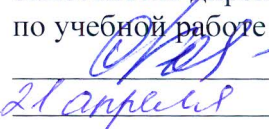


МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ,
СВЯЗИ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ
ИМ. ПРОФ. М. А. БОНЧ-БРУЕВИЧА»
(СПбГУТ)
Санкт-Петербургский колледж телекоммуникаций им. Э.Т. Кренкеля

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебной работе

О.В. Колбанева
21 апреля 2021 г.

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебной дисциплины)

программа подготовки специалистов среднего звена

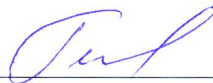
10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем

квалификация
техник по защите информации

Санкт-Петербург
2021

Комплект контрольно-оценочных средств составлен в соответствии с ППСЗ по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем и рабочей программой по учебной дисциплине ОУД.06 Физическая культура

Составитель:
Преподаватель


_____ С.К. Гиль
(подпись)

ОБСУЖДЕНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии № 8 (общих гуманитарных дисциплин)
07 апреля 2021 г., протокол № 8

Председатель предметной (цикловой) комиссии:


_____ И.П. Евнукова
(подпись)

ОДОБРЕНО

Методическим советом Санкт-Петербургского колледжа телекоммуникаций им. Э.Т. Кренкеля
21 апреля 2021 г., протокол № 6

Оглавление

| | |
|--|----|
| Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств | 4 |
| 1. Результаты освоения учебной дисциплины..... | 4 |
| 2. Оценка освоения учебной дисциплины | 7 |
| 2.1. Формы и методы оценивания | 7 |
| 2.2. Перечень контрольно-оценочных средств..... | 7 |
| 2.3. Фонды оценочных средств для промежуточной аттестации..... | 9 |
| 2.4. Критерии оценивания..... | 17 |

Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Результатом освоения дисциплины ОУД. 06 Физическая культура является освоение обучающимся материала в объёме предусмотренном ФГОС СОО в рамках реализации ФГОС СПО по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем и рабочей программой по дисциплине, а также общих компетенций и предметных результатов, познавательных, регулятивных, коммуникативных универсальных учебных действий.

Форма промежуточной аттестации – зачет/дифференцированный зачет

1. Результаты освоения учебной дисциплины

1.1. В результате контроля и оценки по дисциплине осуществляется комплексная проверка сформированности компетенций, предметных результатов и универсальных учебных действий.

Таблица 1

| Код и наименование предметных результатов | Код и наименование универсальных учебных действий |
|---|--|
| Пр 01 определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; | П 01 Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи |
| Пр 02 знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; | П 02 Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках. |
| Пр 03 знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; | П 03 Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках. |
| Пр 04 характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; | П 04 Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития. |
| Пр 05 характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; | П 05 Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск |

| | |
|--|--|
| | возможностей для широкого переноса средств и способов действия. |
| Пр 06 составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; | П 06 Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения. |
| Пр 07 выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; | П 07 Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности |
| Пр 08 выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; | Р 01 Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута |
| Пр 09 практически использовать приемы самомассажа и релаксации; | Р 02 Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали. |
| Пр 10 составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; | Р 03 Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях. |
| Пр 11 определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; | Р 04 Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели |
| Пр 12 проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; | Р 05 Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты. |
| Пр 13 владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | Р 06 Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели. |
| Р 07 Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью | |
| К 01 Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий. | |
| К 02 При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.); | |

К 03 Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия

К 04 Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств

К 05 Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

2. Оценка освоения учебной дисциплины

2.1. Формы и методы оценивания

Основной целью оценки теоретического курса общеобразовательной дисциплины ОУД.06 Физическая культура является оценка освоенных компетенций и универсальных учебных действий.

Оценка осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля согласно п.2.6 и п.2.10 Положения о текущем контроле успеваемости обучающихся Санкт-Петербургского колледжа телекоммуникаций им. Э.Т. Кренкеля:

текущий контроль – устный опрос на лекциях, практические и семинарские занятия; практические задания; самостоятельные работы; контрольные работы; защита лабораторных работ; контроль самостоятельной работы (в письменной или устной форме); тестирование (письменное или компьютерное);

рубежный контроль - тестирование (письменное или компьютерное); контрольные работы; прием индивидуальных домашних заданий, рефератов.

2.2. Текущий контроль обеспечивается выполнением практических нормативов*:

Таблица 3

| № п/п | Контрольное упражнение (тест) | Год обучения | оценка | | | | | |
|-------|---|--------------|-------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| | | | юноши | | | девушки | | |
| | | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60м, с | 1 | 8,6 | 9,0 | 9,4 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
| 2 | Челночный бег 3x10м, с | 1 | 7,0 | 7,7 | 8,0 | 8,4 | 8,7 | 9,7 |
| 3 | Челночный бег 10x10м, с | 1 | 28 | 30 | 32 | - | - | - |
| 4 | Бег 100м, с | 1 | 13,5 | 14,0 | 14,7 | 16,0 | 17,2 | 17,6 |
| 5 | Бег 400м, с | 1 | 1,05 | 1,15 | 1,25 | 1,25 | 1,35 | 1,45 |
| 6 | Бег 2000м, мин | 1 | - | - | - | 11,00 | 11,30 | 12,00 |
| 7 | Бег 3000м, мин | 1 | 14,30 | 15,00 | 16,00 | Без учета времени | | |
| 8 | Бег 5000м, мин | 1 | Без учета времени | | | - | - | - |
| 9 | Прыжок в длину с места, см | 1 | 220 | 210 | 190 | 180 | 170 | 160 |
| 10 | Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 1 | 10 | 8 | 5 | 7 | 5 | 3 |
| 11 | подтягивания на высокой перекладине (юн.) / на низкой (дев.) (количество раз) | 1 | 12 | 10 | 8 | 18 | 15 | 10 |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|------|------|------|------|------|
| 12 | Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 1 | 8 | 6 | 4 | - | | |
| 13 | Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до угла 90° (количество раз) | 1 | - | | | 16 | 14 | 10 |
| 14 | Прыжки через скакалку (количество раз за 1 мин) | 1 | 120 | 100 | 90 | 140 | 120 | 100 |
| 15 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн.) /в упоре на скамейке (дев.) | 1 | 35 | 30 | 25 | 16 | 14 | 9 |
| 16 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 1 | 47 | 43 | 40 | 42 | 35 | 33 |
| 17 | Обратные отжимания от скамьи | 1 | 46 | 42 | 36 | 28 | 22 | 18 |
| 18 | Упражнение «Планка» | 1 | 2,30 | 2,15 | 2,00 | 1,30 | 1,15 | 1,00 |
| 19 | Наклон вперед из положения стоя на скамье, см | 1 | 13 | 8 | 6 | 16 | 13 | 10 |
| 20 | Вис на согнутых руках, сек | 1 | 45 | 40 | 35 | 36 | 33 | 28 |
| 21 | Акробатические элементы (кувырок вперед/назад, длинный кувырок вперед, стойка на голове, комбинация) - юн | 1 | «5» – ставится за упражнение, оцененное от 9 до 10 баллов «4» – ставится за упражнение, оцененное от 7 до 8 баллов; «3» – ставится за упражнение, оцененное от 5 до 6 баллов; «2» – неверное выполнение, нарушение последовательности отдельных звеньев в технике упражнения. мелкие ошибки (сбавка 0,1 балла), средние ошибки (сбавка 0,3 балла), грубые ошибки (сбавка 0,5 балла), невыполнение элемента. | | | | | |
| | Акробатические элементы (кувырок вперед/назад, ласточка, мостик, стойка | 1 | «5» – ставится за упражнение, оцененное от 9 до 10 баллов «4» – ставится за упражнение, оцененное от 7 до 8 баллов; «3» – ставится за упражнение, оцененное от 5 до 6 баллов; | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|---|--|------|------|------|------|------|
| | на лопатках, комбинация) - дев | | «2» – неверное выполнение, нарушение последовательности отдельных звеньев в технике упражнения. мелкие ошибки (сбавка 0,1 балла), средние ошибки (сбавка 0,3 балла), грубые ошибки (сбавка 0,5 балла), невыполнение элемента. | | | | | |
| 22 | 6-ти минутный бег, м | 1 | 1450 | 1400 | 1300 | 1200 | 1150 | 1050 |
| 23 | Волейбол: верхняя передача в парах | 1 | 12 | 10 | 6 | 12 | 10 | 6 |
| 24 | Волейбол: нижняя передача в парах | 1 | 8 | 6 | 4 | 8 | 6 | 4 |
| 25 | Баскетбол: штрафной бросок (из 10-ти) | 1 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 26 | Баскетбол: броски с «точек» (из 9-ти) | 1 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |

Контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы:

1. Бег 100 м (юноши и девушки - без учёта времени).
2. Бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши) – без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки).
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
7. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
8. Метание гранаты (юноши).

* Студенты выполняют те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья и к выполнению которых у них нет противопоказаний.

2.3 Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по учебной общеобразовательной дисциплине ОУД. 06 Физическая культура

I. ПАСПОРТ

Назначение:

Контрольно-оценочные материалы предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем.

Итоговый тест для зачета по дисциплине ОУД. 06 Физическая культура

| № | Вопрос | ПР | время (сек.) |
|----|--|----------|--------------|
| 1. | <p>Что такое физическая культура?</p> <p>А. Физическая культура — это составная часть культуры, используемая в целях физического развития человека, укрепление его здоровья и совершенствование его физической активности.</p> <p>Б. Физическая культура — это культура спортивного мастерства.</p> <p>В. Физическая культура — это культура движений.</p> <p>Г. Физическая культура — это культура владения собой в сложной ситуации.</p> | ПР 01-06 | 45 |
| 2 | <p>Деятельность человека, в основе которой лежит соревновательный аспект, выявляющая победителей и определяющая спортивные достижения, называется</p> <p>А. Физическая культура</p> <p>Б. Физическое воспитание</p> <p>В. Соревнования</p> <p>Г. Спорт</p> | ПР 01-06 | 45 |
| 3 | <p>Гипокинезия — это</p> <p>А. Укрепление мышц человека</p> <p>Б. Нарушение функций организма при ограничении двигательной активности</p> <p>В. Динамика движений</p> <p>Г. Медленная ходьба</p> | ПР 01-06 | 45 |
| 4 | <p>Пульс в покое у здорового человека приблизительно равняется</p> <p>А. 50-70 ударов в минуту</p> <p>Б. 60-80 ударов в минуту</p> <p>В. 80-100 ударов в минуту</p> <p>Г. Свыше 100 ударов</p> | ПР 01-06 | 45 |
| 5 | <p>Тахикардия — это</p> <p>А. Увеличение массы тела</p> <p>Б. учащение пульса более 100 ударов в минуту</p> <p>В. повышенное давление</p> <p>Г. пониженное давление</p> | ПР 01-06 | 30 |
| 6 | <p>Врачебный контроль — это</p> <p>А. Система контроля за состоянием здоровья занимающихся</p> <p>Б. Ведение дневника самоконтроля</p> <p>В. Чтение литературы о здоровье человека</p> <p>Г. Занятия под руководством врача</p> | ПР 01-06 | 30 |
| 7 | <p>Основоположником отечественной системы физического воспитания является:</p> <p>А. М.В. Ломоносов</p> <p>Б. К.Д. Ушинский</p> <p>В. П.Ф. Лесгафт</p> <p>Г. Н.А. Семашко</p> | ПР 01-06 | 30 |
| 8 | <p>ППФП — это</p> <p>А. физическая нагрузка</p> <p>Б. физические упражнения</p> <p>В. профессионально-прикладная физическая подготовка</p> <p>Г. физическое состояние человека</p> | ПР 01-06 | 30 |

| | | | |
|----|---|----------|----|
| 9 | Основным средством физического воспитания являются: А. физические упражнения; Б. оздоровительные силы природы; В. гигиенические факторы; Г. спортивный инвентарь и оборудование | ПР 01-06 | 30 |
| 10 | Физические упражнения — это: А. двигательные действия, выполняемые человеком в повседневной деятельности; Б. двигательные действия, направленные на формирование двигательных умений и навыков; В. двигательные действия, направленные на развитие физических качеств. Г. двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям; | ПР 01-06 | 45 |
| 11 | Под спортивной техникой понимают: А. наиболее эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению высокого спортивного результата на основе учета индивидуальных способностей спортсмена и условий выполнения упражнения; Б. любой способ выполнения двигательного действия; В. способ выполнения упражнения, характеризующийся определенным соотношением количественных и качественных характеристик техники. | ПР 01-06 | 45 |
| 12 | Пространственные характеристики техники движений включают в себя: А. скорость, темп, ритм; Б. ускорение, длительность, силы трения; В. положение тела и его частей, траекторию движений; Г. траекторию движений, темп, скорость. | ПР 01-06 | 45 |
| 13 | К критериям эффективности техники физического упражнения относятся: А. освоенность техники, объем, красота исполнения, похвала тренера; Б. биомеханический эталон или модель, параметры стандартной техники, результативность физического упражнения, разница между реальным и возможным результатом; В. стабильность выполнения упражнения, рациональность, легкость выполнения, скованность. | ПР 01-06 | 45 |
| 14 | Способность человека выполнять действия длительное время, без снижения эффективности, характеризующаяся противостоянием организма человека к утомлению это: А. Гибкость Б. Выносливость В. Ловкость Г. Сила | ПР 01-06 | 45 |
| 15 | Какое из этих упражнений подходит для развития быстроты? А. Кросс 10км Б. Отжимания В. Упражнения на гибкость Г. Ускорение 30м | ПР 01-06 | 45 |
| 16 | Легкая атлетика – это вид спорта, который объединяет упражнения: А. ходьба, бег, прыжки, метания и составленные из этих | ПР 01-06 | 45 |

| | | | |
|----|--|----------|----|
| | <p>видов многоборья</p> <p>Б. ходьба, бег, прыжки и метания</p> <p>В. бег, прыжки, кросс</p> <p>Г. ходьба, метания</p> | | |
| 17 | <p>Какой из перечисленных ниже видов не является легкоатлетическим?</p> <p>А. прыжок в длину</p> <p>Б. прыжок в высоту</p> <p>В. Прыжок с шестом</p> <p>Г. опорный прыжок</p> | ПР 01-06 | 45 |
| 18 | <p>Какой из этих видов является бегом с препятствиями в легкой атлетике?</p> <p>А. фартлек</p> <p>Б. трейл раннинг</p> <p>В. джоггинг</p> <p>Г. стипль чез</p> | ПР 01-06 | 45 |
| 19 | <p>При проведении соревнований по спортивной ходьбе участнику делается предупреждение (белый флаг или карточка) в случае, если</p> <p>А. В его технике присутствует «фаза полета»</p> <p>Б. Спортсмен медленно двигается</p> <p>В. Во время ходьбы ведет беседу с болельщиками</p> <p>Г. Участник занимает последнюю позицию</p> | ПР 01-06 | 45 |
| 20 | <p>Назовите вид, которого не существует в Олимпийской программе по легкой атлетике?</p> <p>А. Метание копья</p> <p>Б. Метание молота</p> <p>В. Метание диска</p> <p>Г. Метание гранаты</p> | ПР 01-06 | 45 |
| 21 | <p>Сколько очков дается за забитый мяч со штрафной линии?</p> <p>А. 2</p> <p>Б. 1</p> <p>В. 3</p> <p>Г. 4</p> | ПР 01-06 | 45 |
| 22 | <p>Какое количество времени дается на атаку по кольцу противника одной команде?</p> <p>А. 30 сек</p> <p>Б. 25 сек</p> <p>В. 14 сек</p> <p>Г. 24 сек</p> | ПР 01-06 | 30 |
| 23 | <p>Какое количество фолов по правилам ФИБА должен получить спортсмен в течение матча, чтобы его удалили с поля?</p> <p>А. 8</p> <p>Б. 4</p> <p>В. 5</p> <p>Г. 6</p> | ПР 01-06 | 30 |
| 24 | <p>Встреча в баскетболе состоит из:</p> <p>А. двух таймов по 20 минут</p> <p>Б. четырёх четвертей по 10 минут</p> <p>В. трёх таймов по 15 минут</p> <p>Г. четырёх таймов по 12 минут</p> | ПР 01-06 | 30 |
| 25 | <p>Каждый тайм-аут должен продолжаться?</p> <p>А. 2 мин</p> <p>Б. 3 мин</p> <p>В. 1 мин</p> <p>Г. 30 сек</p> | ПР 01-06 | 30 |

| | | | |
|----|--|----------|----|
| 26 | До сколько очков ведется игра в пятой партии? А. До 15 очков Б. До 20 очков В. До 18 очков Г. До 25 очков | ПР 01-06 | 30 |
| 27 | Что является главной задачей связующего игрока? А. Постановка блока. Б. Выполнение нападающего удара. В. Игра в защите. Г. Выполнение передач для нападающего удара | ПР 01-06 | 45 |
| 28 | Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ... А. подача считается проигранной Б. подача повторяется этим же игроком В. подача повторяется другим игроком команды Г. игрок уходит в другую команду | ПР 01-06 | 45 |
| 29 | Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ... А. подача повторяется Б. игра продолжается В. подача считается проигранной Г. игра заканчивается | ПР 01-06 | 30 |
| 30 | Игрок какого амплуа в волейболе преимущественно отвечает за прием мяча после подачи и нападающего удара? А. диагональный Б. либеро В. связующий Г. доигровщик | ПР 01-06 | 30 |

**Итоговый тест для дифференцированного зачета по дисциплине ОУД. 06
Физическая культура**

| № | Вопрос | ОК/ПК | время (сек.) |
|----|--|----------|--------------|
| 1. | Строй, в котором занимающиеся стоят в затылок один за другим называется? | ПР 01-06 | 45 |
| 2. | Как называется строй занимающихся, стоящих плечом к плечу? | ПР 01-06 | 45 |
| 3 | Как называется боковая оконечность строя? | ПР 01-06 | 45 |
| 4 | При выполнении стойки на голове, расположение рук(кистей) и головы должны представлять собой фигуру? | ПР 01-06 | 45 |
| 5 | Как называется положение, при котором подбородок прижат к груди, ноги согнуты и так же плотно прижаты к груди, руки обхватывают одноименные голени, а колени разведены врозь на ширину плеч? | ПР 01-06 | 45 |
| 6 | Как называется вращение тела с последовательным касанием опоры и переворотом через голову? | ПР 01-06 | 45 |

| | | | |
|----|--|----------|----|
| 7 | Как называется комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов, выполняющих упражнения? | ПР 01-06 | 45 |
| 8 | Как называются самостоятельные регулярные наблюдения занимающихся с помощью простых, доступных приемов за состоянием своего здоровья, физическим развитием, влиянием на организм занятий физическими упражнениями? | ПР 01-06 | 45 |
| 9 | Приспособление организма к изменению условий внешней и внутренней среды называется? | ПР 01-06 | 45 |
| 10 | Мощная неспецифическая приспособительная реакция организма, которая развивается в ответ на действие любого сильного и непривычного раздражителя (включая интенсивную и непривычную нагрузку) и изменяет деятельность всех систем организма называется? | ПР 01-06 | 45 |
| 11 | Состояние организма, вызванное умственной или физической нагрузкой, при котором нарушается функционирование органов и систем и временно снижается работоспособность называется? | ПР 01-06 | 45 |
| 12 | Как называется положение на перекладине, при котором плечевой пояс находится ниже точки хвата? | ПР 01-06 | 45 |
| 13 | Как расшифровывается ЧСС? | ПР 01-06 | 45 |
| 14 | Сколько очков дается за забитый мяч со штрафной линии в баскетболе? | ПР 01-06 | 45 |
| 15 | Какое количество времени дается на атаку по кольцу противника одной команде в баскетболе? | ПР 01-06 | 45 |
| 16 | Область физической культуры, в основе которой лежит соревновательный аспект, выявляющая победителей и определяющая спортивные достижения, называется? | ПР 01-06 | 45 |
| 17 | Как расшифровывается ППФП? | ПР 01-06 | 45 |
| 18 | Как называется физическое качество, которое позволяет человеку выполнять действия длительное время, без снижения эффективности, характеризующаяся противостоянием организма человека к утомлению? | ПР 01-06 | 45 |
| 19 | Как называется физическое качество, в котором наиболее выражено проявляются наши координационные способности? | ПР 01-06 | 45 |
| 20 | Как расшифровывается ИП в физической культуре? | ПР 01-06 | 45 |
| 21 | Как называется положение на перекладине, при котором плечевой пояс находится выше точки хвата? | ПР 01-06 | 45 |
| 22 | На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол? | ПР 01-06 | 45 |
| 23 | Игрок какого амплуа в волейболе преимущественно отвечает за прием мяча после подачи и нападающего удара? | ПР 01-06 | 45 |
| 24 | Сколько времени отводится игроку для выполнения подачи в волейболе? | ПР 01-06 | 45 |
| 25 | Какие основные игровые действия выполняет на площадке | ПР 01-06 | 45 |

| | | | |
|----|--|----------|----|
| | центральный блокирующий в волейболе? | 06 | |
| 26 | Какое количество максимальное количество касаний мяча в волейболе разрешается команде при розыгрыше мяча? | ПР 01-06 | 45 |
| 27 | Как называется несоблюдение правил в баскетболе вследствие неправильного персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения? | ПР 01-06 | 45 |
| 28 | Сколько игроков одной команды в баскетболе могут находиться на поле во время игры? | ПР 01-06 | 45 |
| 29 | Сколько игроков одной команды в волейболе могут находиться на поле во время игры? | ПР 01-06 | 45 |
| 30 | Как называется физическое качество, которое позволяет человеку преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий? | ПР 01-06 | 45 |
| 31 | Какой снаряд толкают в легкой атлетике? | ПР 01-06 | 45 |
| 32 | Из скольких человек состоит эстафетная команда в легкой атлетике? | ПР 01-06 | 45 |
| 33 | Какая спринтерская дистанция в олимпийской программе является самой короткой? | ПР 01-06 | 45 |
| 34 | Что наполняет (чем заполнена) яму для прыжков в длину с разбега по легкой атлетике? | ПР 01-06 | 45 |
| 35 | Как называется спортивный бег на дистанцию 42 км 195 м? | ПР 01-06 | 45 |

2.4 Критерии оценивания тестов

| Количество вопросов | оценка | | | |
|------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------|
| | «5» | «4» | «3» | «2» |
| 30 | 27-30 баллов | 21-26 баллов | 15-20 баллов | 14 баллов |
| 35 | 33-35 баллов | 27-32 балла | 21-26 баллов | 20 баллов |

Лист согласования
Дополнения и изменения к комплекту КОС

Дополнения и изменения к комплекту КОС на _____ учебный
год по
дисциплине _

В комплект КОС внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в комплекте КОС обсуждены на
заседании П Ц К

« _____ » _____ 20 _____ г. (протокол

№ _____). Председатель П Ц К _____ / _____ /