

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Федорова Марина Владимировна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 09.11.2023 08:31:24
Уникальный программный ключ:
e766def0e2eb455f02135d659e45051ac23041da

Приложение № 5 9.4.21
к ППССЗ по специальности 23.02.06
Техническая эксплуатация подвижного
состава железных дорог

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности**

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог
Уровень подготовки- базовый
Год начала подготовки - 2021**

2022

Содержание

| | | |
|----|--|----|
| 1. | Паспорт контрольно – оценочных средств | 4 |
| 2. | Контроль и оценка результатов освоения дисциплины | 5 |
| 3. | Формы и методы оценивания | 6 |
| 4. | Контрольные тесты оценки уровня физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы | 8 |
| 5. | Упражнения и тесты по профессионально-прикладной физической подготовке | 9 |
| 6 | Задание для оценки освоения дисциплины для обучающихся в специальной медицинской группе и временно освобожденных от практических занятий | 13 |
| 7 | Список используемой литературы | 19 |

Паспорт фонда контрольно – оценочных средств.

Контрольно – оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины физическая культура по специальностям среднего профессионального образования 23.02.06 Техническая эксплуатация железных дорог

Контрольно – оценочные средства включают контрольные материалы для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета. Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет. В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотрительными ФГОС следующими умениями, знаниями.

уметь:

– использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

ОК. 2. – организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

ОК. 6. – работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

| Формируемые компетенции (общие компетенции) | Результаты обучения (освоенные умения и знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов |
|--|--|---|
| | <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: – использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. | |
| ОК. 2 | организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество | Составление плана самостоятельных занятий |
| ОК. 3 | принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность | Контрольные тесты и соревнования с последующим анализом |
| ОК. 6. | работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | Выполнение контрольных нормативов по дисциплине |

Формы и методы оценивания

Предметом оценки является умения и знания.

Контроль и оценка осуществляется с использованием следующих

- форм: практическое и домашнее задание, ведения журнала самонаблюдения.
- методов: накопительная, традиционная система оценок, тестирование.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) и компетенции | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|---|
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: | использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | практические задания домашние задания ведение журнала самонаблюдения |
| знать: | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. | домашние задания ведение журнала самонаблюдения |
| Лёгкая атлетика | | |
| ОК. 2 | организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество | Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; |
| Спортивные игры. | | |
| ОК. 3 | принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность | Оценка базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, передачи, удары по воротам, подачи, |

| | | |
|--|---|---|
| | | передачи) Оценка технико-тактических действий в ходе проведения контрольных соревнований. |
| ОК. 6. | работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | Оценка технико-тактических действий в ходе проведения контрольных соревнований. |
| Лыжная подготовка | | |
| ОК. 2 | организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество | Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. |
| Атлетическая гимнастика (юноши) | | |
| ОК. 2 | организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество | Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с само отягощениями. |

Контрольные тесты оценки уровня физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы.

| Виды упражнений | Пол | 2 курс | | | 3 курс | | | 4 курс | | |
|---|-----|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег: 100м (сек) | Ю | 14.5 | 15.0 | 15.5 | 14.2 | 14.8 | 15.2 | 14.0 | 14.5 | 15.0 |
| | Д | 17.8 | 18.2 | 18.5 | 17.5 | 18.0 | 18.2 | 18.0 | 18.5 | 19.0 |
| Бег: 1000м (мин. сек.) 500 м (мин. сек.) | Ю | 3.50 | 4.05 | б/в | 3.40 | 3.50 | 4.10 | | | |
| | Д | 2.05 | 2.15 | б/в | 2.00 | 2.15 | 2.20 | | | |
| Бег: 3000м (мин. сек.) 2000м (мин. сек) | Ю | 15.00 | 15.30 | б/в | 14.00 | 15.00 | 15.30 | | | |
| | Д | 12.00 | 13.00 | б/в | 11.30 | 12.00 | 13.00 | | | |
| Прыжки в длину с разбега (м) | Ю | 4.00 | 3.80 | 3.50< | 4.10 | 400 | 3.80 | | | |
| | Д | 2.90 | 2.70 | 2.50< | 3/00 | 2/90 | 2/70 | | | |
| Метание гранаты м): 700г 500г | Ю | 28 | 30 | 32 | 30 | 32 | 34 | | | |
| | Д | 10 | 12 | 14 | 12 | 14 | 18 | | | |
| Подтягивание (раз) Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (в мин. раз.) | Ю | 6 | 8 | 9 | 7 | 8 | 10 | 8 | 10 | 12 |
| | Д | 20 | 25 | 30 | 25 | 30 | 35 | 27 | 32 | 37 |
| Сгибание и разгибание рук (раз) | Д | 6 | 8 | 9 | 7 | 9 | 10 | 8 | 10 | 12 |
| Марш бросок (мин. сек.) бкм и 3 км | Ю | 36 | 35 | 34 | 35 | 34 | 32 | | | |
| | Д | 24 | 23 | 22 | 23 | 22 | 20 | | | |
| Прыжки в длину с места | Ю | 205 | 210 | 215 | 210 | 215 | 235 | 215 | 235 | 245 |
| | Д | 140 | 145 | 165 | 145 | 165 | 180 | 150 | 170 | 185 |
| Подъём переворот силой | Ю | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 |
| Отжимание | Ю | 20 | 25 | 30 | 25 | 30 | 35 | 30 | 35 | 40 |
| | Д | 6 | 8 | 9 | 7 | 9 | 10 | 8 | 10 | 12 |
| Приседание на одной ноге | Ю | 8 | 11 | 14 | 10 | 13 | 16 | 12 | 15 | 18 |
| | Д | 5 | 7 | 9 | 6 | 8 | 10 | 7 | 9 | 11 |
| Поднос ног Подтягивание в весе | Ю | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 8 |
| | Д | 6 | 7 | 8 | 8 | 9 | 10 | 9 | 11 | 12 |
| Челночный бег | Ю | 10.5 | 10.2 | 10.0 | 10.2 | 10.0 | 9.8 | 9.7 | 9.5 | 9.3 |
| | Д | 11.2 | 11.0 | 10.8 | 11.2 | 10.8 | 10.4 | 11.6 | 11.2 | 11.0 |
| Наклон туловища | Ю | 6 | 9 | 11 | 9 | 11 | 15 | 5 | 8 | 14 |
| | Д | 11 | 14 | 18 | 10 | 13 | 17 | 9 | 12 | 16 |
| Бег на лыжах (мин. сек.) 5км и 3 км | Ю | 32.00 | 31.00 | 29.00 | 31.00 | 29.00 | 27.00 | | | |
| | Д | 22.30 | 22.00 | 21.30 | 22.00 | 21.30 | 20.00 | | | |

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной физической подготовке разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Приложение 1

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы.

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|-------------|-------------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 3000 м (мин.сек.) | 12.30 | 14.00 | б/вр |
| 2.Бег на лыжах 5 км (мин.сек) | 25.50 | 27.20 | б/вр |
| 3.Прыжов в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 4.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 5.Отжимание на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 6.Поднос ног до касания перекладине (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 7.Челночный бег 3x10 (сек) 4x9 (сек) | 7,3 9,8 | 8,0 10,2 | 8,3 10,5 |
| 8.Приседание на одной ноге с опорой о стену(кол-во раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 9.Плавание 50 м (мин, сек) | 45 | 52 | б/времени |
| 10.Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м) | 9.5 | 7.5 | 6.5 |
| 11.Гимнастический комплекс упражнений: - утренняя гимнастика - производственная гимнастика - релаксационная гимнастика (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7.5 |

Приложения 2

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы.

| Тесты | Оценки в баллах | | |
|---|-----------------|-------------|-------------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1.Бег 2000 м (мин, сек) | 11.00 | 13.00 | б/вр |
| 2.Бег на лыжах 3 км (мин.сек) | 19.00 | 21.00 | б/вр |
| 3.Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 4.Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 20 | 10 | 5 |
| 5.Приседание на одной ноге, опора о стену(кол-во раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 6.Челночный бег 3x10 4x9 | 8.4 11.0 | 9.3 11.2 | 9.7 11.6 |
| 7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы | 10.5 | 6.5 | 5.0 |
| 8.Плавание 50 м (мин.сек) | 1.00 | 1.20 | б/вр |
| 9.Гимнастический комплекс упражнений: - утренняя гимнастика - производственная гимнастика -релаксационная гимнастика (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7.5 |

Приложение 3

Оценка уровня физических способностей студентов

Юноши

| № | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст лет | Оценка | | |
|----|------------------------|---|-------------|-----------------|-----------|--------------------|
| | | | | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м (сек) | 16 | 4.4 и выше | 5.1 - 4.8 | 5.2 и ниже |
| | | | 17 | 4.3 | 5.0 – 4.7 | 5.2 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3x10 (сек) | 16 | 7.3 и выше | 8.0 – 7.7 | 8.2 и ниже |
| | | | 17 | 7.2 | 7.9 – 7.5 | 8.1 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места (см) | 16 | 230 и выше | 195–210 | 180 и ниже |
| | | | 17 | 240 | 205-220 | 190 |
| 4. | Выносливость | 6-ти минутный бег (мин.сек) | 16 | 1 500 и выше | 13001400 | 1 100 и ниже |
| | | | 17 | 1 500 | 13001400 | 1 100 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя (см) | 16 | 15 и выше | 9 – 12 | 5 и ниже |
| | | | 17 | 15 | 9 - 12 | 5 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши, | 16 | 18 и выше | 13 – 15 | 6 и выше |
| | | | 17 | 18 | 13 - 15 | 6 |

Приложение 4

Оценка уровня физических способностей студентов
Девушки

| № | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст лет | Оценка | | |
|----|------------------------|---|-------------|-----------------|-----------|---------------|
| | | | | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м (сек) | 16 | 4.8 и выше | 5.9 - 5.3 | 6.1 и ниже |
| | | | 17 | 4.8 | 5.9 – 5.3 | 6.1 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3x10 (сек) | 16 | 8.4 и выше | 9.3 – 8.7 | 9.7 и ниже |
| | | | 17 | 8.4 | 9.3 – 8.7 | 9.6 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места (см) | 16 | 210 и выше | 170–190 | 160 и ниже |
| | | | 17 | 210 | 170-190 | 160 |
| 4. | Выносливость | 6-ти минутный бег (мин.сек) | 16 | 1 300 и выше | 1050-1200 | 900 и ниже |
| | | | 17 | 1 300 | 1050-1200 | 900 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя (см) | 16 | 20 и выше | 12 – 14 | 7 и ниже |
| | | | 17 | 20 | 12 - 14 | 7 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 16 | 18 и выше | 13 – 15 | 6 и выше |
| | | | 17 | 18 | 13 - 15 | 6 |

Задание для оценки освоения дисциплины для обучающихся в специальной медицинской группе и временно освобожденных от практических занятий.

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

Зачет №3

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
 2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
-
1. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
 - a) Окунуть пострадавшего в холодную воду
 - b) Расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
 - c) Поместить пострадавшего в холод
 2. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
 - a) В Лейк – Плесиде
 - b) Солт – Лейк – Сити
 - c) Пекине
 3. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
 - a) 30 км
 - b) 20 км
 - c) 12 км
 4. Энергия для существования организма измеряется в:
 - a) Ваттах
 - b) Калориях
 - c) Углеводах
 5. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с :
 - a) 776 г. до н.э
 - b) 876 г. до н.э
 - c) 976 г. до н.э
 6. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
 - a) Бокс
 - b) Гимнастика

- с) Керлинг
- 7. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
 - а) Батут
 - б) Гимнастика
 - с) Керлинг
- 8. Под физической культурной понимается:
 - а) Выполнение физических упражнений
 - б) Ведение здорового образа жизни
 - с) Наличие спортивных сооружений
- 9. Кровь возвращается к сердцу по:
 - а) Артериям
 - б) Капиллярам
 - с) Венам
- 10. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
 - а) Хуан Антонио Самаранчу
 - б) Пьеру Де Кубертену
 - с) Зевсу
- 11. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
 - а) От 400 до 80 уд\мин
 - б) От 90 до 100 уд\мин
 - с) От 30 до 70 уд\мин
- 12. Длина круговой беговой дорожки составляет:
 - а) 400 м
 - б) 600 м
 - с) 300 м
- 13. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
 - а) 600 г
 - б) 700 г
 - с) 800 г

Зачет №4

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
 1. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
 - а) 243 см
 - б) 220 см
 - с) 263 см
 2. Под физической культурой понимается:
 - а) Выполнение физических упражнений
 - б) Ведение здорового образа жизни
 - с) Наличие спортивных сооружений
 3. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
 - д) От 400 до 80 уд\мин
 - е) От 90 до 100 уд\мин
 - ф) От 30 до 70 уд\мин
 4. Олимпийский флаг имеет Цвет

a) Красный

b) Синий

c) Белый

5. Следует прекратить прием пищи за до тренировки

a) За 4 часа

b) За 30 мин

c) За 2 часа

6. Размер баскетбольной площадки составляет:

a) 20 x 12 м

b) 28 x 15 м

c) 26 x 14 м

7. Длина круговой беговой дорожки составляет:

a) 400 м

b) 600 м

c) 300 м

8. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

a) 600 г

b) 700 г

c) 800 г

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году

a) 1960 г

b) 1980 г

c) 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей

a) 22

b) 5

c) 30

11. В баскетболе играют Периодов и Минут

a) 2 x 15 мин

b) 4 x 10 мин

c) 3 x 30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

a) 3-5 мин

b) 5-7 мин

c) 15-20 мин

13. Прием анаболических препаратов естественное развитие организма.

a) Нарушает

b) Стимулирует

c) Ускоряет

Зачет №5

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек качается ее:
 - a) Затылком, ягодицами, пятками
 - b) Затылком, спиной, пятками
 - c) Затылком, лопатками, ягодицами, пятками
2. В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. До н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
 - a) Двойной длине стадиона
 - b) 200 м
 - c) Одной стадии
3. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:
 - a) Перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
 - b) Так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
 - c) Выведение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности
4. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:
 - a) Беге на 100 м
 - b) Беге на 1000 м
 - c) В хоккее
5. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:
 - a) Красный, синий, желтый, зеленый, черный
 - b) Зеленый, черный, красный, синий, желтый
 - c) Синий, желтый, красный, зеленый, черный
6. Вес баскетбольного мяча составляет:
 - a) 500-600 г
 - b) 100-200 г
 - c) 900-950 г
7. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
 - a) Звучит свисток, игра останавливается
 - b) Игра продолжается
 - c) Игрок удаляется
8. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:
 - a) Быстрота
 - b) Гибкость
 - c) Силовая выносливость
9. Снижение нагрузок на стопу ведет к:
 - a) Сколиозу
 - b) Головной боли
 - c) Плоскостопию

10. При переломе предплечья фиксируется:
- a) Локтевой, лучезапястный суставы
 - b) Плечевой, локтевой суставы
 - c) Лучезапястный, локтевой суставы
11. Быстрота необходима при:
- a) Рывке штанги
 - b) Спринтерском беге
 - c) Гимнастике
12. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
- a) Наложить шину
 - b) Наложить шину и повязку
 - c) Наложить повязку
13. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
- a) Спринтерский бег
 - b) Стайерский бег
 - c) Плавание
14. В спортивной гимнастике применяется:
- a) Булава
 - b) Скакалка
 - c) Кольцо

Зачет №6

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
 2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
 - a) От 400 до 80 уд\мин
 - b) От 90 до 100 уд\мин
 - c) От 30 до 70 уд\мин
 2. Темный цвет крови при кровотоке.
 - a) Артериальном
 - b) Венозном
 - c) Капиллярном
 3. Плоскостопие приводит к:
 - a) Микротравмам позвоночника
 - b) Перегрузкам организма
 - c) Потере подвижности
 4. При переломе плеча шиной фиксируется
 - a) Локтевой, лучезапястный суставы
 - b) Плечевой, локтевой суставы
 - c) Лучезапястный, локтевой суставы
 5. Динамическая сила необходима при:
 - a) Беге
 - b) Толкании ядра

- с) Гимнастике
6. Наиболее опасным для жизни переломом является перелом.
- а) Закрытый
б) Открытый
с) Закрытый с вывихом
7. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а) Белки
б) Жиры
с) Углеводы
8. Мужчины не принимают участие в:
- а) Спортивной гимнастике
б) Керлинге
с) Художественной гимнастике
9. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а) Сердца, легких
б) Памяти
с) Зрения
10. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера - это:
- а) Быстрота
б) Гибкость
с) Силовая выносливость
11. Скоростная выносливость необходима в:
- а) Боксе
б) Стайерском беге
с) Баскетболе
12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- а) Бокс
б) Гимнастика
с) Керлинг
13. В гимнастике для опорного прыжка применяется:
- а) Батут
б) Гимнастика
с) Керлинг
14. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а) 243 м
б) 220 м
с) 263 м

За правильный ответ на вопрос выставляется положительная оценка – 1 балл
За неправильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Шкала оценки образовательных достижений

| Процент результативности (правильных ответов) | Оценка уровня подготовки | |
|--|--------------------------|---------------------|
| | балл | Вербальный аналог |
| 90-100 | 5 | Отлично |
| 80-89 | 4 | Хорошо |
| 70-79 | 3 | Удовлетворительно |
| Менее 70 | 2 | неудовлетворительно |

Список используемой литературы

Основная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2018. – 214 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07424-4. – Текст : электронный. – Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://book.ru/book/932719> – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
2. Кузнецов, В. С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва : КноРус, 2019. – 448 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07304-9. – Текст : электронный. // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://book.ru/book/932248> . – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
3. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – 3-е изд., испр. – Москва : КноРус, 2018. – 256 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07522-7. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://book.ru/book/932718> . – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.