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), 49.03.02 Адаптивная физическая культура, направленность;Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)&raquo;

Сургутский государственный педагогический университет 2019

ФК Лях В.И. 10-11 кл. Акционерное общество изд.»Просвещение»

## Лист согласования

### Дополнения и изменения к комплекту ФОС на учебный год

Дополнения и изменения к комплекту ФОС на \_\_\_\_\_ учебный год по дисциплине \_\_\_\_\_

В комплект ФОС внесены следующие изменения:

---

---

---

---

---

Дополнения и изменения в комплекте ФОС обсуждены на заседании ПЦК

\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. (протокол № \_\_\_\_\_).

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /