

**Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Чистопольский сельскохозяйственный техникум
имени Г.И. Усманова»**

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

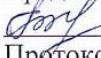
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС)

**по профессии: 43.01.02 Парикмахер
профиль: Социально-экономический**

Чистополь, 2022 г.

ОДОБРЕНО:

Председатель ПЦК:

 Г.Н. Сахабутдинова
Протокол заседания ПЦК
№ 1 от «XX» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заместитель директора по НМР:

 Т.А. Сатунина
Заместитель директора по УР
 И.М. Котельникова
Протокол заседания НМС
№ 1 от "31" августа 2022 г.

Контрольно-оценочные средства по общепрофессиональной дисциплине ОУП.06 Физическая культура созданы в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины разработанной на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.02 Парикмахер, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 апреля 2015 г. № 413.

Учебный предмет является частью ООП в соответствии с ФГОС по профессии 43.01.02 Парикмахер в соответствии с ФГОС от 02.08.2013 № 730.

Организация - разработчик: ГАПОУ «Чистопольский сельскохозяйственный техникум им. Г.И. Усманова»

Разработчики: Валиев Фарит Асхатович, Шакиров Марат Расихович, Заббаров Эдуард Ильдусович - преподаватели Государственного автономного профессионального образовательного учреждения "Чистопольский сельскохозяйственный техникум им. Г.И. Усманова"

Эксперт: Сахабутдинова Г.Н.

Техническая экспертиза комплекта контрольно-оценочных средств учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура пройдена.

Содержание

1. ПАСПОРТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
1.1. Область применения	4
1.2. Результаты освоения учебного предмета	4
1.3. Формирование личностных результатов реализация программы воспитания по специальности	5
1.4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета по разделам, темам	6
2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	13
2.1. Типовые задания для текущего контроля	13
2.2. Задания для промежуточной аттестации	16
3. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МАТЕРИАЛОВ, ОБОРУДОВАНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ	22

1. ПАСПОРТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1 Область применения

Контрольно-оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебного предмета ОУП.06 Физическая культура.

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

КОС разработаны в соответствии с примерной и рабочей программами учебного предмета ОУП.06 Физическая культура.

1.2 Результаты освоения учебного предмета

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен достичь следующих результатов: личностные (Л, ЛР), метапредметные (МР), предметные (ПР).

Код	Результаты освоения
Л1	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
Л2	сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
Л3	Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
Л4	Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
Л5	Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
Л6	Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
Л7	Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
Л8	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
Л9	Готовность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
Л10	Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
Л11	Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
Л12	Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
Л13	Готовность к служению Отечеству, его защите;

M1	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
M2	Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
M3	Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
M4	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
M5	Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
M6	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
П1	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
П2	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
П3	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
П4	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью
П5	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.3. Формирование личностных результатов реализации программы воспитания по специальности

В ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины учитывается движение по достижению личностных результатов обучающимися

Код ЛР	Личностные результаты реализации программы воспитания	Формы и методы контроля и оценки результатов
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	Оценка знаний о здоровом образе жизни, вредных привычках.
ЛР13	Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими	Оценка выполнения практических работ с применением спортивного ин-

	людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	вентаря.
ЛР20	Проявляющий терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию	Оценка выполнения практических работ с применением спортивного инвентаря.
ЛР24	Проявляющий ответственность, дисциплинированность, трудолюбие, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно- мыслящий.	Оценка выполнения практических работ с применением спортивного инвентаря.
ЛР25	Способный к реализации творческого потенциала в духовной предметно-продуктивной деятельности, социальной и профессиональной мобильности на основе выстраивания своей жизненной и профессиональной траектории.	Оценка выполнения практических работ с применением спортивного инвентаря.

1.4 Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета по разделам, темам

Наименование раздела, темы	Показатели оценки результата	Формы контроля и оценивания
Теоретический раздел		
Тема1. Урок-презентация. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Л1,Л5,Л8,Л8,М4	Тестирование
Раздел 1. Легкая атлетика		
Тема 1.1. Лёгкая атлетика		
Тема 1.1.1 Инструктаж по ТБ. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование ОФП. Бег на 100 метров	Л1, М1	Выполнение физических упражнений
Тема 1.1.2. Осенняя контрольная проверка: бег на 400 метров.	Л2, Л4	Тест на выносливость
Тема 1.1.3. Техника низкого старта и стартового ускорения. Бег на 200 метров.	Л3,Л10	Тест на скорость
Тема 1.1.4. Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Прыжки в длину с места	Л1,Л5,Л8,Л8,М4	Тесты на ловкость
Тема 1.1.5 Контрольное упражнение : девушки -кросс 1000м. юноши - кросс 2000 м.	Л10,П5	Тест на выносливость
Тема 1.1.6. Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение	П4	Тесты на ловкость

полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги». Прыжки в высоту.		
Тема 1.1.7. Техника метания гранаты с места. Скрестный шаг при метании гранаты. Техника метания гранаты с 3-х шагов	П1	Тесты на ловкость
Тема 1.1.8. Техника толкания ядра с места	Л4,П2	Тесты на ловкость
Тема 1.1.9. Равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)	М6,П5	Тест на выносливость
Тема 1.1.10. Эстафетный бег 4* 100 метров, 4* 400 метров.	Л10,П5	Выполнение физических упражнений
Раздел 2. Гимнастика		
Тема 2.1 Гимнастика		
Тема 2.1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий.	П3	Выполнение физических упражнений
Тема 2.1.2. Мастер-класс. Элементы акробатики (комбинация)	Л3,Л12	Выполнение физических упражнений
Тема 2.1.3. Стойка на лопатках (девушки). Элементы акробатики. Кувырки. Стойка на голове. Стойка на руках.	П3	Выполнение физических упражнений
Тема 2.1.4. Ознакомление студентов с основными элементами на перекладине, брусьях (юноши), брусьях разновысоких и бревне (девушки).	Л7, П3	Выполнение физических упражнений
Тема 2.1.5. Разучивание основных элементов на перекладине, на брусьях (юноши), на брусьях разновысоких и бревне (девушки).	М5	Выполнение физических упражнений
Тема 2.1.6. Упражнения на снарядах. Разучивание оборота вперед верхом, ознакомление с подъемом махом вперед и махом назад с предплечья (юноши). Разучивание вскока на бревно с косого разбега в сед на бревне (девушки).	Л1, М1	Выполнение физических упражнений
Тема 2.1.7. Совершенствование техники выполнения комбинаций на гимнастических снарядах. Совершенствование акробатической комбинации.	Л2, Л4	Выполнение физических упражнений
Тема 2.1.8. Совершенствование техники выполнения комбинаций на гимнастических снарядах. Совершенствование акробатической комбинации.	Л3,Л10	Выполнение физических упражнений
Тема 2.1.9. Выполнение зачетных комбинаций на перекладине (юноши) и на бревне (девушки)	Л1,Л5,Л8,Л8,М4	Выполнение физических упражнений
Тема 2.1.10. Контрольный урок: акробатическая комбинация	Л10,П5	Выполнение физических упражнений
Раздел 3. Спортивные игры		
Тема 3.1. Баскетбол.		
Тема 3.1.1. Вводное тестирование по баскетболу. Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов.	М2	Выполнение физических упражнений
Тема 3.1.2. Совершенствование техники бросков по корзине с места и в движении. Выполнение штрафных бросков	Л12, П5	Выполнение физических упражнений

Тема 3.1.3. Изучение практических действий. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Тренировочная игра.	Л3, М1	Выполнение физических упражнений
Тема 3.1.4. Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места. Тренировочная игра.	Л7, П2	Выполнение физических упражнений
Тема 3.1.5. Взаимодействие трех нападающих против двух защитников. Тренировочная игра.	Л11	Выполнение физических упражнений
Тема 3.1.6. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов. Двухсторонняя игра.	Л4, П2	Выполнение физических упражнений
Тема 3.1.7. Совершенствование техники выполнения отдельных элементов игры. Игра в одно кольцо.	Л9	Выполнение физических упражнений
Тема 3.1.8. Совершенствование техники игры. Тренировочная игра	Л11	Решение теста
Тема 3.1.9. Контрольное тестирование по баскетболу. Контрольная двухсторонняя игра	Л12, П5	Выполнение физических упражнений
Тема 3.1.10. Зачетные нормативы. Сдача зачетного норматива	Л3, М1	Выполнение физических упражнений

Раздел 4. Лыжный спорт

Тема 4.1. Лыжная подготовка

Тема 4.1.1. Изучение строевых команд с лыжами и на лыжах. Вводное тестирование по лыжной подготовке.	Л11	Выполнение физических упражнений
Тема 4.1.2. Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Л1	Выполнение физических упражнений
Тема 4.1.3. Техника поворотов. Техника бесшажного хода. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	Л13	Выполнение физических упражнений
Тема 4.1.4 Техника одновременного одношажного хода. Техника торможения «плугом». Техника поворота из «упора».	Л4, П2	Выполнение физических упражнений
Тема 4.1.5 Техника спусков. Техника подъемов. Техника торможений. Совершенствование техники лыжных ходов.	Л9	Выполнение физических упражнений
Тема 4.1.6. Развитие скоростной выносливости. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование Передвижение студентов по учебной лыжне изученным способом	Л11	Выполнение физических упражнений

Раздел 5. Плавание

Тема 5.1. Плавание

Тема 5.1.1. Вводное тестирование.. Техника безопасности занятий.	Л13	Выполнение физических упражнений
Тема 5.1.2. Интерактивный урок. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на сухе.	Л13	Выполнение физических упражнений
Тема 5.1.3. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.	Л6	Выполнение физических упражнений
Тема 5.1.4. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по совер-	П5	Выполнение физических упражнений

шенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.		
Раздел 6. Спортивные игры		
Тема 6.1. Волейбол		
Тема 6.1.1. Вводное тестирование. Стойки волейболиста: основная стойка. Стойка в момент выполнения передачи двумя руками сверху. Низкая стойка волейболиста при приеме мяча двумя руками сверху	M5	Выполнение физических упражнений
Тема 6.1.2. Технические приемы игры волейбол - перемещением, верхней передачей двумя руками. Передача мяча двумя руками снизу. Тренировочная игра.	M1, П1, П4	Выполнение физических упражнений
Тема 6.1.3. Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек. Тренировочная игра.	Л12, П5	Выполнение физических упражнений
Тема 6.1.4. Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Тренировочная игра	Л3, М1	Выполнение физических упражнений
Тема 6.1.5. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Тренировочная игра	Л7, П2	Выполнение физических упражнений
Тема 6.1.6. Разучивание верхней передачи после перемещения. Тактика 1 и 2 передачи. Тренировочная игра	Л11	Выполнение физических упражнений
Тема 6.1.7. Тестирование по волейболу. Соревнования на первенство группы.	Л4, П2	Выполнение физических упражнений
Тема 6.2. Мини-футбол		
Тема 6.2.1. Технические приёмы игры мини-футбол. Техника безопасности. Правила игры.	M5, П5	Выполнение физических упражнений
Тема 6.2.2. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке. Передача. Тренировочная игра.	M2, П5	Выполнение физических упражнений
Тема 6.2.3. Приём мяча, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения. Контроль мяча. Тренировочная игра.	Л7, П2	Выполнение физических упражнений
Раздел 7. Лёгкая атлетика		
Тема 7.1. Лёгкая атлетика		
Тема 7.1.1. Тестирование: бег на 100 метров. Техника низкого старта и стартового ускорения.	Л1, М1	Выполнение физических упражнений
Тема 7.1.2. Контрольное упражнение: девушки -кросс 1000м. юноши - кросс 2000 м..	Л2, Л4	Тест на выносливость
Тема 7.1.3. Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги».	Л3,Л10	Выполнение физических упражнений
Тема 7.1.4. Метание гранаты. Толкание ядра.	Л1,Л5,Л8,Л8,М4	Выполнение физических упражнений
Тема 7.1.5. Эстафетный бег 4* 100 метров. Передача эстафетной палочки.	Л10,П5	Выполнение физических упражнений
Тема 7.1.6. Итоговое тестирование по	П4	Выполнение физических

ОФП. Контрольный урок		упражнений
Раздел 8.		
Тема 8. 1.Лёгкая атлетика		
Тема 8.1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Осенняя контрольная проверка: бег на 100 метров.	Л6	Выполнение физических упражнений
Тема 8.1.2. Осенняя контрольная проверка: Бег на 400 метров. Прыжки в длину с места.	П5	Выполнение физических упражнений
Тема 8.1.3. Техника низкого старта и стартового ускорения. Бег на 200 метров.	М1, П1, П4	Выполнение физических упражнений
Тема 8.1.4. Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Челночный бег.	М1, П3	Выполнение физических упражнений
Тема 8.1.5. Контрольное упражнение: девушки - кросс 1000 метров, юноши - кросс 2000 метров	Л3,Л10	Выполнение физических упражнений
Тема 8.1.6. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту.	Л1,Л5,Л8,Л8,М4	Выполнение физических упражнений
Тема 8.1.7. Техника метания гранаты с места. Скрестный шаг при метании гранаты. Техника метания гранаты с 3-х шагов	Л10,П5	Выполнение физических упражнений
Тема 8.1.8. Соревнования на первенство группы: бег на 100 метров. Бег на 400 метров.	П4	Выполнение физических упражнений
Раздел 9. Гимнастика		
Тема 9.1. Гимнастика		
Тема 9.1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов.	М2	Выполнение физических упражнений
Тема 9.1.2. Мастер-класс. Элементы акробатики. Гимнастическая комбинация.	Л12, П5	Выполнение физических упражнений тест на гибкость
Тема 9.1.3. Стойка на лопатках (девушки). Элементы акробатики. Кувырки. Стойка на голове. Стойка на руках.	Л3, М1	Выполнение физических упражнений
Тема 9.1.4. Разучивание основных элементов на перекладине, на брусьях, на брусьях разновысоких и бревне.	Л7, П2	Выполнение физических упражнений
Раздел 10. Спортивные игры		
Тема 10.1. Баскетбол.		
Тема 10.1.1. Вводное тестирование по баскетболу. Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов	М2	Выполнение физических упражнений
Тема 10.1.2. Совершенствование техники бросков по корзине с места и в движении. Выполнение штрафных бросков.	Л12, П5	Выполнение физических упражнений
Тема 10.1.3. Взаимодействие трех нападающих против двух защитников. Тренировочная игра.	Л3, М1	Выполнение физических упражнений
Тема 10.1.4. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов. Двухсторонняя игра.	Л7, П2	Выполнение физических упражнений
Тема 10.1.5. Тестирование по баскетболу. Контрольная игра.	Л12, П5	Выполнение физических упражнений
Теоретический раздел		
Тема. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Л1,Л5,Л8,Л8,М4	Тестирование
Раздел 11. Лыжный спорт		
Тема 11.1. Лыжная подготовка		
Тема 11.1.1. Изучение строевых команд с	Л11	Выполнение

лыжами и на лыжах. Вводное тестирование по лыжной подготовке. Техника попеременного двухшажного хода.		физических упражнений
Тема 11.1.2. Техника поворотов. Техника бесшажного хода. Техника спусков и подъемов. Техника торможения.	Л1	Выполнение физических упражнений
Тема 11.1.3 Техника одновременного одношажного хода. Техника торможения «плугом». Техника поворота из «упора».	Л13	Выполнение физических упражнений
Тема 11.1.4 Техника спусков. Техника подъемов. Техника торможений. Совершенствование техники лыжных ходов.	Л4, П2	Выполнение физических упражнений
Тема 11.1.5. Контрольное соревнование: Юноши - 5 км., девушки - 3 км.	Л7, П2	Выполнение физических упражнений

Раздел 12. Плавание

Тема 12.1. Плавание

Тема 12.1.1. Интерактивный урок. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	Л13, М1, М2, М3	Выполнение физических упражнений
Тема 12.1.2. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.	Л10	Выполнение физических упражнений
Тема 12.1.3. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	Л12	Выполнение физических упражнений

Раздел 13. Спортивные игры

Тема 13.1. Волейбол

Тема 13.1.1. Вводное тестирование..Стойки волейболиста: основная стойка. Стойка в момент выполнения передачи двумя руками сверху. Низкая стойка волейболиста при приеме мяча двумя руками сверху	Л13	Выполнение физических упражнений
Тема 13.1.2. Технические приемы игры волейбол - перемещением, верхней передачей двумя руками. Передача мяча двумя руками снизу. Тренировочная игра.	Л13	Выполнение физических упражнений
Тема 13.1.3. Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек. Тренировочная игра.	Л6	Выполнение физических упражнений
Тема 13.1.4. Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Тренировочная игра	П5	Выполнение физических упражнений
Тема 13.1.5. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Тренировочная игра	М1, П1, П4	Выполнение физических упражнений
Тема 13.1.6. Разучивание верхней передачи после перемещения. Тактика 1 и 2 передачи. Тренировочная игра	М1, П3	Выполнение физических упражнений
Тема 13.1.7. Тестирование по волейболу. Контрольная игра	П5	Выполнение физических упражнений
Тема 13.2. Баскетбол		
Тема 13.2.1. Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов.	М5	Выполнение физических упражнений
Тема 13.2.2. Изучение практических дей-	Л1, М1	Выполнение

ствий. Взаимодействие 2 нападающих против 1 защитника. Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места.		физических упражнений
Тема 13.2.3. Тестирование по баскетболу. Контрольная игра.	П1	Выполнение физических упражнений
Раздел 14. Лёгкая атлетика		
Тема 14.1. Лёгкая атлетика.		
Тема 14.1.1. Тестирование: бег на 100 метров. Бег на 200 метров. ОРУ.	Л1, М1	Выполнение физических упражнений
Тема 14.1.2. Контрольное упражнение: девушки - кросс 1000 м., юноши - кросс 2000 м.	Л2, Л4	Тест на выносливость
Тема 14.1.3. Соревнование на первенство группы: бег на 100 м., бег на 400 м. Контрольный урок.	Л3,Л10	Тест на скорость
Раздел 15. Лёгкая атлетика		
Тема 15. 1. Лёгкая атлетика		
Тема 15.1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Осенняя контрольная проверка: бег на 100 метров	М1, П1, П4	Выполнение физических упражнений
Тема 15.1.2. Техника низкого старта и стартового ускорения. Бег на 200 метров.	М1, П3	Выполнение физических упражнений
Тема 15.1.3. Контрольное упражнение : девушки -кросс 1000м. юноши - кросс 2000 м.	Л3,Л10	Выполнение физических упражнений
Раздел 16. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах		
Тема 16.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах		
Тема 16.1.1. Вводное тестирование. Техника безопасности занятий.	М2	Выполнение физических упражнений
Тема 16.1.2. Мастер-класс. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	Л12, П5	Выполнение физических упражнений тест на гибкость
Тема 16.1.3. Тренировка для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	Л3, М1	Выполнение физических упражнений
Раздел 17. Спортивные игры		
Тема 2.1. Баскетбол		
Тема 17.1.1. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов.	Л13	Выполнение физических упражнений
Тема 17.1.2. Совершенствование технических приемов: ловля и передача мяча в движении. Технико – тактические действия в игре.	Л13	Выполнение физических упражнений
Тема 17.1.3. Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места. «Прессинг», Зонная система защиты.	Л6	Выполнение физических упражнений
Тема 17.1.4. Изучение практических действий. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Тренировочная игра.	П5	Выполнение физических упражнений
Тема 17.1.5. Тестирование по баскетболу. Контрольная игра.	Л3, М1	Выполнение физических упражнений

Раздел 18. Лыжный спорт		
Тема 18.1. Лыжная подготовка		
Тема 18.1.1. Техника спусков. Техника подъемов. Техника торможений. Совершенствование техники лыжных ходов.	Л13	Выполнение физических упражнений
Тема 18.1.2. Развитие скоростной выносливости. Передвижение студентов по учебной лыжне изученным способом	Л4, П2	Выполнение физических упражнений
Тема 18.1.3. Контрольное соревнование: юноши - 3 км, девушки - 2 км. Выполнение учебного норматива по лыжам	Л7, П2	Выполнение физических упражнений
Раздел 19. Спортивные игры		
Тема 19.1. Волейбол		
Тема 19.1.1. Стойки волейболиста: основная стойка. Стойка в момент выполнения передачи двумя руками сверху. Низкая стойка волейболиста при приеме мяча двумя руками сверху	Л13	Выполнение физических упражнений
Тема 19.1.2. Технические приемы игры волейбол - перемещением, верхней передачей двумя руками. Передача мяча двумя руками снизу. Тренировочная игра.	Л13	Выполнение физических упражнений
Тема 19.1.3. Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек. Тренировочная игра.	Л6	Выполнение физических упражнений
Тема 19.1.4. Передача мяча с изменением высоты. Тренировочная игра.	П5	Выполнение физических упражнений
Тема 19.1.5. Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Контрольная игра	М1, П1, П4	Выполнение физических упражнений
Тема 19.1.6. Дифференцированный зачёт. Сдача нормативов. ГТО. Тестирование	М1, П3	Выполнение физических упражнений

2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Типовые задания для текущего контроля

2.1.1. Тестовое задание

Инструкция

Прежде чем приступить к выполнению тестового задания, внимательно прочитайте вопросы. Если Вы затрудняетесь ответить на вопрос, переходите к следующему, но не забудьте вернуться к пропущенному заданию.

Время выполнения теста – 5 мин.

1. Тест с одним правильным ответом

Тест по теме «Олимпийские игры и оздоровительная физическая культура»

Инструкция для студентов: из предложенных вариантов ответов выбрать один правильный

1. Чем физические упражнения отличаются от иных двигательных действий?

- строгой регламентацией
- не ориентированы на производство материальных ценностей
- являются собой игру
- формируют эффект развития

2. В каком году проводились олимпийские игры в Москве?

- в 1970
- в 1980
- в 2014

3. Какая патология может возникнуть у человека при выполнении физической работы в одежде, плохо пропускающей воздух, или в душном помещении?

- задышка
- перегрев
- ожог
- тепловой удар

4. Какими показателями характеризуется тяжесть физических упражнений?

- состоянием здоровья ученика, уровнем его физической подготовки
- + величиной воздействия физических упражнений на организм
- возрастом ученика, количеством и временем тренировок
- напряжением некоторых групп мышц

5. При счете «ничья» в баскетболе правилами игры предусмотрено дополнительный период игры в основное время длительностью ...

- + 5 мин
- 2 мин
- 12 мин
- 10 мин

6. Сбалансированное питание создает условия для:

- продолжительной жизни, высокой трудоспособности
- сохранения здоровья
- формирования и роста организма
- + все ответы верные

7. Активный отдых – это ...

- определенный уровень физической подготовки спортсмена к различному роду соревнований
- + двигательная активность, направленная на снятие усталости и благоприятствующая возобновлению трудоспособности
- активность, направленная на ослабление физической деятельности в зависимости от ситуации
- здоровый крепкий сон, прогулки на свежем воздухе

8. По какой причине во времена античности было принято называть Олимпийские игры «праздником мира»?

- + на время проведения спортивной Олимпиады прекращались все войны
- они славились миролюбием
- они получили мировую популярность
- в них участвовали спортсмены со всего мира

9. Какое из физических качеств принято проверять в учеников средних общеобразовательных школ упражнением «челночный бег 3 по 10»?

- силу
- гибкость
- + координационные, скоростно-силовые
- выносливость

тест 10. Что такое рациональное питание?

- питание с учетом времени приема пищи
- + питание с учетом потребностей организма
- питание специальным набором продуктов
- питание с учетом питательной ценности

2. Тест.

Тема: Техника выполнения упражнений в разделах физической культуры

1. Когда целесообразно применять подводящие упражнения?

- при необходимости устранения причин возникающих ошибок
- в случае использования метода целостно-аналитической тренировки
- + если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
- в случае, когда ученик слабо развит физически

2. Какой из прыжков в длину выполняется в легкой атлетике?

- + с разбега
- ножницы
- прыжок через препятствие
- перекат

3. Как называется физическая подготовка, сконцентрированная на разностороннем формировании физических особенностей человека, гарантирующая воспитание с детского возраста здоровой, сильной духом молодой генерации со слаженным развитием?

- прикладная
- специальная
- + общая
- гармоническая

4. К скольким годам заканчивается созревание организма человека?

- + 22-25
- 16-18
- 15-16
- 20-22

5. Что является фундаментальной базой методики формирования физических качеств?

- последовательность упражнений
- + постепенное нарастание силы воздействия
- длительность педагогической деятельности
- простота выполнения упражнений

6. Что обозначает термин «гимнастика» в переводе с греческого?

- преодоление
- гибкость
- + упражняю
- легкий

7. Какие из основных ключевых видов двигательных действий внесены в курс образовательной школьной программы по физкультуре?

- + кувырок, ускорение, подтягивание
- мостик, метание диска, отжимание

- стойка на лопатках, прыжок в длину с места, прыжки на скакалке

- толчок гири, стойка на одной руке, метание дротика

8. Дайте определение понятия «сила» в физическом воспитании:

- умение правильно дифференцировать усилия мышц всевозможной величины в экстренной ситуации и разнородных режимов мышечной нагрузки

- возможность противодействовать утомлению, спровоцированному определенным уровнем напряженности немалой величины

- способность поднимать огромные тяжести и при этом не чувствовать усталости

+ умение преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему при помощи усилий мышц

3. Тест на силу, выносливость, скорость, гибкость

Тема «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»»

Для юношей:

- Бег на 30 м (с) ...
- Бег на 3000 м (мин, с) ...
- Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз) ...
- Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи — см) ...
- Челночный бег 3x10 (с) ...
- Прыжок в длину с разбега (см) ...
- Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)

Для девушек:

- Бег на 30 м (с) ...
- Бег на 2000 м (мин, с) ...
- Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз) ...
- Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи — см) ...
- Челночный бег 3x10 (с) ...
- Прыжок в длину с разбега (см) ...
- Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)

2.2. Задания для промежуточной аттестации

Форма: Дифференцированный зачет. **Резюме:** Билет включает в себя три задания, где первое задание – (2.2.1.2) - 30 баллов и второе (2.2.1.2) - 30 баллов- практическое, третье задание (2.2.2.2) 40 баллов – теоретическое. Итого 100 баллов.

2.2.1 Контрольно-оценочные материалы, по итоговой оценке, дисциплины

2.2.1.1. Практическое задание

Перечень объектов контроля и оценки: ЛЗ, Л5, Л7, Л8, М5, П5, ЛР4, ЛР10, ЛР15, ЛР 22, ЛР 25

Критерии оценивания практического задания:

За верное решение задачи выставляется положительная оценка – 30 баллов.

За верное решение: первого пункта критерии оценок – 10 баллов.

За верное решение: второго пункта критерии оценок – 10 баллов.

За верное решение: третьего пункта критерии оценок – 10 баллов.

Время на выполнение: 15 мин.

2.2.1.2. Текст задания

Вариант №1

1. Выполнить комбинацию гимнастических упражнений (Л13,М2,Л6)

Критерии оценки

- постановка положения рук при выполнении упражнения в соответствии с техникой выполнения данного упражнения осуществлена верно
- постановка положения туловища при выполнении упражнения в соответствии с техникой выполнения данного упражнения осуществлена верно
- выполнение техники гимнастических упражнений осуществлена правильно, в соответствии с учебным материалом

Вариант №2

1. Выполнить нападающий удар (М5,Л9)

Критерии оценки

- постановка положения рук при выполнении упражнения в соответствии с техникой выполнения данного упражнения осуществлена верно
- постановка положения туловища при выполнении упражнения в соответствии с техникой выполнения данного упражнения осуществлена верно
- выполнение техники нападающего удара осуществлено корректно, в соответствии с учебным материалом

Вариант №3

1. Выполнить прием и передача мяча двумя руками сверху (П3)

Критерии оценки

- согласованные действия рук при выполнении данного упражнения, в соответствии с техникой выполнения осуществлено верно
- постановка положения ног в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно.
- демонстрация данного упражнения, в соответствии с техникой выполнено правильно

Вариант № 4

1. Выполнить прием и передачу мяча двумя руками снизу (Л3)

Критерии оценки

- согласованные действия рук при выполнении данного упражнения, в соответствии с техникой выполнения осуществлено верно
- положение ног в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно.
- демонстрация данного упражнения, в соответствии с техникой выполнено правильно

Вариант № 5

1. Выполнить тест на силу отжимания (П5, П4,Л11)

Критерии оценки

- согласованное выполнение упражнения, с правильной постановкой рук, туловища и ног, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено правильно
- четкое выполнение упражнения при сгибании и разгибании рук, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- правильное положение туловища при сгибании и разгибании рук , в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно не менее 40 раз и не более 50 раз

Вариант № 6

1. Выполнить бросок мяча по корзине на два шага (П2,Л4)

Критерии оценки

-правильное действие при бросковых шагах, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено правильно

-согласованные действия рук и ног, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

-техника выполнения упражнения с правильным кистевым броском по корзине, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно

Вариант № 7

1. Выполнить тест на силу подтягивания (П3,П5)

Критерии оценки

-правильное положение рук в исходном положении, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно

-правильное положение ног при сгибании и разгибании рук, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

-техника правильного сгибания и разгибания рук при выполнения задания, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно не менее 8 раз и не более 12 раз

Вариант № 8

1. Выполнить передачу мяча двумя руками от груди (Л1)

Критерии оценки

-согласованная работа рук и ног при выполнении передачи с двумя руками от груди в соответствии с общепринятыми правилами выполнено правильно

- техника выполнения упражнения, с правильной постановкой рук при передачи в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

-демонстрация данного упражнения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

Вариант № 9

1. Выполнить тест на силу брусья (М5,П5)

Критерии оценки

-согласованное выполнение упражнения с правильной постановкой рук, ног и туловища в соответствии с общепринятыми правилами выполнено, верно

-правильное выполнения действия при сгибании и разгибании рук, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено, верно

-техника выполнения упражнения, при сгибании и разгибании рук в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно не менее 10 раз и не более 15 раз

Вариант № 10

1. Выполнить стойку на руках у стены (П1)

Критерии оценки

-демонстрация данного упражнения в соответствии с общепринятыми правилами выполнен, правильно

-техника работы рук и ног при выполнении данного элемента в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

-техника и фиксация данного упражнения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

Вариант № 11

1. Выполнить верхнюю прямую подачу (волейбол) (П3)

Критерии оценки

-согласованная работа рук и ног при выполнении данного упражнения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

- правильная постановка ладони при нанесении удара по мячу, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно

-правильное выполнение данного задания в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

Вариант № 12

1. Выполнить нижнюю, прямую подачу (П3,Л7)

Критерии оценки

-согласованная работа рук и ног при выполнении данного упражнения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

- правильная постановка ладони при нанесении удара по мячу, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно

-правильное выполнение данного задания в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

Вариант № 13

1. Выполнить баскетбольный элемент: передача мяча одной рукой от плеча (Л4)

Критерии оценки

-согласованные действия рук ног и туловища при выполнении задания в соответствии с общепринятыми правилами выполнено правильно

- исходное положение при выполнение передачи одной рукой от плеча в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно

- техника передачи одной рукой от плеча в соответствии с общепринятыми правилами выполнено правильно

Вариант № 14

1. Выполнить баскетбольный элемент: бросок мяча из разных точек (Л1)

Критерии оценки

-принятие исходного положения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

- сочетание рук и ног при выполнении задания в соответствии с общепринятыми правилами выполнено правильно

- выполнение кистевого броска по корзине в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно не менее 2 раза и не более 4 раза

Вариант № 15

1.Выполнить построение и перестроение из одной колонны в четыре колонны (Л1)

Критерии оценки

- правильное выполнение упражнения в исходном положении в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

- правильное построение и перестроение при выполнении данного упражнения в соответствии

...,выполнено, верно
-согласованная работа рук и ног при выполнении задания при соответствии ...,выполнено, корректно

Вариант № 16

1. Выполнить баскетбольный элемент: бросок мяча с линии штрафного броска(Л1)

Критерии оценки

- принятие исходного положения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- сочетание рук и ног при выполнении задания в соответствии с общепринятыми правилами выполнено правильно
- выполнение кистевого броска по корзине в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно не менее 2 раза и не более 4 раза

Вариант № 17

1. Выполнить баскетбольный элемент: ведение мяча правой и левой рукой (П3,П1)

Критерии оценки

- исходное положение при выполнении упражнения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно
- согласованные действия рук, ног и туловища при выполнении задания в соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно
- техника кистевого ведения мяча правой и левой рукой при выполнении задания в соответствии с общепринятыми правилами выполнено правильно

Вариант № 18

1. Выполнить баскетбольный элемент: бросок мяча по корзине в прыжке (Л1,М6)

Критерии оценки

- принятие исходного положения при выполнении задания при соответствии общепринятыми правилами выполнено верно
- правильное сочетание рук и ног при выполнении задания при соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно
- выполнение кистевого броска по корзине в соответствии общепринятыми правилами выполнено верно

Вариант № 19

1. Выполнить тест на силу: подъем туловища из положения лежа на спине (М2)

Критерии оценки

- принятие правильного положения туловища при сгибании и разгибании рук в соответствии общепринятыми правилами выполнено верно
- согласованное выполнение упражнения с правильной постановкой рук, туловища и ног в соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно
- выполнение упражнения в соответствии общепринятыми правилами осуществлено верно не менее 40 раз и не более 50 раз

Вариант № 20

1. Выполнить тест на гибкость: наклон (М2)

Критерии оценки

- принятие исходного положения в соответствии с общепринятыми правилами осуществлено верно
- техника фиксации в соответствии общепринятыми правилами выполнено верно
- демонстрация данного упражнения в соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно

Вариант № 21

1. Продемонстрировать способы оказания первой помощи при различных видах травм (Л11)

Критерии оценки

- демонстрация оказания первой помощи при различных видах травм произведена правильно в соответствии с правилами согласно учебнику ОБЖ М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко, Н.В. Косолапова
- демонстрация правильности наложения тугой повязки выполнена согласно учебнику ОБЖ М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко, Н.В. Косолапова
- оказание первой помощи при ЗЧМТ произведено верно в соответствии с учебником ОБЖ М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко, Н.В. Косолапова

6.1.3. Время на выполнение: 25 мин.

Вариант № 22

Интерпретировать технику ходов в лыжной подготовке (Л1,Л3,Л4,Л7,Л9,Л11,Л13, П1,П2,М1,П2)

Критерии оценки

- односторонний- одношажный и двусторонний- одношажный способы ходов интерпретированы верно, согласно правилам техники выполнения передвижения на лыжах
- попеременно-двухшажный , одновременно- двухшажный, бесшажный, коньковый способы ходов интерпретированы верно, согласно правилам техники выполнения передвижения на лыжах
- Техника выполнения спусков со склона и прохождение дистанции интерпретированы, верно, согласно правилам техники выполнения передвижения на лыжах

Вариант № 23

Выполнить тест метание спортивного снаряда (М2)

Критерии оценки:

- исполнение техники метания спортивного снаряда продемонстрировано правильно , согласно правила выполнения данного упражнения
- заданное расстояние метания спортивного снаряда достигнуто, в соответствии с нормами ГТО

2.2.2.1. Теоретическое задание

Перечень объектов контроля и оценки: Л1, Л2, П1, П5, П6, П9, П10, П11, М4, М6, М7, ЛР4

За верное решение задачи выставляется положительная оценка – 40 баллов.

За верное решение: первого пункта критерии оценок – 20 баллов.

За верное решение: второго пункта критерии оценок – 20 баллов.

2.2.2.2. Тест задания

Вариант №1

Дайте определение термину «Массовый спорт», перечислите цели массового спорта. (Л1,П2)

Критерии оценки

- определение массового спорта согласно учебнику «Физическая культура» А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинена 2020г
- перечисление не менее 3 целей массового спорта согласно учебнику «Физическая культура» А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинена 2020г осуществлено правильно

Вариант №2

Объясните влияние табака на организм курильщика, окружающую среду (Л2)

Критерии оценки:

- объяснение влияния табака на организм курильщика согласно «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова выполнено правильно
- объяснение влияния табака на окружающую среду согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова выполнено правильно

Вариант №3

Дайте определение термину «Кифоз позвоночника», раскройте причины его возникновения (Л5)

Критерии оценки:

- определение термина «Кифоз позвоночника» согласно учебнику «Физическая культура» А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинена 2020г дано правильно
- перечисление не менее 5 причин возникновения кифоза позвоночника согласно учебнику «Физическая культура» А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинена 2020г осуществлено правильно

Вариант №4

Дать определение «сколиоз позвоночника(Л5,Л8)

Критерии оценки:

- определение термина «Сколиоз позвоночника» согласно учебнику «Физическая культура» А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинена 2020г дано правильно
- перечисление не менее 5 причин возникновения сколиоза позвоночника согласно учебнику «Физическая культура» А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинена 2020г осуществлено правильно

Вариант №5

Дайте определение термину « Наркомания» (П2)

Критерии оценки:

- определение и перечисление видов наркомании согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- объяснение последствий применения наркотиков согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

Вариант №6

Перечислить меры профилактики СПИДа (Л1,Л2, П2)

Критерии оценки:

- определение термина «СПИД» согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление способов защиты от заражения СПИДом согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

Вариант №7

Раскрыть основные факторы здорового образа жизни(Л10,Л12)

Критерии оценки:

- определение термина «ЗОЖ» согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020 авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление основ ЗОЖ согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

Вариант №8

Объяснить влияние токсикомании на психическое развитие человека (М1,М3)

Критерии оценки:

- определение термина «Токсикомания» согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление не менее 3 симптомов токсикомании согласно учебнику ««Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

Вариант №9

Перечислить способы оказания первой медицинской помощи при различных видах травм (М1)

Критерии оценки:

- значение первой медицинской помощи согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление правил оказания первой медицинской помощи согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

Вариант №10

Назовите основные признаки открытых и закрытых переломов (М3,М4)

Критерии оценки:

- определение термина «Перелом» согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020 авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление и объяснение видов перелома согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

2.3. Время на выполнение: 10 мин.

III. Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
86÷100	5	Отлично
68÷85	4	Хорошо
51÷67	3	Удовлетворительно
менее 50	2	Неудовлетворительно

3. Перечень используемых материалов, оборудования и информационных источников.

Инвентарь: баскетбольные и волейбольные мячи, маты, кольца, сетка волейбольная, брусья, гимнастическая перекладина.

Основные источники:

«Внеурочная деятельность. Подготовка к сдачи комплекса ГТО» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодский 2021 г.

«Физическая культура» А.А. Бишаева 2021г.,

«Методика обучения физической культуре гимнастика» учебное пособие для СПО 3-е издание, исправленное и дополненное Москва «Юрайт» 2022

«Физическая культура. Учебник и практикум для СПО» 2020. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близнецкий, С.К. Рябинина

Физкультурно-спортивный конкурс «Готов к труду и обороне», учебно-методическое пособие, 2022г.

«Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2021. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова
Дополнительные источники:

<http://ru.wikipedia.org>

<http://allbest.ru/>

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
ГАПОУ «ЧИСТОПОЛЬСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ им. Г.И. УСМАНОВА»

<p>Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____ /Г.Н. Сахабутдинова/ « ____ » _____ 2023 г</p>	<p>Билет № 1 для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова « ____ » _____ 2023г.</p>
---	---	--

1. Практическое задание

Выполнить тест на силу: Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)

Критерии оценки

- принятие правильного положения туловища при сгибании и разгибании рук в соответствии общепринятыми правилами выполнено верно
- согласованное выполнение упражнения с правильной постановкой рук, туловища и ног в соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно
- выполнение упражнения в соответствии общепринятыми правилами осуществлено верно не менее 40 раз и не более 50 раз

2. Практическое задание

Выполнить тест на гибкость: наклон

Критерии оценки

- принятие исходного положения в соответствии с общепринятыми правилами осуществлено верно
- техника фиксации в соответствии общепринятыми правилами выполнено верно
- демонстрация данного упражнения в соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно

3. Устное задание

Дайте определение термину «Массовый спорт», перечислите цели массового спорта.

Критерии оценки

- определение массового спорта согласно учебнику «Физическая культура. Учебник и практикум для СПО» 2020. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко дано правильно
- перечисление не менее 3 целей массового спорта согласно учебнику «Физическая культура. Учебник и практикум для СПО» 2020. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко осуществлено правильно

Преподаватель: _____

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
ГАПОУ «ЧИСТОПОЛЬСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ им. Г.И. УСМАНОВА»

<p>Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____ /Г.Н. Сахабутдинова/ «____» _____ 2023 г</p>	<p>Билет № 2 для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.工作中: _____ И.М. Котельникова «____» _____ 2023г.</p>
---	--	---

1. Практическое задание

Выполнить построение и перестроение из одной колонны в четыре колонны

Критерии оценки

- правильное выполнение упражнения в исходном положении в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- правильное построение и перестроение при выполнении данного упражнения в соответствии общепринятыми правилами выполнено, верно
- согласованная работа рук и ног при выполнении задания при соответствии с общепринятыми правилами выполнено, корректно

2. Практическое задание

Выполнить баскетбольный элемент: бросок мяча по корзине в прыжке

Критерии оценки

- принятие исходного положения при выполнении задания при соответствии общепринятыми правилами выполнено верно
- правильное сочетание рук и ног при выполнении задания при соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно
- выполнение кистевого броска по корзине в соответствии общепринятыми правилами выполнено верно

3. Устное задание

Объясните влияние табака на организм курильщика, окружающую среду.

Критерии оценки:

- определение кифоза позвоночника согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление вреда на организм не менее 5 органов возникновения кифоза позвоночника согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

Преподаватель: _____

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
ГАПОУ «ЧИСТОПОЛЬСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ им. Г.И. УСМАНОВА»

<p>Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____ /Г.Н. Сахабутдинова/ «____» _____ 2023 г</p>	<p>Билет № 3 для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова «____» _____ 2023г.</p>
---	---	--

1. Практическое задание

Выполнить стойку на руках у стены

Критерии оценки

- демонстрация данного упражнения в соответствии с общепринятыми правилами выполнен, правильно
- техника работы рук и ног при выполнении данного элемента в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- техника и фиксация данного упражнения в соответствии

2. Практическое задание

Выполнить баскетбольный элемент: бросок мяча с линии штрафного броска

Критерии оценки

- принятие исходного положения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- сочетание рук и ног при выполнении задания в соответствии с общепринятыми правилами выполнено правильно
- выполнение кистевого броска по корзине в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно не менее 2 раза и не более 4 раза

3. Устное задание

Дать определение термину кифоз позвоночника

Критерии оценки:

- определение кифоза позвоночника согласно учебнику «Физическая культура. Учебник и практикум для СПО» 2020. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко дано правильно
- перечисление не менее 5 причин возникновения кифоза позвоночника согласно учебнику «Физическая культура. Учебник и практикум для СПО» 2020. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко осуществлено правильно

Преподаватель: _____

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
ГАПОУ «ЧИСТОПОЛЬСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ им. Г.И. УСМАНОВА»

<p>Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____ /Г.Н. Сахабутдинова/ «_____ » 2023 г</p>	<p>Билет № 4 для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.工作中: _____ И.М. Котельникова «_____ » 2023г.</p>
---	---	---

1. Практическое задание

Выполнить тест на силу брусья

Критерии оценки

- согласованное выполнение упражнения с правильной постановкой рук, ног и туловища в соответствии с общепринятыми правилами выполнено, верно
- правильное выполнения действия при сгибании и разгибания рук, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено, верно
- техника выполнения упражнения, при сгибании и разгибании рук в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно не менее 10 раз и не более 15 раз

2. Практическое задание

Выполнить верхнюю прямую подачу (волейбол)

Критерии оценки

- согласованная работа рук и ног при выполнении данного упражнения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- правильная постановка ладони при нанесении удара по мячу, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно
- правильное выполнение данного задания в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

3. Устное задание

Дать определение термину Сколиоз позвоночника

Критерии оценки:

- определение сколиоза позвоночника согласно учебнику «Физическая культура. Учебник и практикум для СПО» 2020. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко
дано правильно
- перечисление не менее 5 причин возникновения сколиоза позвоночника согласно учебнику «Физическая культура. Учебник и практикум для СПО» 2020. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко
осуществлено правильно

Преподаватель: _____

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
ГАПОУ «ЧИСТОПОЛЬСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ им. Г.И. УСМАНОВА»

<p>Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____ /Г.Н. Сахабутдинова/ «____ » _____ 2023 г</p>	<p>Билет № 5 для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова «____ » _____ 2023г.</p>
--	---	---

1. Практическое задание

Выполнить тест на силу подтягивания

Критерии оценки

-правильное положение рук в исходном положении, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно

-правильное положение ног при сгибании и разгибания рук, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

-техника правильного сгибания и разгибания рук при выполнении задания, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно не менее 8 раз и не более 12 раз

2. Практическое задание

Выполнить нижнюю, прямую подачу

Критерии оценки

-согласованная работа рук и ног при выполнении данного упражнения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

- правильная постановка ладони при нанесении удара по мячу, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно

-правильное выполнение данного задания в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

3. Устное задание

Дайте определение термину « Наркомания»

Критерии оценки:

-определение и перечисление видов наркомании согласно учебнику ««Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно

- перечисление не менее 3 препаратов, относящихся к наркотическим веществам согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

Преподаватель: _____

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
ГАПОУ «ЧИСТОПОЛЬСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ им. Г.И. УСМАНОВА»

<p>Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____ /Г.Н. Сахабутдинова/ « ____ » _____ 2023 г</p>	<p>Билет № 6 для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова « ____ » _____ 2023г.</p>
---	--	---

1.Практическое задание

Выполнить передачу мяча двумя руками от груди

Критерии оценки

- согласованная работа рук и ног при выполнении передачи с двумя руками от груди в соответствии с общепринятыми правилами выполнено правильно
- техника выполнения упражнения, с правильной постановкой рук при передаче в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- демонстрация данного упражнения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

2.Практическое задание

Выполнить тест на силу отжимания

Критерии оценки

- согласованное выполнение упражнения, с правильной постановкой рук, туловища и ног, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено правильно
- четкое выполнение упражнения при сгибании и разгибании рук, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- правильное положение туловища при сгибании и разгибании рук не менее 40 раз и не более 50 раз

3. Устное задание

Перечислить меры профилактики СПИДа

Критерии оценки:

- определение СПИДа согласно учебнику ««Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление способов защиты от заражения СПИДом согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

Преподаватель: _____

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
ГАПОУ «ЧИСТОПОЛЬСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ им. Г.И. УСМАНОВА»

<p>Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____ /Г.Н. Сахабутдинова/ «____ » _____ 2023 г</p>	<p>Билет № 7 для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова «____ » _____ 2023г.</p>
--	--	--

1. Практическое задание

Выполнить бросок мяча по корзине на два шага

Критерии оценки

- правильное действие при бросковых шагах, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено правильно
- согласованные действия рук и ног, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- техника выполнения упражнения с правильным кистевым броском по корзине, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно

2. Практическое задание

Выполнить комбинацию гимнастических упражнений

Критерии оценки

- постановка положения рук при выполнении упражнения в соответствии с техникой выполнения данного упражнения осуществлена верно
- постановка положения туловища при выполнении упражнения в соответствии с техникой выполнения данного упражнения осуществлена верно
- выполнение техники гимнастических упражнений в соответствии техникой выполнения осуществлено верно

3. Устное задание

Раскрыть основные факторы здорового образа жизни

Критерии оценки:

- определение ЗОЖа согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление основ ЗОЖ согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

Преподаватель: _____

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
ГАПОУ «ЧИСТОПОЛЬСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ им. Г.И. УСМАНОВА»

<p>Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____ /Г.Н. Сахабутдинова/ «____» _____ 2023 г</p>	<p>Билет № 8 для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова «____» _____ 2023г.</p>
---	---	--

1. Практическое задание

Выполнить прием и передача мяча двумя руками сверху

Критерии оценки

- согласованные действия рук при выполнении данного упражнения, в соответствии с техникой выполнения осуществлено верно
- постановка положения ног в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно.
- демонстрация данного упражнения, в соответствии с техникой выполнено правильно

Практическое задание

Выполнить нападающий удар

Критерии оценки

- постановка положения рук при выполнении упражнения в соответствии с техникой выполнения данного упражнения осуществлена верно
- постановка положения туловища при выполнении упражнения в соответствии с техникой выполнения данного упражнения осуществлена верно
- выполнение техники нападающего удара в соответствии техникой выполнения произведено верно

3. Устное задание

Дать характеристику определения токсикомания

Критерии оценки:

- определение токсикомании согласно учебнику ««Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление не менее симптомов токсикомании согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

Преподаватель: _____

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
ГАПОУ «ЧИСТОПОЛЬСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ им. Г.И. УСМАНОВА»

<p>Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____ /Г.Н. Сахабутдинова/ « ____ » _____ 2023 г</p>	<p>Билет № 9 для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: И.М. Котельникова « ____ » _____ 2023г.</p>
---	--	--

1. Практическое задание

Выполнить прием и передачу мяча двумя руками снизу

Критерии оценки

- согласованные действия рук при выполнении данного упражнения, в соответствии с техникой выполнения осуществлено верно
- положение ног в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно.
- демонстрация данного упражнения, в соответствии с техникой выполнено правильно

2.Практическое задание

Выполнить тест на силу: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Критерии оценки

- принятие правильного положения туловища при сгибании и разгибании рук в соответствии общепринятыми правилами выполнено верно
- согласованное выполнение упражнения с правильной постановкой рук, туловища и ног в соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно
- выполнение упражнения в соответствии общепринятыми правилами осуществлено верно не менее 40 раз и не более 50 раз

3. Устное задание

Перечислить основные виды первой помощи

Критерии оценки:

- значение первой помощи согласно учебнику ««Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление правил оказания первой помощи согласно учебнику ««Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

Преподаватель: _____

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
ГАПОУ «ЧИСТОПОЛЬСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ им. Г.И. УСМАНОВА»

<p>Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____ /Г.Н. Сахабутдинова/ «____» _____ 2023 г</p>	<p>Билет № 10 для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова «____» _____ 2023г.</p>
---	--	--

1. Практическое задание

Выполнить баскетбольный элемент: ведение мяча правой и левой рукой

Критерии оценки

- исходное положение при выполнении упражнения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно
- согласованные действия рук, ног и туловища при выполнении задания в соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно
- техника кистевого ведения мяча правой и левой рукой при выполнении задания в соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно

2. Практическое задание

Выполнить тест на гибкость: наклон

Критерии оценки

- принятие исходного положения в соответствии с общепринятыми правилами осуществлено верно
- техника фиксации в соответствии общепринятыми правилами выполнено верно
- демонстрация данного упражнения в соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно

3. Устное задание

Охарактеризовать виды переломов

Критерии оценки:

- определение перелома согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление и объяснение видов перелома согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

Преподаватель: _____

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
ГАПОУ «ЧИСТОПОЛЬСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ им. Г.И. УСМАНОВА»

<p>Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____ /Г.Н. Сахабутдинова/ « ____ » _____ 2023 г</p>	<p>Билет № 11 для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова « ____ » _____ 2023г.</p>
---	--	--

1. Практическое задание

Выполнить тест метание спортивного снаряда

Критерии оценки:

- исполнение техники метания спортивного снаряда продемонстрировано правильно , согласно правила выполнения данного упражнения
- заданное расстояние метания спортивного снаряда достигнуто, в соответствии с нормами ГТО

2. Практическое задание

Выполнить тест на гибкость: наклон

Критерии оценки

- *принятие исходного положения в соответствии с общепринятыми правилами осуществлено верно*
- *техника фиксации в соответствии общепринятыми правилами выполнено верно*
- *демонстрация данного упражнения в соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно*

3. Устное задание

Охарактеризовать виды переломов

Критерии оценки:

- *определение перелома согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно*
- *перечисление и объяснение видов перелома согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно*

Преподаватель: _____

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
ГАПОУ «ЧИСТОПОЛЬСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ им. Г.И. УСМАНОВА»

<p>Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____ /Г.Н. Сахабутдинова/ «____ » _____ 2023 г</p>	<p>Билет № 12 для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: И.М. Котельникова «____ » _____ 2023г.</p>
--	--	--

1. Практическое задание

Выполнить тест на силу: Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)

Критерии оценки

- принятие правильного положения туловища при сгибании и разгибании рук в соответствии общепринятыми правилами выполнено верно
- согласованное выполнение упражнения с правильной постановкой рук, туловища и ног в соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно
- выполнение упражнения в соответствии общепринятыми правилами осуществлено верно не менее 40 раз и не более 50 раз

2. Практическое задание

Выполнить тест на гибкость: наклон

Критерии оценки

- принятие исходного положения в соответствии с общепринятыми правилами осуществлено верно
- техника фиксации в соответствии общепринятыми правилами выполнено верно
- демонстрация данного упражнения в соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно

3. Устное задание

Дайте определение термину «Массовый спорт», перечислите цели массового спорта.

Критерии оценки

- определение массового спорта согласно учебнику «Физическая культура. Учебник и практикум для СПО» 2020. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко дано правильно
- перечисление не менее 3 целей массового спорта согласно учебнику «Физическая культура. Учебник и практикум для СПО» 2020. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко осуществлено правильно

Преподаватель: _____

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
ГАПОУ «ЧИСТОПОЛЬСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ им. Г.И. УСМАНОВА»

<p>Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____ /Г.Н. Сахабутдинова/ «_____» 2023 г</p>	<p>Билет № 13 для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова «_____» 2023г.</p>
--	---	--

1. Практическое задание

Выполнить построение и перестроение из одной колонны в четыре колонны

Критерии оценки

- правильное выполнение упражнения в исходном положении в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- правильное построение и перестроение при выполнении данного упражнения в соответствии общепринятыми правилами выполнено, верно
- согласованная работа рук и ног при выполнении задания при соответствии с общепринятыми правилами выполнено, корректно

2. Практическое задание

Выполнить баскетбольный элемент: бросок мяча по корзине в прыжке

Критерии оценки

- принятие исходного положения при выполнении задания при соответствии общепринятыми правилами выполнено верно
- правильное сочетание рук и ног при выполнении задания при соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно
- выполнение кистевого броска по корзине в соответствии общепринятыми правилами выполнено верно

3. Устное задание

Объясните влияние табака на организм курильщика, окружающую среду.

Критерии оценки:

- определение кифоза позвоночника согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление вреда на организм не менее 5 органов возникновения кифоза позвоночника согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

Преподаватель: _____

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
ГАПОУ «ЧИСТОПОЛЬСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ им. Г.И. УСМАНОВА»

<p>Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____ /Г.Н. Сахабутдинова/ «_____» 2023 г</p>	<p>Билет № 14 для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: И.М. Котельникова «_____» 2023г.</p>
--	---	--

1. Практическое задание

Выполнить стойку на руках у стены

Критерии оценки

- демонстрация данного упражнения в соответствии с общепринятыми правилами выполнен, правильно
- техника работы рук и ног при выполнении данного элемента в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- техника и фиксация данного упражнения в соответствии

2. Практическое задание

Выполнить баскетбольный элемент: бросок мяча с линии штрафного броска

Критерии оценки

- принятие исходного положения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- сочетание рук и ног при выполнении задания в соответствии с общепринятыми правилами выполнено правильно
- выполнение кистевого броска по корзине в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно не менее 2 раза и не более 4 раза

3. Устное задание

Дать определение термину кифоз позвоночника

Критерии оценки:

- определение кифоза позвоночника согласно учебнику «Физическая культура. Учебник и практикум для СПО» 2020. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко дано правильно
- перечисление не менее 5 причин возникновения кифоза позвоночника согласно учебнику «Физическая культура. Учебник и практикум для СПО» 2020. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко осуществлено правильно

Преподаватель: _____

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
ГАПОУ «ЧИСТОПОЛЬСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ им. Г.И. УСМАНОВА»

<p>Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____ /Г.Н. Сахабутдинова/ « ____ » _____ 2023 г</p>	<p>Билет № 15 для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.工作中: _____ И.М. Котельникова « ____ » _____ 2023г.</p>
---	--	---

1. Практическое задание

Выполнить тест на силу брусья

Критерии оценки

- согласованное выполнение упражнения с правильной постановкой рук, ног и туловища в соответствии с общепринятыми правилами выполнено, верно
- правильное выполнения действия при сгибании и разгибания рук, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено, верно
- техника выполнения упражнения, при сгибании и разгибании рук в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно не менее 10 раз и не более 15 раз

2. Практическое задание

Выполнить верхнюю прямую подачу (волейбол)

Критерии оценки

- согласованная работа рук и ног при выполнении данного упражнения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- правильная постановка ладони при нанесении удара по мячу, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно
- правильное выполнение данного задания в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

3. Устное задание

Дать определение термину Сколиоз позвоночника

Критерии оценки:

- определение сколиоза позвоночника согласно учебнику «Физическая культура. Учебник и практикум для СПО» 2020. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко
дано правильно
- перечисление не менее 5 причин возникновения сколиоза позвоночника согласно учебнику «Физическая культура. Учебник и практикум для СПО» 2020. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко
осуществлено правильно

Преподаватель: _____

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
ГАПОУ «ЧИСТОПОЛЬСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ им. Г.И. УСМАНОВА»**

<p>Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____ /Г.Н. Сахабутдинова/ «____» _____ 2023 г</p>	<p>Билет № 16 для дифференциро- ванного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.工作中: _____ И.М. Котельникова «____» _____ 2023г.</p>
---	---	--

1. Практическое задание

Выполнить тест : сгибание и разгибание в локтях из положения виса на перекладине

Критерии оценки

- правильное положение рук в исходном положении, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно
- правильное положение ног при сгибании и разгибании рук, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- техника правильного сгибания и разгибания рук при выполнения задания, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно не менее 8 раз и не более 12 раз

2. Практическое задание

Выполнить нижнюю, прямую подачу

Критерии оценки

- согласованная работа рук и ног при выполнении данного упражнения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- правильная постановка ладони при нанесении удара по мячу, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно
- правильное выполнение данного задания в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

3. Устное задание

Дайте определение термину « Наркомания»

Критерии оценки:

- определение и перечисление видов наркомании согласно учебнику ««Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление не менее 3 препаратов, относящихся к наркотическим веществам согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

Преподаватель: _____

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
ГАПОУ «ЧИСТОПОЛЬСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ им. Г.И. УСМАНОВА»

<p>Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____ /Г.Н. Сахабутдинова/ « ____ » _____ 2023 г</p>	<p>Билет № 17 для дифференциро- ванного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.工作中: _____ И.М. Котельникова « ____ » _____ 2023г.</p>
---	---	--

1.Практическое задание

Выполнить передачу мяча двумя руками от груди

Критерии оценки

- согласованная работа рук и ног при выполнении передачи с двумя руками от груди в соответствии с общепринятыми правилами выполнено правильно
- техника выполнения упражнения, с правильной постановкой рук при передачи в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- демонстрация данного упражнения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно

2.Практическое задание

Выполнить тест на силу отжимания

Критерии оценки

- согласованное выполнение упражнения, с правильной постановкой рук, туловища и ног, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено правильно
- четкое выполнение упражнения при сгибании и разгибании рук, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- правильное положение туловища при сгибании и разгибании рук не менее 40 раз и не более 50 раз

3. Устное задание

Перечислить меры профилактики СПИДа

Критерии оценки:

- определение СПИДа согласно учебнику ««Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление способов защиты от заражения СПИДом согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

Преподаватель: _____

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
ГАПОУ «ЧИСТОПОЛЬСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ им. Г.И. УСМАНОВА»

<p>Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____ /Г.Н. Сахабутдинова/ «____» _____ 2023 г</p>	<p>Билет № 18 для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.工作中: _____ И.М. Котельникова «____» _____ 2023г.</p>
---	--	---

1. Практическое задание

Выполнить бросок мяча по корзине на два шага

Критерии оценки

- правильное действие при бросковых шагах, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено правильно
- согласованные действия рук и ног, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено верно
- техника выполнения упражнения с правильным кистевым броском по корзине, в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно

2. Практическое задание

Выполнить комбинацию гимнастических упражнений

Критерии оценки

- постановка положения рук при выполнении упражнения в соответствии с техникой выполнения данного упражнения осуществлена верно
- постановка положения туловища при выполнении упражнения в соответствии с техникой выполнения данного упражнения осуществлена верно
- выполнение техники гимнастических упражнений в соответствии техникой выполнения осуществлено верно

3. Устное задание

Раскрыть основные факторы здорового образа жизни

Критерии оценки:

- определение ЗОЖа согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление основ ЗОЖ согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

Преподаватель: _____

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
ГАПОУ «ЧИСТОПОЛЬСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ им. Г.И. УСМАНОВА»**

<p>Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____ /Г.Н. Сахабутдинова/ «____» _____ 2023 г</p>	<p>Билет № 19 для дифференциро- ванного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова «____» _____ 2023г.</p>
---	---	---

1. Практическое задание

Выполнить прием и передача мяча двумя руками сверху

Критерии оценки

- согласованные действия рук при выполнении данного упражнения, в соответствии с техникой выполнения осуществлено верно
- постановка положения ног в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно.
- демонстрация данного упражнения, в соответствии с техникой выполнено правильно

Практическое задание

Выполнить нападающий удар

Критерии оценки

- постановка положения рук при выполнении упражнения в соответствии с техникой выполнения данного упражнения осуществлена верно
- постановка положения туловища при выполнении упражнения в соответствии с техникой выполнения данного упражнения осуществлена верно
- выполнение техники нападающего удара в соответствии техникой выполнения произведено верно

3. Устное задание

Дать характеристику определения токсикомания

Критерии оценки:

- определение токсикомании согласно учебнику ««Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление не менее симптомов токсикомании согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

Преподаватель: _____

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
ГАПОУ «ЧИСТОПОЛЬСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ им. Г.И. УСМАНОВА»

<p>Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____ /Г.Н. Сахабутдинова/ «_____ » 2023 г</p>	<p>Билет № 20 для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: И.М. Котельникова «_____ » 2023г.</p>
---	---	---

1. Практическое задание

Выполнить прием и передачу мяча двумя руками снизу

Критерии оценки

- согласованные действия рук при выполнении данного упражнения, в соответствии с техникой выполнения осуществлено верно
- положение ног в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно.
- демонстрация данного упражнения, в соответствии с техникой выполнено правильно

2.Практическое задание

Выполнить тест на силу: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Критерии оценки

- принятие правильного положения туловища при сгибании и разгибании рук в соответствии общепринятыми правилами выполнено верно
- согласованное выполнение упражнения с правильной постановкой рук, туловища и ног в соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно
- выполнение упражнения в соответствии общепринятыми правилами осуществлено верно не менее 40 раз и не более 50 раз

3. Устное задание

Перечислить основные виды первой помощи

Критерии оценки:

- значение первой помощи согласно учебнику ««Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление правил оказания первой помощи согласно учебнику ««Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

Преподаватель: _____

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
ГАПОУ «ЧИСТОПОЛЬСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ им. Г.И. УСМАНОВА»

<p>Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____ /Г.Н. Сахабутдинова/ «____» _____ 2023 г</p>	<p>Билет № 21 для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова «____» _____ 2023г.</p>
---	--	--

1. Практическое задание

Выполнить баскетбольный элемент: ведение мяча правой и левой рукой

Критерии оценки

- исходное положение при выполнении упражнения в соответствии с общепринятыми правилами выполнено корректно
- согласованные действия рук, ног и туловища при выполнении задания в соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно
- техника кистевого ведения мяча правой и левой рукой при выполнении задания в соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно

2. Практическое задание

Выполнить тест на гибкость: наклон

Критерии оценки

- принятие исходного положения в соответствии с общепринятыми правилами осуществлено верно
- техника фиксации в соответствии общепринятыми правилами выполнено верно
- демонстрация данного упражнения в соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно

3. Устное задание

Охарактеризовать виды переломов

Критерии оценки:

- определение перелома согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно
- перечисление и объяснение видов перелома согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно

Преподаватель: _____

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
ГАПОУ «ЧИСТОПОЛЬСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ им. Г.И. УСМАНОВА»

<p>Рассмотрено цикловой комиссией «Здоровьесберегающих дисциплин» Председатель цикловой комиссии _____ /Г.Н. Сахабутдинова/ « ____ » _____ 2023 г</p>	<p>Билет № 22 для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» Специальности 21.02.04, 38.02.01, 35.02.08, 35.02.15</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по уч.работе: _____ И.М. Котельникова « ____ » _____ 2023г.</p>
---	--	--

1. Практическое задание

Выполнить тест метание спортивного снаряда

Критерии оценки:

- исполнение техники метания спортивного снаряда продемонстрировано правильно , согласно правила выполнения данного упражнения
- заданное расстояние метания спортивного снаряда достигнуто, в соответствии с нормами ГТО

2. Практическое задание

Выполнить тест на гибкость: наклон

Критерии оценки

- *принятие исходного положения в соответствии с общепринятыми правилами осуществлено верно*
- *техника фиксации в соответствии общепринятыми правилами выполнено верно*
- *демонстрация данного упражнения в соответствии общепринятыми правилами выполнено правильно*

3. Устное задание

Охарактеризовать виды переломов

Критерии оценки:

- *определение перелома согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова дано правильно*
- *перечисление и объяснение видов перелома согласно учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности». М.-2020. авторы: Н.А.Прокопенко., Н.В. Косолапова осуществлено правильно*

Преподаватель: _____