

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Колпаков Николай Анатольевич
Должность: ректор
Дата подписания: 15.01.2025 09:17:59
Уникальный программный ключ:
33d4390fca6e9026ff43a7561738ca9b7221f94a

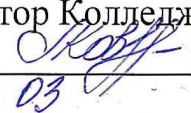
Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Алтайский государственный аграрный университет»

СОГЛАСОВАНО

Директор Колледжа АПТ

 М.А. Ковалева

«26» 03 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

 С.И. Завалишин

«26» 03 2024 г.

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОБЩЕГО ГУМАНИТАРНОГО И
СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО ЦИКЛА
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
(на базе среднего общего образования)

Барнаул 2024

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3
К ООП ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ СПО
38.02.01 ЭКОНОМИКА И БУХГАЛТЕРСКИЙ
УЧЕТ (ПО ОТРАСЛЯМ)

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 февраля 2018 г. № 69 г. (с изменениями и дополнениями 17 декабря 2020 г., 1 сентября 2022 г.)) и рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО Алтайский ГАУ

I. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1. Область применения комплекта оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для оценки результатов образовательных достижений по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура.

Комплект контрольно-оценочных средств содержит задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

1.2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) следующими умениями, знаниями, общими и профессиональными компетенциями:

Результаты обучения: умения, знания, общие и профессиональные компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
У1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Демонстрация умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Тестирование, устный опрос, экспертное наблюдение выполнения заданий на практических занятиях, дифференцированный зачет
У2- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Демонстрация умения применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Тестирование, устный опрос, экспертное наблюдение выполнения заданий на практических занятиях, дифференцированный зачет
У3- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Демонстрация умения пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Тестирование, устный опрос, экспертное наблюдение выполнения заданий на практических занятиях, дифференцированный зачет
У4 -- взаимодействовать в группе и команде	Демонстрация умения взаимодействовать в группе и команде	Тестирование, устный опрос, экспертное наблюдение выполнения заданий на практических занятиях, дифференцированный зачет
З1 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и	Демонстрация знаний роли физической культуры в общекультурном,	Тестирование, устный опрос, экспертное наблюдение,

социальном развитии человека	профессиональном и социальном развитии человека	дифференцированный зачет
32 - основы здорового образа жизни	Демонстрация знаний основ здорового образа жизни	Тестирование, устный опрос, экспертное наблюдение выполнения заданий на практических занятиях, дифференцированный зачет
33 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Демонстрация знаний условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности	Тестирование, устный опрос, экспертное наблюдение выполнения заданий на практических занятиях, дифференцированный зачет
34 - средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда	Демонстрация знания способов реализации собственно развития	Тестирование, устный опрос, экспертное наблюдение выполнения заданий на практических занятиях, дифференцированный зачет
35 - средства профилактики профессиональных заболеваний	Демонстрация знания средств профилактики профессиональных заболеваний	Тестирование, устный опрос, экспертное наблюдение выполнения заданий на практических занятиях, дифференцированный зачет
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины

1.3. Материалы для оценки компетенций

Задания открытого типа

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и

поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1. Физические упражнения, естественные силы природы, факторы лично и общественной гигиены - это все

Ответ: _____

2. Педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания, называется

Ответ: _____

3. Группа заболеваний, возникающих в результате воздействия на организм неблагоприятных условий труда и профессиональных вредностей, называются...

Ответ: _____

4. Комплекс специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня непосредственно на производстве для повышения общей и профессиональной работоспособности, называется...

Ответ: _____

5. Дополните определение недостающим словосочетанием:

Физическая культура - _____, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Ответ: _____

6. Дополните определение недостающим словосочетанием:

Составляющие части физической культуры - _____ культура, физическая рекреация, спорт, ЛФК, адаптационная физическая культура, физическое воспитание.

Ответ: _____

7. Дополните определение недостающим словосочетанием:

Средства физической культуры - _____, естественные силы природы, факторы лично и общественной гигиены.

Ответ: _____

8. Дополните определение недостающим словосочетанием:

Физическое воспитание это - _____, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

Ответ: _____

Задания закрытого типа

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1. УКАЖИТЕ СООТВЕТСТВИЯ между видом спорта и продолжительностью игры

(совместите цифры из 1 столбика с буквами 2 столбика)

ВИД СПОРТА	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИГРЫ
1. Гандбол	а. 2 ч 45 мин
2. Футбол	б. 4 ч 10 мин
3. Баскетбол	в. 3 ч 20 мин
4. Хоккей с шайбой	г. 2 х 30 мин

Ответ запишите в виде последовательности цифр и букв без пробелов и запятых

Ответ: _____

2. УКАЖИТЕ СООТВЕТСТВИЯ между видом спорта и количеством основных игроков

(совместите цифры из 1 столбика с буквами 2 столбика)

ВИД СПОРТА	КОЛИЧЕСТВО ОСНОВНЫХ ИГРОКОВ
1. Гандбол	а. 5
2. Футбол	б. 5
3. Баскетбол	в. 7
4. Хоккей с шайбой	г. 11

Ответ запишите в виде последовательности цифр и букв без пробелов и запятых

Ответ: _____

3. УКАЖИТЕ СООТВЕТСТВИЯ между видом спорта и снарядом или предметом

(совместите цифры из 1 столбика с буквами 2 столбика)

ВИД СПОРТА	СНАРЯД, ПРЕДМЕТ
1. Легкая атлетика	а. мяч
2. Тяжелая атлетика	б. обруч
3. Волейбол	в. копье
4. Художественная гимнастика	г. штанга

Ответ запишите в виде последовательности цифр и букв без пробелов и запятых

Ответ: _____

4. УКАЖИТЕ СООТВЕТСТВИЯ между видом спорта и физическими качествами спортсмена

(совместите цифры из 1 столбика с буквами 2 столбика)

ВИД СПОРТА	ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СПОРТСМЕНА
1. Легкая атлетика	а. гибкость
2. Тяжелая атлетика	б. быстрота
3. Гимнастика	в. сила
4. Баскетбол	г. ловкость

Ответ запишите в виде последовательности цифр и букв без пробелов и запятых

Ответ: _____

5. В какой последовательности необходимо проводить обучение лыжным ходам:

- а) движения в полной координации
- б) на месте, без лыжных палок
- в) на месте, с лыжными палками
- г) движения без лыжных палок

В ответ запишите буквы правильного ответа без пробелов и запятых

Ответ: _____

6. Установите правильную последовательность построения учебно-тренировочного занятия:

- а) подготовительная
- б) основная часть
- в) заключительная
- г) вводная

В ответ запишите буквы правильного ответа без пробелов и запятых

Ответ: _____

7. Расставьте по порядку освоения следующие виды процедур при закаливании водой:

- а) купание
- б) обливание
- в) обтирание
- г) душ

В ответ запишите буквы правильного ответа без пробелов и запятых

Ответ: _____

8. В какой последовательности необходимо проводить разминку определенных групп мышц в подготовительной части занятия:

- а) нижних конечностей
- б) верхних конечностей
- в) шеи
- г) спины

В ответ запишите буквы правильного ответа без пробелов и запятых

Ответ: _____

2. Задания для оценки образовательных достижений дисциплины

2.1. Текущая аттестация.

2.1.1. Теоретические задания для устного опроса

Устный опрос (легкая атлетика)

1. История развития легкой атлетики.
2. Краткая характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, многоборья).
3. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции марафона, эстафетный бег.
4. Основные средства и методы тренировки в беге на короткие, средние и длинные дистанции.
5. Средства и методы общефизической подготовки (ОФП) и специальные упражнения по легкой атлетике.
6. Психофизиологическая характеристика воздействия легкоатлетических упражнений (бега, прыжков, метания).
7. Контроль и самоконтроль. Гигиеническое обеспечение занятий по легкой атлетике.
8. Методика организации самостоятельных занятий студента. Этапы оздоровительного бега.
9. Виды соревнований по легкой атлетике. Организация судейства по видам (бег, прыжки, метание).

Устный опрос (гимнастика)

1. Исторические предпосылки возникновения и развития гимнастики.
2. Воздействие гимнастики на физическое развитие, психические качества, свойства личности.
3. Взаимосвязь музыкального сопровождения и физических упражнений на занятиях гимнастикой.
4. Задачи гимнастики.
5. Классификация основных упражнений по гимнастике.
6. Основные средства гимнастики (перечислить).
7. Форма и структура занятий по гимнастике.

Устный опрос (волейбол)

1. История возникновения и развития волейбола.
2. Воздействие волейбола на физическое развитие, психические качества и свойства личности.
3. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол (размеры площадки и разметка, высота и размеры сетки, вес и размеры мяча).
4. Основные технические действия в волейболе (подача, передача, прием мяча, нападающий удар, блок).

5. Основные пункты правил игры в волейбол (количество партий, счет в партиях, результат игры, количество передач (касаний) на площадке, замена игроков).
6. Организация и проведение соревнований (система проведения, положение, судейская коллегия-бригада).
7. Пляжный волейбол его характерные особенности.

Устный опрос (баскетбол)

1. История развития баскетбола.
2. Воздействие игры в баскетбол на физическое развитие и психические качества.
3. Оборудование, инвентарь для баскетбола (размеры площадки и ее разметка, высота кольца, размер и вес мяча).
4. Основные положения баскетбола (начало игры, спорный мяч, вбрасывание, штрафной бросок, технический бросок).
5. Основные правила игры в баскетбол (время игры, пробежка, зона, трехсекундная зона, оценка бросков, замена игроков, фол, время нападения, результат игры).
6. Организация и проведение соревнований по баскетболу (положение о соревнованиях, судейская коллегия, системы проведения и т.д.).
7. Стритбол, его особенности и характеристика.

Устный опрос (настольный теннис)

1. История возникновения и развития настольного тенниса.
2. Воздействие настольного тенниса на физическое развитие, психические качества и свойства личности.
3. Оборудование и инвентарь для настольного тенниса (размеры стола, высота и размеры сетки, вес и размеры мяча).
4. Основные технические действия в настольном теннисе (подача, подрезки «накаты» «топ-спины», попадающие удары, парные игры).
5. Основные правила игры в настольный теннис (количество партий, счет в партиях, результат игры, замена игроков, переход подач).
6. Организация и проведение соревнований (система проведения, положение, судейская коллегия-бригада).

Критерии оценивания:

- *оценка 5 «отлично»*: ответ содержательный, уверенный и четкий; показано свободное владение материалом различной степени сложности; при ответе на дополнительные вопросы выявляется владение материалом; допускаются один-два недочета, которые студент сам исправляет по замечанию преподавателя;
- *оценка 4 «хорошо»*: твердо усвоен основной материал; ответы удовлетворяют требованиям, установленным для оценки «отлично», но при этом допускаются две негрубые ошибки; делаются несущественные пропуски при изложении фактического материала; при ответе на

дополнительные вопросы демонстрируется понимание требуемого материала с несущественными ошибками;

- *оценка 3 «удовлетворительно»*: обучаемый знает и понимает основной материал программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы; излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями; изложение теоретического материала приводится с ошибками, неточно или схематично; появляются затруднения при ответе на дополнительные вопросы;

- *оценка 2 «неудовлетворительно»*: отказ от ответа; отсутствие минимальных знаний по дисциплине; присутствуют грубые ошибки в ответе.

2.1.2. Тестовые задания

Тест № 1 «Основные понятия дисциплины»

1. Под физической культурой понимается:

а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;

б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;

в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

а — спорт;

б — система физического воспитания;

в — физическая культура.

3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

а — общей физической подготовкой;

б — специальной физической подготовкой;

в — гармонической физической подготовкой;

г — прикладной физической подготовкой.

4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

а — развитие;

б — закаленность;

в — тренированность;

г — подготовленность.

5. К показателям физической подготовленности относятся:

а — сила, быстрота, выносливость;

б — рост, вес, окружность грудной клетки;
в — артериальное давление, пульс;
г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

а — тренировка;
б — методика;
в — система знаний;
г — педагогическое воздействие.

7. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
б — регулярное обращение к врачу;
в — физическую и интеллектуальную активность;
г — рациональное питание и закаливание.

8. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

а — образ жизни;
б — наследственность;
в — климат.

9. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

а — ожог;
б — тепловой удар;
в — перегревание;
г — солнечный удар.

10. Основными источниками энергии для организма являются:

а — белки и минеральные вещества;
б — углеводы и жиры;
в — жиры и витамины;
г — углеводы и белки.

11. Рациональное питание обеспечивает:

а — правильный рост и формирование организма;
б — сохранение здоровья;
в — высокую работоспособность и продление жизни;
г — все перечисленное.

12. Физическая работоспособность — это:

а — способность человека быстро выполнять работу;

- б — способность разные по структуре типы работ;
- в — способность к быстрому восстановлению после работы;
- г — способность выполнять большой объем работы.

13. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

- а — фагоцитарной устойчивостью;
- б — бактерицидной устойчивостью;
- в — специфической устойчивостью;
- г — не специфической устойчивостью.

14. Что понимается под закаливанием:

- а — посещение бани, сауны;
- б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
- в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
- г — укрепление здоровья.

15. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

- а — самочувствие, аппетит, работоспособность;
- б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

16. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

- а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
- б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
- в — все перечисленное.

17. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

- а — переоценивают свои возможности;
- б — следуют указаниям преподавателя;
- в — владеют навыками выполнения движений;
- г — не умеют владеть своими эмоциями.

18. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

- а — антропометрическими показателями;
- б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
- в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

19. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

- а — строго регламентированы;
- б — представляют собой игровую деятельность;

в — не ориентированы на производство материальных ценностей;
г — создают развивающий эффект.

20. Техникой движений принято называть:

а — рациональную организацию двигательных действий;
б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
в — способ организации движений при выполнении упражнений;
г — способ целесообразного решения двигательной задачи.

21. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

а — стойкость;
б — гибкость;
в — ловкость;
г — бодрость;
д — выносливость;
е — быстрота;
ж — сила.

22. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

а — выносливость;
б — скоростно-силовые и координационные;
в — гибкость.

23. Ловкость — это:

а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

24. Быстрота — это:

а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
б — способность человека быстро набирать скорость;
в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

25. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих

подвижность его звеньев;
г — эластичность мышц и связок.

26. Сила — это:

а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

27. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;
в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
г — способность сохранять заданные параметры работы.

28. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

а — величиной их воздействия на организм;
б — напряжением определенных мышечных групп;
в — временем и количеством повторений двигательных действий;
г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

29. Активный отдых — это:

а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;
б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

30. Подводящие упражнения применяются:

а — если обучающийся недостаточно физически развит;
б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

31. Бег на дальние дистанции относится к:

а — легкой атлетике;
б — спортивным играм;
в — спринту;
г — бобслею.

32. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

- а — низкий старт;
- б — высокий старт;
- в — вид старта по желанию бегуна.

33. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

- а — для мышц ног;
- б — типа потягивания;
- в — махового характера;
- г — для мышц шеи.

34. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

- а — через рот и нос попеременно;
- б — через рот и нос одновременно;
- в — только через рот;
- г — только через нос.

35. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

- а — 3 минуты;
- б — 7 минут;
- в — 5 минут;
- г — 10 минут.

36. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:

- а — из зоны нападения;
- б — с любой точки площадки;
- в — из зоны защиты;
- г — с любого места внутри трех очковой линии.

37. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

- а — 2;
- б — 4;
- в — 3;
- г — 5.

38. Основой методики воспитания физических качеств является:

- а — простота выполнения упражнений;
- б — постепенное повышение силы воздействия;
- в — схематичность упражнений;
- г — продолжительность педагогических воздействий.

39. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- а - «с разбега»;
- б - «перешагиванием»;
- в - «перекатом»;
- г - «ножницами».

40. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

- а - «Быстрее, выше, сильнее»;
- б - «Главное не победа, а участие»;
- в - «О, спорт — ты мир!».

Тест № 2 «Основы здорового образа жизни»

1. Что такое здоровый образ жизни?

- А) Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
- Б) Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
- В) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- Г) Регулярные занятия физкультурой

2. Что такое режим дня?

- А) Порядок выполнения повседневных дел
- Б) Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон
- В) Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
- Г) Строгое соблюдение определенных правил

3. Что такое рациональное питание?

- А) Питание, распределенное по времени принятия пищи
- Б) Питание с учетом потребностей организма
- Б) Питание определенным набором продуктов питания
- Г) Питание с определенным соотношением питательных веществ

4. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

- А) Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.
- Б) Вода, белки, жиры и углеводы.
- В) Белки, жиры, углеводы.
- Г) Жиры и углеводы.

5. Что такое витамины?

- А) Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.

- Б) Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
- В) Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
- Г) Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

6. Что такое двигательная активность?

- А) Количество движений, необходимых для работы организма.
- Б) Занятие физической культурой и спортом.
- В) Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.
- Г) Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

7. Что такое личная гигиена?

- А) Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
- Б) Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.
- В) Правила ухода за телом, кожей, зубами.
- Г) Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

8. Что такое закаливание?

- А) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.
- Б) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- В) Перечень процедур для воздействия на организм холода
- Г) Купание в зимнее время

9. Назовите основные двигательные качества?

- А) Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.
- Б) Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.
- В) Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества.
- Г) Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

10. Каково соотношение основных питательных веществ?

- А) Белки-1 часть, жиры-1 часть, углеводы - 1 часть.
- Б) Белки-1 часть, жиры-1 часть, углеводы - 4 части.
- В) Белки -1 часть, жиры-2 части, углеводы -4 части.
- Г) Белки -1 часть, жиры-1 часть, углеводы -2 части.

Критерии оценки тестов

Результативность	Качественная оценка индивидуальных
------------------	------------------------------------

(правильных ответов)	образовательных достижений	
	отметка	вербальный аналог
Выполнено 85-100%	5	отлично
Выполнено 65-84%	4	хорошо
Выполнено 50-64%	3	удовлетворительно
Выполнено менее 50%	2	неудовлетворительно

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м, с	- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - уметь выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Челночный бег 3х10 м, с		7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Прыжки в длину с места, см		230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			240	205–220	190	210	170–190	160
4	6 - минутный бег, м		1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Наклон вперед из положения стоя, см		15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			15	9–12	5	20	12–14	7
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)		11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			12	9–10	4	18	13–15	6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного
-------	----------------------------------	--	--------------------------

			средства в фонде		
			5	4	3
1.	Бег 3000 м (мин, с)	- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - уметь выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	12,00	13,40	14,30
2.	Бег 100 м		13,1	14,1	14,4
3.	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)		10	8	5
4.	Прыжок в длину с места (см)		240	225	210
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)		48	37	33
6.	Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)		15	12	10
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)		44	32	28
8.	Координационный тест - челночный бег 3x10 м (с)		7,1	7,7	8,0
9.	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)		до 9	до 8	до 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде		
			5	4	3
1.	Бег 2000 м (мин, с)	- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - уметь выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	10,50	12,30	13,10
2.	Бег 100 м		16,4	17,4	17,8
3.	Прыжки в длину с места (см)		195	180	170
4.	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на		8	6	4
5.	Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (количество		18	12	10
6.	Координационный тест - челночный бег 3x10 м (с)		8,2	8,8	9,0
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		17	12	10
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во)		43	35	32
9.	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)		до 9	до 8	до 7,5

Перечень оценочных средств «Легкая атлетика»

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде							
1	2	3	4							
1	Бег 100 м, с	знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - уметь выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Юноши				Девушки			
			«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
2	Бег 300 м, с		13,2	13,8	14,0	14,6	-	-	-	-
3	Бег 2000 м, мин		40	43	47	49	50	54	60	68
4	Бег 3000 м, мин		-	-	-	-	10,15	10,50	11,15	11,50
5	Спец. физическая подготовка: тест Купера, км (группа 1)		12,0	12,3	13,1	13,5	-	-	-	-
6	Прыжок в длину с разбега, см		<2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	<2,6	2,14-2,16	1,85-2,15	1,5-1,84
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)		530	500	440	400	365	350	325	300
8	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)		15	12	9	7	-	-	-	-
			-	-	-	-	60	50	40	30

Перечень оценочных средств

«Гимнастика»

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде			
1	2	3				
1	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой, количество раз	знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - уметь выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;	«5»	«4»	«3»	«2»
			60-51	50-41	40-31	30-21
2	Наклон вперед стоя на скамейке (измеряется расстояние от края скамейки до кончиков пальцев), см	- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	кисть на 20 см ниже скамьи	кисть ниже края скамьи	0,5 см кисти ниже края скамьи	кисть на уровне скамьи
3	Упор присев – упор лежа 20 раз, с		46-48	49-50	51-52	53-56

Перечень оценочных средств

«Волейбол»

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде							
1	2	3	4							
1	Передача мяча сверху двумя руками, количество раз	знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - уметь выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально- культурной и профессиональной деятельности.	Юноши				Девушки			
			«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
			30	25- 29	20- 24	17- 19	20	18- 19	15- 17	12- 14
2	Передача мяча снизу двумя руками, количество раз	знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - уметь выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально- культурной и профессиональной деятельности.	20	15- 19	13- 14	11- 12	15	13- 14	11- 12	7-10
3	Подача мяча, количество раз		10	8-9	7	6	5	4	3	2
4	Специальная физическая подготовка: прыжок вверх толчком двух ног с места, см		65	60- 64	50- 59	45- 49	50	46- 49	43- 45	40- 42

Перечень оценочных средств «Баскетбол»

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде							
1	2	3	4							
1	Штрафные броски из десяти (кол-во попаданий)	знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - уметь выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Юноши				Девушки			
			«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
			Проценты							
			100-80	80-60	50-60	50-40	100-80	80-60	50-60	50-40
			7	6	5	4	6	5	4	3
2	Ведение левой, ведение правой руками с бросками в движении по кольцу, количество ошибок: в броске в ведении		0 0	1 0	2 0	2 1				
3	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в кругу диаметром 30 см на высоте 1,5 м. Расстояние 2,5 м, количество попаданий за 30 с		18	17-13	12-8	7-5	11	10	9	8
4	Специальная физическая подготовка: челночный бег, с		25	25,1-25,9	26-26,4	26,5-26,9	32,0-32,4	32,5-32,9	33,0-33,4	33,5-33,9

**Перечень оценочных средств
«Настольный теннис»**

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде							
1	2	3	4							
1	Подача мяча (прямая, «срезкой», «накатом»)	- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - уметь выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Юноши				Девушки			
			«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
			10	9	8	7	10	9	8	7
2	Выполнить «срезку» мяча справа, слева		7	6	5	4	7	6	5	4
3	Выполнить нападающий удар «накат» справа, слева		7	6	5	4	7	6	5	4
4	Двусторонняя игра на счет		Знать правила счета							
5	Специальная физическая подготовка: челночный бег, с		25,0	25,5	26,0	26,5	32,0	32,5	33,0	33,5

2.1.2. Выполнение контрольных нормативов:**Контрольный норматив № 1**

№	Наименование упражнения	Оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
Юноши				
1	Прыжки в длину (с места)	210 см	190 см	170 см
2	Подтягивание	9 раз	7 раз	6 раз
3	Сгибание рук на брусьях	8 раз	6 раз	5 раз
4	Челночный бег (10 по 10)	27 сек.	28 сек.	29 сек.
Девушки				
1	Прыжки в длину (с места)	165 см.	160 см.	155 см.
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	35 раз	30 раз	25 раз
3	Челночный бег (10 по 10)	37 сек.	38 сек.	39 сек.

Время на подготовку и выполнение – 90 мин.:

подготовка – 10 мин.

выполнение – 80 мин.

Перечень материалов и оборудования: секундомер, рулетка, высокая перекладина, параллельные брусья, гимнастические маты.

Контрольный норматив №2

№	Наименование упражнения	Оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
Юноши				
1	Лыжные гонки (5 км)	26 мин	28 мин	30 мин
2	Подтягивание	9 раз	7 раз	6 раз
3	Сгибание рук на брусьях	8 раз	6 раз	5 раз
4	Челночный бег (10 по 10)	27 сек.	28 сек.	29 сек.
Девушки				
1	Лыжные гонки (3 км)	19,10 мин.	20,40 мин.	22,10 мин.

2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	35 раз	30 раз	25 раз
3	Челночный бег (10 по 10)	37 сек.	38 сек.	39 сек.

Время на подготовку и выполнение – 90 мин.:

подготовка - 10 мин.

выполнение – 80 мин.

Перечень материалов и оборудования используемых в аттестации: лыжи, лыжные палки и ботинки, секундомер, флажки, схемы лыжных трасс, высокая перекладина, параллельные брусья, гимнастические маты.

Контрольный норматив №3

№	Наименование упражнения	Оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетв»
Юноши				
1	Бег 100 м.	14,0 сек	14,2 сек	14,4 сек
2	Кросс 1000 м	3,25 мин	3,40 мин	3,50 мин
3	Прыжки в длину (с места)	210 см	190 см	170 см
4	Метание гранаты	31 м	29 м	26 м
Девушки				
1	Бег 100 м.	16,2 сек	16,8 сек	17,3 сек
2	Кросс 500 м	2,50 мин	3,00 мин	3,10 мин
3	Прыжки в длину (с места)	165 см	160 см	155 см
4	Метание гранаты	21 м.	19 м.	17 м.

Время на подготовку и выполнение – 90 мин.:

подготовка - 10 мин.

выполнение – 80 мин.

Перечень материалов и оборудования используемых в аттестации: секундомер, рулетка, свисток, фишки, гранаты, протокол.

Контрольный норматив №4

№	Контрольный норматив	Оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
1	Бросок мяча в движении в корзину (10 попыток/ кол-во попаданий)	6	5	4
2	Бросок мяча с места в корзину (5 попыток/ кол-во попаданий)	3	2	1

3	Передача мяча от стены за 1 минуту	40	35	30
---	---------------------------------------	----	----	----

Время на подготовку и выполнение – 90 мин.:

подготовка - 10 мин.

выполнение – 80 мин.

Перечень материалов и оборудования используемых в аттестации:

секундомер, свисток, фишки, баскетбольные мячи и щиты, протокол.

Контрольный норматив №5

№	Наименование упражнения	Оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
Юноши				
1	Подтягивание	12 раз	10 раз	8 раз
2	Сгибание рук на брусьях	10 раз	8 раз	6 раз
3	Прыжки в длину с места	220 см	210 см	200 см
4	Челночный бег (10 по 10)	26 сек.	27 сек.	28 сек.
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	46 раз	40 раз	36 раз
Девушки				
1	Челночный бег (10 по 10)	35 сек	37 сек	38 сек
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	38 раз	35 раз	30 раз
3	Прыжки в длину с места	175 см	165 см	160 см

Время на подготовку и выполнение – 90 мин.:

подготовка - 10 мин.

выполнение – 80 мин.

Перечень материалов и оборудования используемых в аттестации:

секундомер, рулетка, высокая перекладина, параллельные брусья, гимнастические маты.

Контрольный норматив № 6

№	Наименование	Оценка
---	--------------	--------

	упражнения	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
Юноши				
1	Передача мяча сверху над собой.	15 раз	10 раз	6 раз
2	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте.	15 раз	10 раз	7 раз
3	Передача мяча сверху в стену.	12 раз	9 раз	5 раз
4	Отбивание мяча снизу с наброса партнёра на месте.	8 из 10 раз	6 из 10 раз	4 из 10 раз
5	Подбивание мяча снизу над собой.	15 раз	10 раз	6 раз
6	Приём подачи двумя руками сверху и снизу	8 из 10 раз	6 из 10 раз	4 из 10 раз
7	Подача через сетку с близкого расстояния	5 из 5 раз	4 из 5 раз	3 из 5 раз
Девушки				
1	Передача мяча сверху над собой.	12 раз	8 раз	5 раз
2	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте	12 раз	8 раз	5 раз
3	Передача мяча сверху в стену.	10 раз	6 раз	4 раза
4	Отбивание мяча снизу с наброса партнёра на месте	6 из 10 раз	5 из 10 раз	4 из 10 раз
5	Подбивание мяча снизу над собой.	12 раз	8 раз	5 раз
6	Приём подачи двумя руками сверху и снизу.	6 из 10 раз	5 из 10 раз	4 из 10 раз
7	Подача через сетку с близкого расстояния.	4 из 5 раз	3 из 5 раз	2 из 5 раз

Время на подготовку и выполнение – 90 мин.:

подготовка - 10 мин.

выполнение – 80 мин.

Перечень материалов и оборудования используемых в аттестации: свисток,

волейбольные мячи и сетка.

Контрольный норматив № 7

№	Наименование упражнения	Оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
Юноши				
1	Подтягивание	12 раз	10 раз	8 раз
2	Сгибание рук на брусьях	11 раз	9 раз	7 раз
3	Прыжки в длину с места	225 см	215 см	205 см
4	Челночный бег (10 по 10)	25 сек.	26 сек.	27 сек.
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	50 раз	42 раз	38 раз
Девушки				
1	Челночный бег (10 по 10)	35 сек	37 сек	38 сек
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	38 раз	35 раз	30 раз
3	Прыжки в длину с места	180 см	175 см	165 см

Время на подготовку и выполнение – 90 мин.:

подготовка - 10 мин.

выполнение – 80 мин.

Перечень материалов и оборудования используемых в аттестации:

секундомер, рулетка, высокая перекладина, параллельные брусья, гимнастические маты.

Контрольный норматив № 8

№	Наименование упражнения	Оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
Юноши				
1	Бег 100 м.	13,0 сек	13,5 сек	13,8 сек
2	Кросс 1000 м	3,20 мин	3,25 мин	3,40 мин
3	Прыжки в длину (с места)	230 см	220 см	210 см
4	Метание гранаты	40 м	35 м	31 м
Девушки				

1	Бег 100 м.	14.0 сек	15,0 сек	16,0 сек
2	Кросс 500 м	2,00 мин	2,15 мин	2,20 мин
3	Прыжки в длину (сместа)	185 см	175 см	165 см
4	Метание гранаты	23 м	21м	19 м

Время на подготовку и выполнение – 90 мин.:

подготовка - 10 мин.

выполнение – 80 мин.

Перечень материалов и оборудования используемых в аттестации:

секундомер, рулетка, свисток, фишки, гранаты, протокол.

Критерии оценки:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	задание выполнено полностью
хорошо	небольшие погрешности в выполнении задания
удовлетворительно	задание выполнено не точно, расчет не верен
неудовлетворительно	не владеет методикой определения работоспособности

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации: секундомер, инструкционные карты по количеству обучающихся.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Волейбол

1. 10 передач с отскоком от стены (расстояние 3 м, прием снизу и сверху);
2. 10 передач в парах прием сверху и снизу (расстояние 4 м);
3. 10 передач в парах через сетку;
4. Подача (снизу) 4 из 5 для девушек и верхняя подача 4 из 5 для юношей.
5. Передачи в тройках (один напротив двух) – 30 сек.
6. Передача во встречных колоннах:

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Баскетбол

1. Ведение мяча, 2 шага, бросок в кольцо (попадание), подбор мяча, ведение к противоположному кольцу, 2 шага бросок в кольцо (юноши – 20 секунд, девушки – 35 секунд).
2. Передача мяча 2 руками от груди у стены (расстояние 3 м) за 1 минуту., (девушки – 35 раз; юноши – 45 раз).
3. Передачи 2 мячами от стены с отскоком от пола за 1 мин., (девушки – 30 раз, юноши – 40 раз).
4. Броски из-под кольца за 1 минуту (девушки - 15 попаданий, юноши – 20

- попаданий).
5. Ведение мяча в парах, 2 передачи с броском мяча (2 круга, броски каждым студентом). Девушки – 30 сек. Юноши – 20 сек.
6. Штрафной бросок. Из 10 – юноши – 6 попаданий, девушки – 4.

Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся основной медицинской группы здоровья

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		II год обучения			III год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4

линии (из 10 попыток)							
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля от- скочившего баскет- больного мяча с рас- стояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27	30	32	25	27	30
	Д	21	21,5	23	20	21	21,5

2.1.3 Задания текщего контроля для обучающихся временно освобожденных от занятий физической культуры

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

Уметь:

- определять уровень собственного здоровья по тестам;
- составлять и провести комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями;

выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой,

ноги закреплены (девушки);

- прыжки в длину с места;
- бег на 100 м;
- тест Купера - 12-минутное передвижение.

Знать:

- основные принципы, методы и факторы ее регуляции;
- состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

Овладеть:

- элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании;
- техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
- системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

4. Примерная тематика рефератов для студентов временно освобождённых от практических занятий:

1. Характеристика заболевания. Влияние образа жизни на заболевание. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Виды двигательной активности, запрещенные при заболевании.
3. Виды двигательной активности, рекомендованные при заболевании (для профилактики заболевания).
4. Гигиенические средства и меры профилактики заболевания (режим труда и отдыха, диета, закаливание, массаж и т.п.).
5. Комплекс физических упражнений для снятия нервного напряжения.
6. Физкультпауза работника умственного труда. Цель, периодичность, направленность (комплекс на 4 минуты).
7. Утренняя гигиеническая гимнастика работника умственного труда. Цель, интенсивность, направленность (комплекс на 10 минут).
8. Вводная гимнастика. Цель, направленность (комплекс на 5 минут).
9. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
10. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
11. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).
12. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
13. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
14. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека

15. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
16. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.

Требования к оформлению реферата.

Реферат предоставляется в распечатанном виде. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman - 14, межстрочный интервал – 1.0 (одинарный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля (верхнее, нижнее, левое, правое) - 2 см. Реферат должен включать в себя : план, введение, основную часть, заключение, список используемой литературы (не менее 5 авторов).

Время на защиту реферата: 10 минут

Критерии оценки реферата:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
хорошо	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
удовлетворительно	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
неудовлетворительно	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся подготовительной медицинской группы

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		II год обучения			III год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10

(м. см.)	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Передача и ловля от- скочившего баскет- больного мяча с рас- стояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	10	8	6	12	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	30	32	35	27	30	32
	Д	21,5	23	25	21	21,5	23

3. Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)

1. Волейбол: Девушки

- передача двумя руками сверху над собой в кругу диаметром 2 метра 16 раз - отлично (10 баллов), 12 раз - хорошо (6 баллов), 8 раз -удовлетворительно (3 балла)
- подача через сетку в площадку соперника (5 попыток)
5 попаданий — отлично (6 баллов), 4 попадания - хорошо (4 балла), 3 попадания - удовлетворительно (2 балла)

Юноши

- прием и передача мяча двумя руками от стены
15 раз - отлично (10 баллов), 10 раз - хорошо (6 баллов), 6 раз - удовлетворительно (4 балла)
- подача через сетку в площадку соперника (5 попыток)
5 попаданий — отлично (6 баллов), 4 попадания - хорошо (3 балла), 3 попадания - удовлетворительно (1 балл)

2. Баскетбол: Девушки

- броски мяча в корзину с пяти разных точек по периметру штрафной площадки:
3 попадания - отлично (10 баллов),
2 попадания - хорошо (6 баллов),
1 попадание - удовлетворительно (3 балла)
- броски мяча в корзину в движении с.двух шагов после ведения от средней линии баскетбольной площадки
2 попадания (справа и слева) - отлично (6 баллов), 1 попадание - хорошо (4 балла), 0 попаданий - удовлетворительно (2 балла)

Юноши

- броски мяча в корзину с 3-очковой линии баскетбольной площадки (6 попыток)
3 попадания - отлично.(10 баллов), 2 попадания -хорошо (6 баллов), 1 попадание - удовлетворительно (3 балла)
- броски мяча в корзину в движении с двух шагов после ведения змейкой с обводкой препятствий от лицевой линии баскетбольной площадки
2 попадания (справа и слева) - отлично (6 баллов), 1 попадание - хорошо (4 балла) 0 попаданий - удовлетворительно (2 балла)

Контрольные нормативы, тесты

Тесты определения физической подготовленности (обязательные)

№ 1

Девушки

Тесты	Оценка в баллах
-------	-----------------

	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 60(сек)	9,9	10,5	11,0	11,4	11,8
3.Тест на общую выносливость Бег 2000м (мин,сек)	12,15	12,50	13,15	13,50	14,15
2.Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз)	15	12	10	8	6
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150

Юноши

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно- силовую подготовленность. Бег 60м (сек)	8,2	9,0	9,5	10,0	10,5
3.Тест на общую выносливость. Бег 3000м (мин, сек)	12,0	12,35	13,10	13,50	14,0
2.Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	210

№ 2

Девушки

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз) С колен (кол-во раз)	15 35	12 30	10 25	8 20	6 15
2.Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). Пресс.	60	50	40	30	20
3.Координационный тест Челночный бег 3×10 м (сек)	7,3	8,0	8,3		
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
5.Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	110
6.Гимнастический					

комплекс упражнений (утренней, производственной, релаксационной)					
--	--	--	--	--	--

Юноши

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз)	35	30	25	20	18
2.Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3. Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). Пресс.	60	50	40	30	20
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5.Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	110
6.Координационный тест Челночный бег 3×10 м (сек)	7,3	8,0	8,3		

Информационное обеспечение.

Перечень используемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

Бороненко В.А. Здоровье и физическая культура студента.- М.: Альфа – М, 2008

Барчуков И.С. и др.Физическая культура и спорт: методология, теория и практика. – М.: Академия, 2008

Лях. В.И. Физическая культура. 10-11 кл. -М.: Просвещение, 2011.

Решетников Н.В. Физическая культура. – М.: Академия, 2007.

Дополнительные источники:

1.Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. -Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2009. - 44 с.

2.Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова - Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2010. - 72 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>