

МИНИСТЕРСТВО ИСКУССТВА И КУЛЬТУРНОЙ ПОЛИТИКИ УЛЬЯНОВСКОЙ  
ОБЛАСТИ

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Димитровградский музыкальный колледж»

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебной дисциплине общеобразовательного цикла

ОУП.10«Физическая культура»

по специальности

для специальности: 52.02.03. Инструментальное исполнительство  
(по видам инструментов)

53.02.06. Хоровое дирижирование

53.02.07 Теория музыки

Димитровград 2023

РАССМОТРЕНО

ПЦК «Общеобразовательных и  
социально-гуманитарных дисциплин»

ОГБПОУ «ДМК»

(протокол от 28.08.2023 №1) И.М.Сагитова

Зав. ПЦК

«Общеобразовательных и  
социально-гуманитарных дисциплин»

\_\_\_\_\_ И.М.Сагитова

УТВЕРЖДЕНО

Методическим Советом

ОГБПОУ «ДМК»

(протокол от 28.08.2023 №1)

Председатель

Методического совета

\_\_\_\_\_ И.А. Казаченко

Разработчик: Лагутин Е.Ю. преподаватель ОГБПОУ «Димитровградский  
музыкальный колледж».

## Содержание

I.	Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств	4
1.1.	Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.	4
1.2.	Область применения	
1.3.	Система контроля и оценки освоения программы УД	7
1.3.1.	Формы текущего контроля по учебной дисциплине в ходе освоения ППССЗ	7
1.3.2.	Перечень приложений к фонду оценочных средств по учебной дисциплине	11
1.3.3.	Формы итогового контроля по ППССЗ при освоении учебной дисциплины	21
1.3.4.	Организация контроля и оценки освоения программы УД	23
II.	Рекомендуемая литература	24

## 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

### 1.1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий, а также выполнения обучающимися практических и самостоятельных работ.

Результаты обучения: умения, знания	Показатели оценки результата
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<p>-оценка качества физического развития на входе и выходе(начало учебного года, семестра,конец учебного года, семестра)</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>-оценка за технику выполнения двигательных действий(по ходу занятия):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-бега на короткие ,длинные и средние дистанции;</li><li>-прыжков в длину;</li><li>-кроссовая подготовка (техника пробегания дистанции 2000м дев,3000м юн) без учёта времени.</li></ul> <p>-оценка за самостоятельно проведённый фрагмент занятия по развитию физических качеств в лёгкой атлетике.</p> <p><b>Спортивные игры(волейбол).</b></p> <p>-оценка техники базовых элементов техники:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-верхний, нижний приём мяча;</li><li>-подача мяча на точность;</li></ul> <p>-оценка выполнения обучающемся функций судьи; - оценка за самостоятельно проведённый фрагмент занятия по развитию</p>

	<p>физических качеств в спортивных играх. <b>Лыжная подготовка.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оценка техники передвижения на лыжах различными ходами;</li> <li>-техника выполнения поворотов, спусков, подъёмов.</li> </ul> <p><b>Плавание.</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-оценка техники овладение способами плавания кроль на груди , кроль на спине;</li> <li>- техники старта и поворота при плавании кролем. -контрольное проплывание (девушки -50м, юноши-100 м ) без учёта времени.</li> </ul> <p><b>Атлетическая гимнастика.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оценка физического развития обучающегося развития на входе и выходе (начало учебного года; конец учебного года, )</li> <li>-поднимание туловища в положении лёжа (пресс);</li> <li>-отжимание от пола;</li> <li>-прыжки на скакалке (кол-во раз в минуту); -наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см)</li> </ul>
<p><b>Знать:</b></p>	
<p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-практические задания;</li> <li>-самостоятельная работа;</li> <li>-ведение дневника самоконтроля.</li> </ul> <p>Оценка за проведённые фрагменты занятий по развитию физических</p>

	<p>качеств по разделам лёгкой атлетики, спортивным играм. -методы оценки результатов.</p>
--	---

Требования ФГОС СПО к результатам освоения дисциплины:

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
<b>ОК 2.</b>	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
<b>ОК 4.</b>	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
<b>ОК 6.</b>	Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.
<b>ОК 8.</b>	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
<b>ОК 10.</b>	Использовать в профессиональной деятельности умения и знания, полученные обучающимися в ходе освоения учебных предметов в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

## 1.2. Область применения

Контрольно-измерительные материалы разработаны на основе программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 52.02.03. Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), 53.02.06. Хоровое дирижирование, 53.02.07 Теория музыки.

Комплект контрольно-измерительных материалов предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины.

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

### 1.3.1. Формы текущего контроля по учебной дисциплине в ходе освоения ППСЗ

<b>Элементы учебной дисциплины</b>	<b>Формы текущего контроля</b>
Тема 1.1. Социальная значимость физического воспитания молодежи	Опрос на уроке, проверка тетрадей
Тема 1.2. Физическая культура и спорт как общественное явление.	Опрос на уроке, проверка тетрадей
Тема 1.3. Система физического воспитания, ее цель, задачи, средства.	Опрос на уроке, проверка тетрадей
Тема 1.4 Цель и задачи физического воспитания. воспитанию.	Опрос на уроке, проверка тетрадей
Тема 1.5 Организация занятий по физическому.	Опрос на уроке, проверка тетрадей
Тема 1.6 Оценка усвоения учебного материала.	Опрос на уроке, проверка тетрадей
Тема 1.7 Общие положения о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).	Опрос на уроке, проверка тетрадей
Тема 1.8 Составление профиограмм и спортограмм.	Опрос на уроке, проверка тетрадей
Тема 1.9 Классификация профессий. Задачи	Опрос на уроке, проверка тетрадей



<b>профессиональной двигательной подготовки, характерные профзаболевания, средства и методы физического воспитания.</b>	
<b>Тема 1.10</b> Управлениями движениями для укрепления нервно-эмоциональной сферы.	Опрос на уроке, проверка тетрадей
<b>Тема 1.11</b> Профессионально важные двигательные (физические качества)	Опрос на уроке, проверка тетрадей
<b>Тема 1.12</b> Сила.	Индивидуальный. Сдача тестов
<b>Тема 1.13.</b> Выносливость.	Индивидуальный. Сдача тестов
<b>Тема 1.14</b> Быстрота.	Индивидуальный. Сдача тестов
<b>Тема 1.15</b> Гибкость.	Индивидуальный. Сдача тестов
<b>Тема 1.16</b> Ловкость.	Индивидуальный. Сдача тестов
<b>Тема 1.17</b> Развитие личных качеств профессионала в процессе физического воспитания.	Опрос на уроке, проверка тетрадей
<b>Тема 1.18</b> Обучение движениям. Способы регуляции физически нагрузок.	Индивидуальный. Сдача тестов
<b>Тема 1.19</b> Нетрадиционные виды двигательной	Индивидуальный. Сдача тестов

<b>активности.</b> <b>Атлетическая гимнастика со спортивной направленностью.</b>	
<b>Тема 1.20</b> <b>Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью.</b>	Индивидуальный. Сдача тестов
<b>Тема 1.21</b> <b>Шейпинг.</b>	Устный опрос, индивидуальный опрос
<b>Тема 1.22</b> <b>Стретчинг.</b>	Устный опрос, индивидуальный опрос
<b>Тема 1.23</b> <b>Гидроаэробика.</b>	Устный опрос, индивидуальный опрос
<b>Тема 1.24</b> <b>Спортивная аэробика.</b>	Устный опрос, индивидуальный опрос
<b>Тема 1.25</b> <b>Динамические комплексы упражнений ушу.</b>	Устный опрос, индивидуальный опрос
<b>Тема 1.26</b> <b>Гимнастическая методика хатха-йоги.</b>	Устный опрос, индивидуальный опрос
<b>Тема 1.27</b> <b>Дыхательная гимнастика.</b>	Устный опрос, индивидуальный опрос
<b>Тема 1.28</b> <b>Аутогенная тренировка.</b>	Устный опрос, индивидуальный опрос
<b>Тема 1.29</b> <b>Дыхание как метод саморегуляции.</b>	Устный опрос, индивидуальный опрос
<b>Тема 1.30</b> <b>Психорегулирующие упражнения.</b>	Устный опрос, индивидуальный опрос

Перечень приложений к фонду оценочных средств по учебной дисциплине  
"Физическая культура"

Номер приложения	Название приложения
Приложение 1.	Задания для текущего контроля успеваемости
Приложение 2.	Перечень тестовых заданий для проведения дифференцированного зачёта с эталонами ответов

Приложение № 1

**Лёгкая атлетика**

**Тема 1.** Совершенствование техники выполнения специальных и подводящих упражнений.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие :изучение подготовительных упражнений для прыжков с места ,прыжков способом «согнув ноги»

- ТБ на занятиях по лёгкой атлетике;
- многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперёд-вверх;
- бег с низкого старта 30-40 метров;
- ходьба со штангой широким хватом;
- пробегание первой части разбега прыжковообразным бегом в 6 беговых шагов;
- 6-8 беговых шагов и прыжок в длину, выполнение в среднем и быстром темпе;
- 4-6 беговых шагов в длину ,через линию с приземлением на маховую ногу

**Тема 2.** Совершенствование техники прыжка в длину с места.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи норматива:

- приседания с использованием штанги небольшого веса;
- выпады с весом; подъём на носки со штангой в руках;

-запрыгивания на скамейку или другое возвышение; -прыжки вверх из глубокого приседа; вращения стопами; -ходьба гуськом.

### **Тема3.Бег на короткие дистанции (100м)**

**Вид контроля:** Сдача контрольного норматива-бег 100м

<b>Оценка</b>	<b>Показатели оценки</b>
5	Девушки 16,4 Юноши 13.8
4	Девушки 17.5 Юноши 14.2
3	Девушки 18.3 Юноши 14.8

### **Тема4.Прыжок в длину с места.**

**Вид контроля:** Сдача контрольного норматива прыжок в длину с места

<b>Оценка</b>	<b>Показатели оценки</b>
5	Девушки 180 Юношки210
4	Девушки 170 Юношки200
3	Девушки 160 Юношки190

### **Тема5.Воспитание выносливости**

**Вид контроля:** Сдача контрольного норматива бег 1000м-дев,2000м-юн.

<b>Оценка</b>	<b>Показатели оценки</b>
5	Девушки б\у

	Юноши б\у
4	Девушки б\у Юноши б\у
3	Девушки б\у Юноши б\у

## Плавание

**Тема6.** Техника безопасности при занятиях плаванием в закрытых бассейнах. Специальные упражнения для изучения кроля на груди ,кроль на спине.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных нормативов:

- для начинающих – держась руками за опору работа ног;
- тренировка ног с доской;
- пльвём на ногах кролем, ноги работают попеременно вверх-вниз;
- делаем вдох над водой, опускаем голову в воду - делаем выдох (через нос и рот с пузырями) и считаем до10; -скольжение на воде.

**Тема7.**Специальные упражнения для изучения кроля на груди ,кроль на спине.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных нормативов:

- 
- маховые упражнения руками,ногами с большой амплитудой;
  - упражнения на гибкость;
-

- разогревающие упражнения: ходьба ,приседания ,наклоны;
- движение ног, опираясь руками о бортик;
- движения рук,стоя на дне;
- плавание с доской с помощью одних ног.

**Тема 8.** Плавание в умеренном и попеременном темпе.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие

- проплывание отрезков 10-15 м применяя ранее изученные способы.
- плавание в полной координации применяя один из выбранных способов,в умеренном и попеременном темпе.

**Тема9.**Специальные упражнения для изучения кроля на груди ,кроль на спине.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

- плавание с доской с помощью одних ног;
- плавание с доской с помощью одних рук; -проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз, -проплывание100-150 м по 3-4 раза.

### **Раздел3.Атлетическая гимнастика**

**Тема10.**ТБ на занятиях атлетической гимнастикой.

Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины ,рук.

**Вид контроля:** сдача контрольного норматива-поднимание туловища из положения лёжа(пресс) кол-во раз:

-ТБ на занятиях атлетической гимнастикой;

<b>Оценка</b>	<b>Показатели оценки</b>
5	Девушки 35 Юноши 45
4	Девушки 30 Юноши 35
3	Девушки 20 Юноши 30

**Тема11.** Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины ,рук.

**Вид контроля:** сдача контрольного норматива-сгибание и разгибание рук в положении лёжа

(отжимание) кол-во раз:

<b>Оценка</b>	<b>Показатели оценки</b>
5	Девушки 11 Юноши 30
4	Девушки 9 Юноши 25
3	Девушки 7 Юноши 20

**Тема12.** Упражнения для развития мышечных групп.

**Вид контроля:** Сдача контрольного норматива-прыжки через скакалку(кол-во в мин)

<b>Оценка</b>	<b>Показатели оценки</b>
5	Девушки 145 Юноши 132
4	Девушки 132 Юноши 128
3	Девушки 112 Юноши 120

**Тема13.** Упражнения для развития мышечных групп с гантелями. **Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

- подъём рук с гантелями;
- приседания на одной ноге с гантелями;
- сведение рук с гантелями;
- тяга гантелей на наклонной скамье;
- выпады с гантелями.

**Тема14.** Упражнения для развития мышечных групп на гимнастических матах. **Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

- кувырок  
вперед;
- кувырок  
назад;
- стойка на лопатках;
- «Велосипед».

### **Лыжная подготовка.**

**Тема1.** Попеременный двухшажный ход.



**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива. -ТБ на занятиях по лыжной подготовке

- одновременный толчок руками двумя лыжными палками;
- согласованная работа рук, туловища и плечевого сустава на месте без палок;
- прохождение дистанции 3км (дев),5 км (юн) с применением попеременного двухшажногохода

**Тема2.**Подъёмы «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск в основной стойке.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие, выполнение специальных упражнений.

- отталкивание рукой (точка 1) одновременно с отталкиванием ногой (точка 2); -подъём скользящим шагом;
- подъём ступающим шагом;
- имитация спуска в основнойстойке;
- из низкой стойки перейти в высокую, из высокой в основную и наоборот.

**Тема3.**Попеременный двухшажный ход.

**Вид контроля:**сдача контрольного норматива ,дев -3км,юн-5км (время мин)

<b>Оценка</b>	<b>Показатели оценки</b>
5	Девушки 20 Юноши 26
4	Девушки 19 Юноши 28
3	Девушки 18.3 Юноши 30

## **Волейбол**

**Тема4.** Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие: -ТБ на занятиях спортивных игр

- совершенствование приёма мяча снизу двумя руками;
- совершенствование передачи мяча сверху двумя руками;
- перемещение к мячу после выхода вперёд, назад, в сторону, в прыжке;
- владение групповыми и командными действиями в учебной игре.

**Тема5.** Совершенствование стойки игроков передней и задней линии.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие:

- совершенствование стоек-основной, стартовой;
- совершенствование стоек-устойчивой, неустойчивой.
- выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам.
- применение стоек игроков передней и задней линии в учебной игре.

**Тема6.** Овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.

Учебная игра.

**Вид контроля:** практическое занятие ,сдача норматива –передача мяча сверху,снизу

- выполнение перемещений:бег,скачок вперёд,в сторону; -выполнение

игровых элементов на оценку; - игра по упрощённым правилам.

-игра по правилам

<b>Оценка</b>	<b>Показатели оценки</b>
5	Девушки 8 Юноши10
4	Девушки 6 Юноши8
3	Девушки 4 Юноши6

### **Атлетическая гимнастика**

**Тема7.**Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

**Вид контроля:** выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных нормативов:

-поднимание туловища из положения лёжа на спине; -сгибание и разгибание рук из упора лёжа;

-прыжки на скакалке.

**Тема8.** Упражнения для развития мышечных групп на гимнастических матах.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие:

-выполнение подготовительных упражнений на осанку в положении лежа на мате.

-упражнения на мышцы пресса и спины;

**Тема9.** Упражнения для развития мышечных групп на гимнастических матах.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие:

- выполнение упражнений в положении лежа на мате. -упражнения на развития гибкости;
- упражнения на растяжку.

**Тема 10.**Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.

**Вид контроля:** выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных нормативов:

- общая физическая подготовка.

**Тема 11.**Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие:

- общая физическая подготовка.

**Тема 12.**Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. **Вид контроля:** сдача контрольного норматива-Сгибание рук из упора лёжа (кол-во раз).

<b>Оценка</b>	<b>Показатели оценки</b>	
5	Юноши	20
	Девушки	10
4	Юноши	18
	Девушки	8
3	Юноши	13
	Девушки	6

**Тема 13.**Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. **Вид контроля:** сдача контрольного норматива-прыжки на скакалке -1 мин

<b>Оценка</b>	<b>Показатели оценки</b>	
5	Юноши	132
	Девушки	145
4	Юноши	128
	Девушки	132
3	Юноши	120
	Девушки	112

### **Лёгкая атлетика.**

**Тема14.**Воспитание выносливости.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие ,выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных нормативов:

-совершенствование бега с низкого, среднего ,высокого старта; -совершенствование техники бега по прямой; -совершенствование техники стартового разгона.

-легкоатлетический кросс.

**Тема15.**Бег на короткие дистанции-100м

**Вид контроля:** сдача контрольного норматива –бег на 100м

<b>Оценка</b>	<b>Показатели оценки</b>	
5	Юноши	13.8
	Девушки	16.4

4	Юноши	14.2
	Девушки	17.5
3	Юноши	14.8
	Девушки	18.3

**Тема16.** Освоение техники равномерного бега на 3000м (юноши), 2000м (девушки) **Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива: -бег лёгким бегом юн 3000м, дев 2000м с паузами для отдыха в 5-8 минут (ходьба).

**Тема17.** Бег на средние дистанции-500м. **Вид контроля:** Сдача контрольного норматива:

Оценка	Показатели оценки	
5	Юноши	2.0
	Девушки	3.5
4	Юноши	2.05
	Девушки	4.0
3	Юноши	2.15
	Девушки	4.2

**Тема18.** Кроссовая подготовка.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

-упражнения на скорость, бег на отрезках в 50 и 100 метров; -упражнения на общую выносливость, 50 м быстро, 50 м медленно;

-упражнения на специальную выносливость .

**Тема 19.** Кроссовая подготовка.

**Вид контроля:** Сдача контрольного норматива:2000м-девушки,3000м-юноши  
б\у времени

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши б\у Девушки б\у

#### **Раздел4.Плавание.**

**Тема20.** Совершенствование способов плавания: кроль на груди, кроль на спине.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие

- выполнение подводящих упражнений на суше;
- имитация движений рук ,ног и дыхания на суше;
- плавание в медленном и попеременном темпе 4x25 спина;
- плавание в медленном и попеременном темпе 4x25 грудь.

**Тема21.** Совершенствование способов плавания: кроль на груди, кроль на спине. **Вид контроля:** сдача контрольного норматива:25м-девушки, Юноши -50м .

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки: без учёта времени Юноши: без учёта времени

### 1.3.2. Формы итогового контроля по ППСЗ при освоении учебной дисциплины

семестр	Формы итогового контроля
1 семестр	Дифференцированный зачёт
3-4 семестр	Дифференцированный зачёт

### Тесты по Физкультуре 1-2 курс

#### естовые задания по разделу «Лёгкая атлетика» 10-11 классы

1. Под быстротой как физическим качеством понимают...

- а) Способность быстро бегать;
- б) Способность совершать двигательные действия за минимальное время;
- в) Движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве;
- г) Способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром передвижении.

2. Что является мерилем выносливости?

- а) амплитуда движений; в) время;
- б) сила мышц; г) быстрота двигательной реакции.

3. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать... или противостоять ему за счет.....».

- а) Внутреннее сопротивление; мышечного напряжения;
- б) Внешнее сопротивление; мышечного усилия;
- в) Физические упражнения; внутреннего потенциала;
- г) Физическую нагрузку; мышечного напряжения.



4. Что такое МПК (Максимальное потребление кислорода)...

- а) избыточное потребление кислорода после интенсивной работы;
- б) вентиляция воздуха в лёгких, использование кислорода тканями;
- в) скорость потребления кислорода во время работы;
- г) объём потребления кислорода.

5. «Королевой спорта» называют:

- а) художественную гимнастику;
- б) синхронное плавание;
- в) спортивную гимнастику;
- г) легкую атлетику.

6. С помощью какого теста лучше всего можно определить уровень развития скоростных способностей?

- а) челночный бег 3х10 метров;
- б) бег на 60 метров;
- в) прыжки в длину с разбега;
- г) прыжки через скакалку за 1 минуту.

7. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?

- а) « На старт! Внимание! Марш!»;
- б) « На старт! Марш!»;
- в) «Внимание! Марш!»;
- г) «Приготовиться! Марш!».

8. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

- а) скоростно-силовые способности;

- б) лично-психические качества;
- в) факторы функциональной экономичности;
- г) аэробные возможности.

9. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- а) 42 км195 м;
- б) 32 км195 м;
- в) 50 км195 м;
- г) 45 км195 м.

10. Укажите последовательность решения задач в процессе обучения двигательным действиям.

- 1. *Закрепление. 3. Разучивание.*
- 2. *Ознакомление. 4. Совершенствование.*

1. Какой витамин благоприятно действует на функции центральной нервной системы, повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов? Его недостаток приводит к снижению умственной и физической работоспособности, а избыток – к бессоннице, головной боли, отложению камней в почках.

- а) А. б) В. в) С. г) РР.

12. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:

- а) 100 м; б) 200м; в) 500м; г) 1500м

### **1.3.3. Организация контроля и оценки освоения программы УД**

Итоговый контроль освоения учебной дисциплины осуществляется при проведении (вид контроля). Предметом оценки освоения УД являются умения и знания. Зачет по УД проводится с учетом результатов текущего контроля.

Далее форма проведения контроля (диф.зачет,)

## Критерии оценки

Коэффициент усвоения	Оценка
85 - 100%	5
56 – 84 %	4
40 – 55 %	3
Менее 40 %	2

## 2. Рекомендуемая литература

### Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### Для студентов:

*Бишаева А. А.* 6-е издание. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.

*Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др.* Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.

*Барчуков И. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

*Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

*Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевиц Р. Л., Погадаев Г. И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

*Сайганова Е. Г., Дудов В. А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

#### Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

(в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013

№ 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ,  
от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014  
№ 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).  
Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).  
Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012  
№ 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

*Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2020.

*Евсеев Ю. И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

*Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

*Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

*Манжелей И. В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

*Миринова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

*Тимонин А. И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

*Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П.* Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

## **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

[www.academia-moscow.ru](http://www.academia-moscow.ru)(Издательский центр академия)

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия "Общевойсковая подготовка")