

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Попов Анатолий Николаевич
Должность: директор
Дата подписания: 13.09.2021 11:10:00
Уникальный программный ключ:
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 7.19.3.
ОПОП/ППССЗ
специальности 34.02.01
Сестринское дело

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
основной профессиональной образовательной программы
/программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО
34.02.01. Сестринское дело

*в том числе адаптированные для обучения инвалидов
и лиц с ограниченными возможностями здоровья*

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА¹

4 курс

*Базовая подготовка
среднего профессионального образования
(год приема: 2021)*

Фонд оценочных средств составил(и):

преподаватели высшей квалификационной категории, Апасов Ю.Н., Калугин С.Л.

Оренбург

¹ Фонд оценочных средств подлежит ежегодной актуализации в составе основной профессиональной образовательной программы/программы подготовки специалистов среднего звена (ОПОП/ППССЗ). Сведения об актуализации ОПОП/ППССЗ вносятся в лист актуализации ОПОП/ППССЗ.

СОДЕРЖАНИЕ

1. . Общие положения	3
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке	5
3. Оценка усвоения учебной дисциплины	7
3.1 Формы и методы оценивания	7
3.2 Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины	13
4. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине	41

1. Общие положения

Контрольно- оценочные средства (в том числе адаптированные для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура (базовая подготовка) могут быть использованы при различных образовательных технологиях, в том числе и как дистанционные контрольные средства при электронном / дистанционном обучении.

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура (базовая подготовка) обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности «Сестринское дело» следующими умениями, знаниями и освоить общие компетенции:

знать/понимать:

З1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.

З2. Основы здорового образа жизни.

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить

общие компетенции

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать 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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является **дифференцированный зачёт.**

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Таблица 1.1

Результаты обучения: умения, знания, общие и профессиональные компетенции	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать:		
<p>31.О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.</p> <p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p>	<p>Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;</p>	<p>Задания в тестовой форме</p>
<p>32.Основы здорового образа жизни.</p> <p>ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.</p>	<p>Задания в тестовой форме</p>
Уметь:		
<p>У1.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p> <p>Дифференцированный</p>

<p>профессиональных целей.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний</p> <p>Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.</p>	<p>зачет</p>
--	---	--------------

3. Оценка освоения умений и знаний (типовые задания):

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы. Текущий контроль осуществляется в форме: тестирования и сдачи контрольных нормативов-. Промежуточный контроль проводится в виде дифференцированного зачёта. К зачету допускаются обучающиеся, если выполнены на положительную оценку все текущие виды работ, контрольные тестовые работы, сдана самостоятельная работа.

Критерии оценок для текущего контроля знаний

Критерии оценки для устного и письменного опроса:

Оценка «5» ставится в случае:

1. Знания, понимания, глубины усвоения обучающимися всего объёма программного материала.
2. Умения выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать межпредметные и внутрипредметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации.
3. Отсутствия ошибок и недочётов при воспроизведении изученного материала, при устных ответах устранения отдельных неточностей с помощью дополнительных вопросов учителя, соблюдения культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Оценка «4» ставится в случае:

1. Знания всего изученного программного материала.
2. Умения выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи, применять полученные знания на практике.
3. Допущения незначительных (негрубых) ошибок, недочётов при воспроизведении изученного материала; соблюдения основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Оценка «3» ставится в случае:

1. Знания и усвоения материала на уровне минимальных требований программы, затруднения при самостоятельном воспроизведении, возникновения необходимости незначительной помощи преподавателя.
2. Умения работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на видоизменённые вопросы.
3. Наличие грубой ошибки, нескольких грубых ошибок при воспроизведении изученного материала; незначительного несоблюдения основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Оценка «2» ставится в случае:

1. Знания и усвоения материала на уровне ниже минимальных требований программы; наличия отдельных представлений об изученном материале.
2. Отсутствия умения работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на стандартные вопросы.

3. Наличия нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала, значительного несоблюдения основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Оценка «1» ставится в случае:

1. Нет ответа.

Критерии оценки для тестирования:

оценка «5» ставится, если верно выполнено 90%-100% предлагаемых заданий;

оценка «4» ставится при правильном выполнении не менее 80% предлагаемых заданий.

оценка «3» ставится, если выполнено не менее 50% предлагаемых заданий.

оценка «2» - ставится, если выполнено менее 30% предлагаемых заданий.

Критерии оценки для самостоятельной работы:

оценка «5» ставится, если верно выполнено 86%-100% предлагаемых заданий;

оценка «4» ставится при правильном выполнении не менее 76% предлагаемых заданий.

оценка «3» ставится, если выполнено не менее 61% предлагаемых заданий.

оценка «2» - ставится, если выполнено менее 60% предлагаемых заданий.

Элемент учебной дисциплины	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Практическая часть				
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9,10,11,12,13
Раздел 2. Легкая атлетика				<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9,10,11,12,13
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9,10,11, 12,13		
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9,10,11, 12,13		
Тема 2.3. Бег на короткие дистанции	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9,10,11, 12,13		
Тема 2.4. Прыжки в длину, способом согнув ноги	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9,10,11, 12,13		

Тема 2.5. Прыжки в длину, способом согнув ноги	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9,10,11, 12,13		
Тема 2.6. Прыжки в длину, способом согнув ноги	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9,10,11, 12,13		
Тема 2.7. Кроссовая подготовка	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9,10,11, 12,13		
Раздел 3.Гимнастика	Комплексы упражнений Практические Задания			<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9,10,11,12,13,10
Тема 3.1. Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9,10,11, 12,13		
Тема 3.2. Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9,10,11, 12,13		
Тема 3.3. Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9,10,11, 12,13		
Тема 3.4. Техника кувырка вперёд в группировке.	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9,10,11, 12,13		
Тема 3.5.	Комплексы	<i>У1.,31.,32.</i>		

Техника выработки вперёд в группировке.	упражнений Практические Задания	ОК1,2,3,6,8,9,10,11, 12,13		
Тема 3.6. Техника выработки вперёд в группировке.	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9,10,11, 12,13		
Раздел 4. Лыжная подготовка				<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9,10,11,12,13
Тема 4.1. Попеременно-двухшажный ход.	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9,10,11, 12,13		
Тема 4.2. Попеременно-двухшажный ход.	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9,10,11, 12,13		
Тема 4.3. Попеременно-двухшажный ход.	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9,10,11, 12,13		
Тема 4.4. Техника одновременного-бесшажного хода	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9,10,11, 12,13		
Тема 4.5. Техника одновременного-бесшажного хода	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9,10,11, 12,13		
Тема 4.6. Техника одновременного-бесшажного	Комплексы упражнений Практические	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9,10,11,		

хода	Задания	12,13		
Раздел 5. Гимнастика				<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9,10,11,12,13
Тема 5.1. Техника кувырка вперёд в группировке	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9,10,11, 12,13		
Тема 5.2. Техника кувырка вперёд в группировке	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9,10,11, 12,13		
Тема 5.3. Техника кувырка вперёд в группировке	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9,10,11, 12,13		

3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности

Результаты обучения: умения, знания, общие и профессиональные компетенции	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать:		
<p>31.О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.</p> <p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p>	<p>Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;</p>	<p>Задания в тестовой форме</p>
<p>32.Основы здорового образа жизни.</p> <p>ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.</p>	<p>Задания в тестовой форме</p>
Уметь:		
<p>У1.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта;</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p> <p>Дифференцированный зачет</p>

<p>нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>применение теоретических знаний</p> <p>Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.</p>	
--	---	--

Раздел 2. Легкая атлетика

<p>Результаты обучения: умения, знания, общие и профессиональные компетенции</p>	<p>Показатели оценки результатов</p>	<p>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>Знать:</p>		
<p>31.О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.</p> <p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p>	<p>Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;</p>	<p>Задания в тестовой форме</p>
<p>32.Основы здорового образа жизни.</p> <p>ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.</p>	<p>Задания в тестовой форме</p>
<p>Уметь:</p>		

<p>У1.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний</p> <p>Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
---	---	--

Тема 2.1.Бег на короткие дистанции

Самостоятельная работа №1

Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».

Типовые задания : комплекс упражнений для раздела Лёгкая атлетика:

- И.п. – упор на коленях; 1. – согнуть руки, наклониться к полу, выдох; 2. – И.п. Медленно 3- 4 раза.
- И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), руки внизу; 1. – наклон туловища влево, правая рука скользит к подмышечной впадине; 2. – И.п.; 3. – то же, что и 1., но вправо; 4. – И.п.
- И.п. – о.с.; 1. – поднять руки через стороны вверх, вдох; 2. – подтянуть левое колено к животу, обхватить его руками, выход с произношением звука «у- у-у-у»; 3. – 1.; 4. – И.п. Поочередно каждой ногой.
- И.п. – стоя на коленях, руки на поясе; 1. – прогнуться, вдох; 2. – сесть на пятки, грудью коснуться колен, выдох с произношением звука «с-с-с-с»; 3. – 1.; 4. – И.п., выдох
- И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), гимнастическая палка на лопатках; 1. – поднять руки вверх, подняться на носки, вдох; 2. – наклониться вперед, выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м»; 3. – 1.; 4. – И.п.

Тема 2.2.Бег на короткие дистанции

Самостоятельная работа №2

Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».

Типовые задания : комплекс упражнений для раздела Лёгкая атлетика:

1. И.п. – упор на коленях; 1. – согнуть руки, наклониться к полу, выдох; 2. – И.п. Медленно 3- 4 раза.
2. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), руки внизу; 1. – наклон туловища влево, правая рука скользит к подмышечной впадине; 2. – И.п.; 3. – то же, что и 1., но вправо; 4. – И.п.
3. И.п. – о.с.; 1. – поднять руки через стороны вверх, вдох; 2. – подтянуть левое колено к животу, обхватить его руками, выход с произношением звука «у- у-у-у»; 3. – 1.; 4. – И.п. Поочередно каждой ногой.
4. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе; 1. – прогнуться, вдох; 2. – сесть на пятки, грудью коснуться колен, выдох с произношением звука «с-с-с-с»; 3. – 1.; 4. – И.п., выдох
5. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), гимнастическая палка на лопатках; 1. – поднять руки вверх, подняться на носки, вдох; 2. – наклониться вперед, выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м»; 3. – 1.; 4. – И.п.

Тема 2.3.Бег на короткие дистанции

Самостоятельная работа№3

Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».

Типовые задания : комплекс упражнений для раздела Лёгкая атлетика:

1. И.п. – упор на коленях; 1. – согнуть руки, наклониться к полу, выдох; 2. – И.п. Медленно 3- 4 раза.
2. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), руки внизу; 1. – наклон туловища влево, правая рука скользит к подмышечной впадине; 2. – И.п.; 3. – то же, что и 1., но вправо; 4. – И.п.
3. И.п. – о.с.; 1. – поднять руки через стороны вверх, вдох; 2. – подтянуть левое колено к животу, обхватить его руками, выход с произношением звука «у- у-у-у»; 3. – 1.; 4. – И.п. Поочередно каждой ногой.
4. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе; 1. – прогнуться, вдох; 2. – сесть на пятки, грудью коснуться колен, выдох с произношением звука «с-с-с-с»; 3. – 1.; 4. – И.п., выдох
5. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), гимнастическая палка на лопатках; 1. – поднять руки вверх, подняться на носки, вдох; 2. – наклониться вперед, выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м»; 3. – 1.; 4. – И.п.

Тема 2.4.Прыжки в длину, способом согнув ноги

Самостоятельная работа№4

Защита презентации на тему: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».

Типовые задания : комплекс упражнений для раздела Лёгкая атлетика:

1. И.п. – упор на коленях; 1. – согнуть руки, наклониться к полу, выдох; 2. – И.п. Медленно 3- 4 раза.
2. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), руки внизу; 1. – наклон туловища влево, правая рука скользит к подмышечной впадине; 2. – И.п.; 3. – то же, что и 1., но вправо; 4. – И.п.
3. И.п. – о.с.; 1. – поднять руки через стороны вверх, вдох; 2. – подтянуть левое колено к животу, обхватить его руками, выход с произношением звука «у- у-у-у»; 3. – 1.; 4. – И.п. Поочередно каждой ногой.

4. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе; 1. – прогнуться, вдох; 2. – сесть на пятки, грудью коснуться колен, выдох с произношением звука «с-с-с-с»; 3. – 1.; 4. – И.п., выдох
5. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), гимнастическая палка на лопатках; 1. – поднять руки вверх, подняться на носки, вдох; 2. – наклониться вперед, выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м»; 3. – 1.; 4. – И.п.

Тема 2.5.Прыжки в длину, способом согнув ноги

Самостоятельная работа№5

Подготовка сообщения по теме: «Основы и методы рационального дыхания».

Типовые задания : комплекс упражнений для раздела Лёгкая атлетика:

1. И.п. – упор на коленях; 1. – согнуть руки, наклониться к полу, выдох; 2. – И.п. Медленно 3- 4 раза.
2. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), руки внизу; 1. – наклон туловища влево, правая рука скользит к подмышечной впадине; 2. – И.п.; 3. – то же, что и 1., но вправо; 4. – И.п.
3. И.п. – о.с.; 1. – поднять руки через стороны вверх, вдох; 2. – подтянуть левое колено к животу, обхватить его руками, выход с произношением звука «у- у-у-у»; 3. – 1.; 4. – И.п. Поочередно каждой ногой.
4. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе; 1. – прогнуться, вдох; 2. – сесть на пятки, грудью коснуться колен, выдох с произношением звука «с-с-с-с»; 3. – 1.; 4. – И.п., выдох
5. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), гимнастическая палка на лопатках; 1. – поднять руки вверх, подняться на носки, вдох; 2. – наклониться вперед, выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м»; 3. – 1.; 4. – И.п.

Тема 2.6.Прыжки в длину, способом согнув ноги

Самостоятельная работа№6

Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: «Основы и методы рационального дыхания».

Типовые задания : комплекс упражнений для раздела Лёгкая атлетика:

1. И.п. – упор на коленях; 1. – согнуть руки, наклониться к полу, выдох; 2. – И.п. Медленно 3- 4 раза.
2. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), руки внизу; 1. – наклон туловища влево, правая рука скользит к подмышечной впадине; 2. – И.п.; 3. – то же, что и 1., но вправо; 4. – И.п.
3. И.п. – о.с.; 1. – поднять руки через стороны вверх, вдох; 2. – подтянуть левое колено к животу, обхватить его руками, выход с произношением звука «у- у-у-у»; 3. – 1.; 4. – И.п. Поочередно каждой ногой.
4. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе; 1. – прогнуться, вдох; 2. – сесть на пятки, грудью коснуться колен, выдох с произношением звука «с-с-с-с»; 3. – 1.; 4. – И.п., выдох
5. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), гимнастическая палка на лопатках; 1. – поднять руки вверх, подняться на носки, вдох; 2. – наклониться вперед, выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м»; 3. – 1.; 4. – И.п.

Тема 2.7. Кроссовая подготовка

Самостоятельная работа №7

Написание письменного сообщения по теме: «Основы и методы рационального дыхания».

Типовые задания : комплекс упражнений для раздела Лёгкая атлетика:

1. И.п. – упор на коленях; 1. – согнуть руки, наклониться к полу, выдох; 2. – И.п. Медленно 3- 4 раза.
2. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), руки внизу; 1. – наклон туловища влево, правая рука скользит к подмышечной впадине; 2. – И.п.; 3. – то же, что и 1., но вправо; 4. – И.п.
3. И.п. – о.с.; 1. – поднять руки через стороны вверх, вдох; 2. – подтянуть левое колено к животу, обхватить его руками, выход с произношением звука «у- у-у-у»; 3. – 1.; 4. – И.п. Поочередно каждой ногой.
4. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе; 1. – прогнуться, вдох; 2. – сесть на пятки, грудью коснуться колен, выдох с произношением звука «с-с-с-с»; 3. – 1.; 4. – И.п., выдох
5. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), гимнастическая палка на лопатках; 1. – поднять руки вверх, подняться на носки, вдох; 2. – наклониться вперед, выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м»; 3. – 1.; 4. – И.п.

Текущий контроль к разделу Лёгкая атлетика

Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний студентов специальной медицинской группы и освобождённых от практических занятий:

Примерные задания опроса по разделу Лёгкая атлетика:

1. Термин «Олимпиада» означает:

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:

- а) 1944г;
- б) 1976.;
- в) 1980г.;
- г) еще не проводились.

3. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:

- а) основ техники;
- б) ведущего звена техники;
- в) деталей техники.

4. Физическая культура-это :

- а) стремление к высшим спортивным достижениям;

- б) разновидность развлекательной деятельности человека;
- в) часть человеческой культуры.

5. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;
- б) уровнем развития физических качеств;
- в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения;
- г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.

6. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- а) 85-90 уд./мин.;
- б) 80-84 уд./мин.;
- в) 60-80 уд./мин.

7. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

8. Физическое упражнение -это:

- а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи;
- б) один из методов физического воспитания;
- в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания.

9. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:

- а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения.

10. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:

- а) 180-200 уд/мин; б) 170-180 уд/мин; в) 140-160 уд/мин,

11. Что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

12. Что называется осанкой:

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении.

13. Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека;
- б) процесс совершенствования физических качеств;
- в) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом.

14. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движения во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля в одной руке.

15. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

16. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:

- а) 100 м.;
- б) 200 м.;
- в) 500 м

17. Что такое двигательный навык:

- а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания
- б) двигательное действие, доведенное до автоматизма

в) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях

18. Чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы
- б) временным снижением работоспособности организма
- в) повышенной ЧСС

19. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы
- б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
- в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

- Оценка «5» ставится за правильное выполнение 19 -20и более заданий;
- Оценка «4» - за правильное выполнение 15- 18 заданий;
- Оценка «3» - за правильное выполнение 11-14 заданий;
- Оценка «2» - за правильное выполнение менее 10заданий.

Контрольные нормативы по разделу Лёгкая атлетика:

(юноши)

№	Наименование упражнений	I курс		
		5	4	3
1	Бег 100 м. (сек)	14.0	14.4	14.8
2	Бег 3000 м.(мин)	12.30	14.00	б/вр

(девушки)

№	Наименование упражнений	I курс		
		5	4	3
1	Бег 100 м. (сек)	16.6	17.1	18.4
2	Бег 2000 м. (мин)	11.00	13.00	б/вр

Раздел 3. Гимнастика

Результаты обучения: умения, знания, общие и профессиональные компетенции	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать:		
<p>31.О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.</p> <p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p>	<p>Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;</p>	<p>Задания в тестовой форме</p>
<p>32.Основы здорового образа жизни.</p> <p>ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.</p>	<p>Задания в тестовой форме</p>
Уметь:		
<p>У1.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний</p> <p>Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p> <p>Дифференцированный зачет</p>

	достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.	
--	--	--

Тема 3.1. Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»

Самостоятельная работа №8

Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Комплекс общеразвивающих упражнений(координация)».

Комплекс упражнений для раздела Гимнастика:

1. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание. При вдохе брюшная стенка выпячивается вверх, при выходе опускается вниз.
2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Положить оба колена вправо, затем влево. 4-6 раз.
3. И.п. – лежа на спине, руки внизу. Скрестные движения прямыми ногами в горизонтальной плоскости 5-10 с.
4. И.п. – то же. Поднимание прямых ног поочередно и одновременно и их удержание над полом 2-3 с.
5. И.п. – упор на коленях. Поочередное отведение прямой ноги назад по 4-6 раз каждой ногой.
6. И.п. – то же. Скрестно коснуться левым локтем правого колена и наоборот по 3-5 раз.
7. И.п. – то же. Поочередное отведение прямой ноги в сторону по 4-6 раз.
8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки в стороны; 1- приподнять таз; 2 – И.п.; 3 – прижать колени руками к животу; 4 – И.п. 8-10 раз
9. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание, 2-3 раза.

Тема 3.2. Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»

Самостоятельная работа №9

Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Комплекс общеразвивающих упражнений(координация)».

Комплекс упражнений для раздела Гимнастика:

1. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание. При вдохе брюшная стенка выпячивается вверх, при выходе опускается вниз.
2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Положить оба колена вправо, затем влево. 4-6 раз.
3. И.п. – лежа на спине, руки внизу. Скрестные движения прямыми ногами в горизонтальной плоскости 5-10 с.
4. И.п. – то же. Поднимание прямых ног поочередно и одновременно и их удержание над полом 2-3 с.
5. И.п. – упор на коленях. Поочередное отведение прямой ноги назад по 4-6 раз каждой ногой.
6. И.п. – то же. Скрестно коснуться левым локтем правого колена и наоборот по 3-5 раз.
7. И.п. – то же. Поочередное отведение прямой ноги в сторону по 4-6 раз.
8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки в стороны; 1- приподнять таз; 2 – И.п.; 3 – прижать колени руками к животу; 4 – И.п. 8-10 раз
9. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание, 2-3 раза.

Тема 3.3. Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»

Самостоятельная работа №10

Защита презентации на тему: «Комплекс общеразвивающих упражнений(координация)».

Комплекс упражнений для раздела Гимнастика:

1. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание. При вдохе брюшная стенка выпячивается вверх, при выходе опускается вниз.
2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Положить оба колена вправо, затем влево. 4-6 раз.
3. И.п. – лежа на спине, руки внизу. Скрестные движения прямыми ногами в горизонтальной плоскости 5-10 с.
4. И.п. – то же. Поднимание прямых ног поочередно и одновременно и их удержание над полом 2-3 с.
5. И.п. – упор на коленях. Поочередное отведение прямой ноги назад по 4-6 раз каждой ногой.
6. И.п. – то же. Скрестно коснуться левым локтем правого колена и наоборот по 3-5 раз.
7. И.п. – то же. Поочередное отведение прямой ноги в сторону по 4-6 раз.
8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки в стороны; 1- приподнять таз; 2 – И.п.; 3 – прижать колени руками к животу; 4 – И.п. 8-10 раз
9. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание, 2-3 раза.

Тема 3.4. Техника кувырка вперёд в группировке

Самостоятельная работа №11

Написание письменного сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений(координация)».

Комплекс упражнений для раздела Гимнастика:

1. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание. При вдохе брюшная стенка выпячивается вверх, при выходе опускается вниз.
2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Положить оба колена вправо, затем влево. 4-6 раз.
3. И.п. – лежа на спине, руки внизу. Скрестные движения прямыми ногами в горизонтальной плоскости 5-10 с.
4. И.п. – то же. Поднимание прямых ног поочередно и одновременно и их удержание над полом 2-3 с.
5. И.п. – упор на коленях. Поочередное отведение прямой ноги назад по 4-6 раз каждой ногой.
6. И.п. – то же. Скрестно коснуться левым локтем правого колена и наоборот по 3-5 раз.
7. И.п. – то же. Поочередное отведение прямой ноги в сторону по 4-6 раз.
8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки в стороны; 1- приподнять таз; 2 – И.п.; 3 – прижать колени руками к животу; 4 – И.п. 8-10 раз
9. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание, 2-3 раза.

Тема 3.5. Техника кувырка вперёд в группировке

Самостоятельная работа №12

Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений(координация)».

Комплекс упражнений для раздела Гимнастика:

1. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание. При вдохе брюшная стенка выпячивается вверх, при выходе опускается вниз.
2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Положить оба колена вправо, затем влево. 4-6 раз.
3. И.п. – лежа на спине, руки внизу. Скрестные движения прямыми ногами в горизонтальной плоскости 5-10 с.
4. И.п. – то же. Поднимание прямых ног поочередно и одновременно и их удержание над полом 2-3 с.
5. И.п. – упор на коленях. Поочередное отведение прямой ноги назад по 4-6 раз каждой ногой.
6. И.п. – то же. Скрестно коснуться левым локтем правого колена и наоборот по 3-5 раз.
7. И.п. – то же. Поочередное отведение прямой ноги в сторону по 4-6 раз.
8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки в стороны; 1- приподнять таз; 2 – И.п.; 3 – прижать колени руками к животу; 4 – И.п. 8-10 раз
9. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание, 2-3 раза.

Тема 3.6.Техника кувырка вперёд в группировке.

Самостоятельная работа №13

Написание письменного сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений(гибкость)».

Комплекс упражнений для раздела Гимнастика:

1. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание. При вдохе брюшная стенка выпячивается вверх, при выходе опускается вниз.
2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Положить оба колена вправо, затем влево. 4-6 раз.
3. И.п. – лежа на спине, руки внизу. Скрестные движения прямыми ногами в горизонтальной плоскости 5-10 с.
4. И.п. – то же. Поднимание прямых ног поочередно и одновременно и их удержание над полом 2-3 с.
5. И.п. – упор на коленях. Поочередное отведение прямой ноги назад по 4-6 раз каждой ногой.
6. И.п. – то же. Скрестно коснуться левым локтем правого колена и наоборот по 3-5 раз.
7. И.п. – то же. Поочередное отведение прямой ноги в сторону по 4-6 раз.
8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки в стороны; 1- приподнять таз; 2 – И.п.; 3 – прижать колени руками к животу; 4 – И.п. 8-10 раз
9. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание, 2-3 раза.

Текущий контроль к разделу Гимнастика.

- **Оценка «5»** ставится за правильное выполнение 19 -20и более заданий;
- **Оценка «4»** - за правильное выполнение 15- 18 заданий;
- **Оценка «3»** - за правильное выполнение 11-14 заданий;
- **Оценка «2»** - за правильное выполнение менее 10заданий.

Контрольные нормативы по разделу Гимнастика:

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
2	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
3	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

Раздел 4. Лыжная подготовка

Результаты обучения: умения, знания, общие и профессиональные компетенции	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать:		

<p>31.О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.</p> <p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p>	<p>Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;</p>	<p>Задания в тестовой форме</p>
<p>32.Основы здорового образа жизни.</p> <p>ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.</p>	<p>Задания в тестовой форме</p>
<p>Уметь:</p>		
<p>У1.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний</p> <p>Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p> <p>Дифференцированный зачет</p>

Тема 4.1.Попеременно-двухшажный ход.

Самостоятельная работа №14

Подготовка сообщения по теме: «Организация и методы организации методов проведения закаливающих процедур».

Комплекс упражнений (с лыжными палками и без них) для овладения умением катания на лыжах

1. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад на 4 счета.
2. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Повороты туловища в левую и в правую сторону на 4 счета.
3. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу. Палками стараться не помогать.
4. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Неглубокие приседания, ноги выпрямляться в коленях полностью. Палки назад лапками вверх.
5. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередное поднятие носков и пяток лыж при небольшом сгибании ног в колене с опорой на палки.
6. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Дополнительное упражнение на равновесие. Небольшие прыжки с ноги на ногу. Палки на весу лапками назад.
7. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Махи слегка согнутой ногой вперед-назад с опорой и без на палки.
8. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Стоя на слегка согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище вперед совершаем попеременные махи руками вперед до уровня глаз и назад до уровня бедер.
9. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение на овладение скольжению на лыжах. Небольшие выпады правой, затем левой ногой.
10. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередные махи вправо и влево с опорой на палки и без. Поочередное поднятие и перестановка носков лыж в сторону.
11. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение «солнышко». Поворот на 360 градус переступанием вокруг пяток лыж сначала в правую сторону, затем в левую сторону. Также и относительно носков лыж.
12. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поворот махом правой или левой лыжи. Махом через лыжу вперед и назад, а также прыжком с опорой на палки и без них.
13. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Приставные шаги в сторону с опорой на палки и без.
14. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч. Выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног
15. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — поставить правую лыжу на пятку; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поставить левую лыжу на пятку; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.
16. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — отвести правую ногу максимально назад; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой ногой.
17. И. п. — стоя на лыжах, лыжные палки произвольно. На счет «раз» — повернуть правую лыжу на 90°; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой лыжей.

Тема 4.2. Попеременно-двухшажный ход.

Самостоятельная работа №15

Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: «Организация и методы организации методов проведения закаливающих процедур».

Комплекс упражнений (с лыжными палками и без них) для овладения умением катания на лыжах

1. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад на 4 счета.
2. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Повороты туловища в левую и в правую сторону на 4 счета.
3. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу. Палками стараться не помогать.
4. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Неглубокие приседания, ноги выпрямляться в коленях полностью. Палки назад лапками вверх.
5. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередное поднятие носков и пяток лыж при небольшом сгибании ног в колене с опорой на палки.
6. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Дополнительное упражнение на равновесие. Небольшие прыжки с ноги на ногу. Палки на весу лапками назад.
7. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Махи слегка согнутой ногой вперед-назад с опорой и без на палки.
8. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Стоя на слегка согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище вперед совершаем попеременные махи руками вперед до уровня глаз и назад до уровня бедер.
9. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение на овладение скольжению на лыжах. Небольшие выпады правой, затем левой ногой.
10. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередные махи вправо и влево с опорой на палки и без. Поочередное поднятие и перестановка носков лыж в сторону.
11. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение «солнышко». Поворот на 360 градус переступанием вокруг пяток лыж сначала в правую сторону, затем в левую сторону. Также и относительно носков лыж.
12. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поворот махом правой или левой лыжи. Махом через лыжу вперед и назад, а также прыжком с опорой на палки и без них.
13. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Приставные шаги в сторону с опорой на палки и без.
14. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч. Выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног
15. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — поставить правую лыжу на пятку; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поставить левую лыжу на пятку; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.
16. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — отвести правую ногу максимально назад; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой ногой.
17. И. п. — стоя на лыжах, лыжные палки произвольно. На счет «раз» — повернуть правую лыжу на 90°; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой лыжей.

Тема 4.3. Попеременно-двухшажный ход.

Самостоятельная работа №16

Составление плана письменного сообщения по теме: «Организация и методы организации методов проведения закаливающих процедур».

Комплекс упражнений (с лыжными палками и без них) для овладения умением катания на лыжах

1. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад на 4 счета.
2. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Повороты туловища в левую и в правую сторону на 4 счета.
3. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу. Палками стараться не помогать.
4. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Неглубокие приседания, ноги выпрямляться в коленях полностью. Палки назад лапками вверх.
5. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередное поднятие носков и пяток лыж при небольшом сгибании ног в колене с опорой на палки.
6. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Дополнительное упражнение на равновесие. Небольшие прыжки с ноги на ногу. Палки на весу лапками назад.
7. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Махи слегка согнутой ногой вперед-назад с опорой и без на палки.
8. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Стоя на слегка согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище вперед совершаем попеременные махи руками вперед до уровня глаз и назад до уровня бедер.
9. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение на овладение скольжению на лыжах. Небольшие выпады правой, затем левой ногой.
10. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередные махи вправо и влево с опорой на палки и без. Поочередное поднятие и перестановка носков лыж в сторону.
11. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение «солнышко». Поворот на 360 градус переступанием вокруг пяток лыж сначала в правую сторону, затем в левую сторону. Также и относительно носков лыж.
12. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поворот махом правой или левой лыжи. Махом через лыжу вперед и назад, а также прыжком с опорой на палки и без них.
13. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Приставные шаги в сторону с опорой на палки и без.
14. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч. Выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног
15. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — поставить правую лыжу на пятку; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поставить левую лыжу на пятку; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.
16. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — отвести правую ногу максимально назад; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой ногой.
17. И. п. — стоя на лыжах, лыжные палки произвольно. На счет «раз» — повернуть правую лыжу на 90°; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой лыжей.

Тема 4.4. Техника одновременного-бесшажного хода

Самостоятельная работа №17

Подбор афоризмов, поговорок и пословиц для письменного сообщения по теме: «Организация и методы организации методов проведения закаливающих процедур».

Комплекс упражнений (с лыжными палками и без них) для овладения умением катания на лыжах

1. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад на 4 счета.
2. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Повороты туловища в левую и в правую сторону на 4 счета.
3. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу. Палками стараться не помогать.
4. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Неглубокие приседания, ноги выпрямляться в коленях полностью. Палки назад лапками вверх.
5. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередное поднятие носков и пяток лыж при небольшом сгибании ног в колене с опорой на палки.
6. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Дополнительное упражнение на равновесие. Небольшие прыжки с ноги на ногу. Палки на весу лапками назад.
7. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Махи слегка согнутой ногой вперед-назад с опорой и без на палки.
8. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Стоя на слегка согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище вперед совершаем попеременные махи руками вперед до уровня глаз и назад до уровня бедер.
9. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение на овладение скольжению на лыжах. Небольшие выпады правой, затем левой ногой.
10. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередные махи вправо и влево с опорой на палки и без. Поочередное поднятие и перестановка носков лыж в сторону.
11. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение «солнышко». Поворот на 360 градус переступанием вокруг пяток лыж сначала в правую сторону, затем в левую сторону. Также и относительно носков лыж.
12. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поворот махом правой или левой лыжи. Махом через лыжу вперед и назад, а также прыжком с опорой на палки и без них.
13. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Приставные шаги в сторону с опорой на палки и без.
14. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч. Выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног
15. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — поставить правую лыжу на пятку; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поставить левую лыжу на пятку; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.
16. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — отвести правую ногу максимально назад; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой ногой.
17. И. п. — стоя на лыжах, лыжные палки произвольно. На счет «раз» — повернуть правую лыжу на 90°; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой лыжей.

Тема 4.5. Техника одновременного-бесшажного хода

Самостоятельная работа №18

Подбор цитат, высказываний великих личностей для письменного сообщения по теме:
«Организация и методы организации методов проведения закаливающих процедур».

Комплекс упражнений (с лыжными палками и без них) для овладения умением катания на лыжах

1. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад на 4 счета.
2. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Повороты туловища в левую и в правую сторону на 4 счета.
3. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу. Палками стараться не помогать.
4. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Неглубокие приседания, ноги выпрямляться в коленях полностью. Палки назад лапками вверх.
5. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередное поднятие носков и пяток лыж при небольшом сгибании ног в колене с опорой на палки.
6. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Дополнительное упражнение на равновесие. Небольшие прыжки с ноги на ногу. Палки на весу лапками назад.
7. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Махи слегка согнутой ногой вперед-назад с опорой и без на палки.
8. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Стоя на слегка согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище вперед совершаем попеременные махи руками вперед до уровня глаз и назад до уровня бедер.
9. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение на овладение скольжению на лыжах. Небольшие выпады правой, затем левой ногой.
10. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередные махи вправо и влево с опорой на палки и без. Поочередное поднятие и перестановка носков лыж в сторону.
11. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение «солнышко». Поворот на 360 градус переступанием вокруг пяток лыж сначала в правую сторону, затем в левую сторону. Также и относительно носков лыж.
12. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поворот махом правой или левой лыжи. Махом через лыжу вперед и назад, а также прыжком с опорой на палки и без них.
13. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Приставные шаги в сторону с опорой на палки и без.
14. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч. Выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног
15. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — поставить правую лыжу на пятку; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поставить левую лыжу на пятку; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.
16. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — отвести правую ногу максимально назад; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой ногой.
17. И. п. — стоя на лыжах, лыжные палки произвольно. На счет «раз» — повернуть правую лыжу на 90°; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой лыжей.

Тема 4.6. Техника одновременного-бесшажного хода

Самостоятельная работа №19

Написание письменного сообщения по теме: «Организация и методы организации методов проведения закаливающих процедур».

Комплекс упражнений (с лыжными палками и без них) для овладения умением катания на лыжах

1. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад на 4 счета.
2. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Повороты туловища в левую и в правую сторону на 4 счета.
3. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу. Палками стараться не помогать.
4. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Неглубокие приседания, ноги выпрямляться в коленях полностью. Палки назад лапками вверх.

5. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередное поднятие носков и пяток лыж при небольшом сгибании ног в колене с опорой на палки.
6. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Дополнительное упражнение на равновесие. Небольшие прыжки с ноги на ногу. Палки на весу лапками назад.
7. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Махи слегка согнутой ногой вперед-назад с опорой и без на палки.

8. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Стоя на слегка согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище вперед совершаем попеременные махи руками вперед до уровня глаз и назад до уровня бедер.
9. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение на овладение скольжению на лыжах. Небольшие выпады правой, затем левой ногой.
10. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередные махи вправо и влево с опорой на палки и без. Поочередное поднятие и перестановка носков лыж в сторону.
11. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение «солнышко». Поворот на 360 градус переступанием вокруг пяток лыж сначала в правую сторону, затем в левую сторону. Также и относительно носков лыж.
12. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поворот махом правой или левой лыжи. Махом через лыжу вперед и назад, а также прыжком с опорой на палки и без них.
13. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Приставные шаги в сторону с опорой на палки и без.
14. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч. Выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног
15. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — поставить правую лыжу на пятку; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поставить левую лыжу на пятку; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.
16. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — отвести правую ногу максимально назад; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой ногой.
17. И. п. — стоя на лыжах, лыжные палки произвольно. На счет «раз» — повернуть правую лыжу на 90°; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой лыжей.

Текущий контроль к разделу Лыжная подготовка.

Контрольные нормативы по разделу Лыжная подготовка:

(юноши)

№	Наименование упражнений	I курс		
		5	4	3
1	Бег на лыжах 5 км. (мин, с)	25.50	27.20	б/вр

(девушки)

№	Наименование упражнений	I курс		
		5	4	3
1	Бег на лыжах 3 км. (мин, с)	19.00	21.00	б/вр

Раздел 5. Гимнастика

Результаты обучения: умения, знания, общие и профессиональные компетенции	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать:		
<p>31.О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.</p> <p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p>	Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;	Задания в тестовой форме
<p>32.Основы здорового образа жизни.</p> <p>ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и</p>	умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.	Задания в тестовой форме

профессиональных целей.		
Уметь:		
<p>У1.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний</p> <p>Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p> <p>Дифференцированный зачет</p>

Тема 5.1.Техника кувырка вперед в группировке

Самостоятельная работа №20

Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Основные методы развития ловкости».

Комплекс упражнений для раздела Гимнастика:

1. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание. При вдохе брюшная стенка выпячивается вверх, при выходе опускается вниз.
2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Положить оба колена вправо, затем влево. 4-6 раз.
3. И.п. – лежа на спине, руки внизу. Скрестные движения прямыми ногами в горизонтальной плоскости 5-10 с.
4. И.п. – то же. Поднимание прямых ног поочередно и одновременно и их удержание над полом 2-3 с.
5. И.п. – упор на коленях. Поочередное отведение прямой ноги назад по 4-6 раз каждой ногой.
6. И.п. – то же. Скрестно коснуться левым локтем правого колена и наоборот по 3-5 раз.
7. И.п. – то же. Поочередное отведение прямой ноги в сторону по 4-6 раз.
8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки в стороны; 1- приподнять таз; 2 – И.п.; 3 – прижать колени руками к животу; 4 – И.п. 8-10 раз
9. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание, 2-3 раза.

Тема 5.2. Техника кувырка вперёд в группировке

Самостоятельная работа №21

Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Основные методы развития ловкости».

Комплекс упражнений для раздела Гимнастика:

1. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание. При вдохе брюшная стенка выпячивается вверх, при выходе опускается вниз.
2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Положить оба колена вправо, затем влево. 4-6 раз.
3. И.п. – лежа на спине, руки внизу. Скрестные движения прямыми ногами в горизонтальной плоскости 5-10 с.
4. И.п. – то же. Поднимание прямых ног поочередно и одновременно и их удержание над полом 2-3 с.
5. И.п. – упор на коленях. Поочередное отведение прямой ноги назад по 4-6 раз каждой ногой.
6. И.п. – то же. Скрестно коснуться левым локтем правого колена и наоборот по 3-5 раз.
7. И.п. – то же. Поочередное отведение прямой ноги в сторону по 4-6 раз.
8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки в стороны; 1- приподнять таз; 2 – И.п.; 3 – прижать колени руками к животу; 4 – И.п. 8-10 раз
9. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание, 2-3 раза.

Тема 5.3. Техника кувырка вперёд в группировке

Самостоятельная работа №22

Защита презентации на тему: «Основные методы развития ловкости».

Комплекс упражнений для раздела Гимнастика:

1. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание. При вдохе брюшная стенка выпячивается вверх, при выходе опускается вниз.
2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Положить оба колена вправо, затем влево. 4-6 раз.
3. И.п. – лежа на спине, руки внизу. Скрестные движения прямыми ногами в горизонтальной плоскости 5-10 с.
4. И.п. – то же. Поднимание прямых ног поочередно и одновременно и их удержание над полом 2-3 с.
5. И.п. – упор на коленях. Поочередное отведение прямой ноги назад по 4-6 раз каждой ногой.
6. И.п. – то же. Скрестно коснуться левым локтем правого колена и наоборот по 3-5 раз.
7. И.п. – то же. Поочередное отведение прямой ноги в сторону по 4-6 раз.
8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки в стороны; 1- приподнять таз; 2 – И.п.; 3 – прижать колени руками к животу; 4 – И.п. 8-10 раз
9. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание, 2-3 раза.

Текущий контроль к разделу Гимнастика.

Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний студентов специальной медицинской группы и освобождённых от практических занятий:

1. Под техникой двигательных действий понимают:

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи

- б) способ организации движений при выполнении упражнений
- в) последовательность движений при выполнении упражнений

2. Выносливость человека не зависит от:

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения
- б) быстроты двигательной реакции
- в) настойчивости, выдержки, умения терпеть

3. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика
- б) гимнастика
- в) современное пятиборье

4. Физическая культура направлена на совершенствование:

- а) морально-волевых качеств людей
- б) техники двигательных действий
- в) природных физических свойств человека

5. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения
- б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению
- в) способность сохранять заданные параметры работы

6. При развитии выносливости какая ЧСС вызывает поддерживающий режим:

- а) 110-130 уд/ мин.
- б) 140 уд/мин
- в) 140-160 уд/мин.
- г) свыше 160 уд/мин

7. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

- а) сила
- б) выносливость
- в) ловкость
- г) быстрота

8. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить теплый компресс

9. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:

- а) 1976г
- б) 1998г
- в) 1980г

10. Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета:

- а) дельфин
- б) кроль на спине
- в) брасс
- г) кроль на груди

11. На Олимпийских играх 776 г до н.э атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а) 200м.
- б) двойной стадии
- в) одной стадии

12. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:

- а) стрельба
- б) фехтование
- в) гимнастика
- г) верховая езда

13. Укажите количество игроков волейбольной команды:

- а) 5
- б) 6
- в) 7

14. Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что:

- а) их выполняют медленно;
- б) в качестве отягощения используется собственный вес тела;

в) они вызывают значительное напряжение мышц.

15. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

а) подвижных и спортивных игр;

б) прыжков в высоту;

в) бега с максимальной скоростью.

16. Укажите количество игроков баскетбольной команды:

а) 5

б) 6

в) 7

16. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

а) выполнение с мячом в руках одного шага;

б) выполнение с мячом в руках двух шагов;

в) выполнение с мячом в руках трех шагов.

17. Укажите количество игроков футбольной команды:

а) 7

б) 9

в) 11

18. Укажите, каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец:

а) 1908г.-Лондон;

б) 1912г. - Стокгольм;

в) 1920г.-Антверпен.

19. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме

а) Азия;

б) Австралия;

в) Африка;

г) Америка;

д) Европа.

20. С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета (МОК)

- а) желтый;
- б) синий;
- в) черный;
- г) красный
- д) зеленый.

Контрольные нормативы по разделу Гимнастика:

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
2	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
3	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

4. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине

Предметом оценки являются умения и знания.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной системы оценивания и проведение дифференцированного зачёта

I. ПАСПОРТ

Назначение:

КОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура (базовый уровень подготовки)

Предметом оценки являются умения, знания и навыки (общие компетенции).

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий, ответов на вопросы, контрольного тестирования, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы и индивидуальных заданий.

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА.

Условием допуска к дифференцированному зачету является положительная текущая аттестация по всем практическим заданиям учебной дисциплины, ключевым теоретическим вопросам дисциплины.

Контрольные нормативы:

(юноши)

№	Наименование упражнений	I V курс		
		5	4	3
1	Бег 200 м. (сек)	32.0	33.0	34.0
2	Бег 400 м. (мин)	1.12	1.14	1.16
3	Бег 1000 м (мин)	3.40	3.50	4.00
4	Прыжки в длину с разбега (м)	4.15	4.00	3.80
5	Прыжки в высоту с разбега (м)	1.35	1.30	1.25
6	Метание гранаты 700 гр.(м)	34	31..5	28
7	Прыжки в длину с места (см)	230	210	190
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	12	9	7

9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	32	27	22
10	Поднимание и опускание туловища из положения лежа (раз) за 1 мин	52	50	48
11	Челночный бег 4*9 м (сек)	9.2	9.6	10.1

(девушки)

№	Наименование упражнений	IV курс		
		5	4	3
1	Бег 200 м. (сек)	40.0	42.0	44.0
2	Бег 800м. (мин)	4.00	4.07	4.10
3	Прыжки в длину с разбега (м)	3.30	3.10	2.80
4	Прыжки в высоту с разбега (м)	1.10	1.05	95
5	Метание гранаты 500 гр. (м)	19	17	15
6	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
7	Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 105 см) (раз)	18	13	1
8	Приседание на одной ноге опора у стенки (раз)	8	6	4
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	14	12	10
10	Челночный бег 4*9	9.8	10.2	11.0

	м (сек)			
--	----------------	--	--	--

Контрольно-оценочные средства предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 физическая культура в форме дифференцированного зачета по специальности 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка).

Предметом оценки являются умения, знания, навыки, а так же, общие компетенции.

Дифференцированный зачет проводится в форме тестирования.

Тестирование проходит в режиме онлайн. Каждый студент получает доступ в Электронную информационную систему ОрИПС во время проведения дифференцированного зачета.

Общее время тестирования – 40 минут.

Количество вопросов для каждого студента – 40. Выбор проводится автоматически в случайном порядке.

Рекомендуется выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Баллы, полученные при выполнении заданий, суммируются.

Проходной балл – 24.

Максимальный балл – 40.

Каждый вопрос размещается на отдельной странице.

После завершения тестирования, студент видит количество набранных баллов и оценку.

Отметка (оценка)	Количество правильных ответов в баллах	Количество правильных ответов в процентах
5 (отлично)	40-35 баллов	от 86% до 100%
4 (хорошо)	31-34 баллов	от 76% до 85 %
3 (удовлетворительно)	24-30 баллов	от 61% до 75%
2 (неудовлетворительно)	менее 24	от 0% до 60%

Вопросы дифференцированного зачета по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 физическая культура** по специальности 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка).

Вопрос №1. Древнейшей формой организации физической культуры были: (1 балл)

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры

Вопрос №2. Физическая культура рабовладельческого общества имела: (1 балл)

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

Вопрос №3. Российский Олимпийский Комитет был создан в? (1 балл)

- а) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

Вопрос №4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ... (1 балл)

- А) плавание
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

Вопрос №5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья (1 балл)

- А) стрельба
- Б) фехтование
- В) гимнастика
- Г) верховая езда

Вопрос №6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира? (1 балл)

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

Вопрос №7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции? (1 балл)

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий
- Г) бег на четыре стадия

Вопрос №8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем? (1 балл)

- А) долихотром
- Б) панкратион
- В) пентатлон
- Г) диаулом

Вопрос №9. Какая организация руководит современным олимпийским движением? (1 балл)

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет
- Г) Международная олимпийская академия

Вопрос №10. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета? (1 балл)

- А) Пьер де Кубертен

- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин
- Г) Деметриус Викелас

Вопрос№11. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов? (1 балл)

- А) Н. Орлов
- Б) А. Петров
- В) Н. Панин – Коломенкин
- Г) А. Бутовский

Вопрос№12. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена? (1 балл)

- А) за честное судейство
- Б) за победы на трех Олимпиадах
- В) за честную и справедливую борьбу
- Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

Вопрос№13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время? (1 балл)

- А) Шамиль Тарпищев
- Б) Вячеслав Фетисов
- В) Леонид Тягачев
- Г) Виталий Смирнов

Вопрос№14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой): (1 балл)

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
- В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
- Г) делегация Греции

Вопрос№15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней): (1 балл)

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
- В) делегация страны-организатора предыдущей Олимпиады
- Г) делегация Греции

Вопрос№16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет? (1 балл)

- А) 1890
- Б) 1894
- В) 1892
- Г) 1896

Вопрос№17. Термин «Олимпиада» означает: (1 балл)

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми
- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- В) синоним Олимпийских игр
- Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

Вопрос №18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране? (1 балл)

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- Б) в 1976 году в Сочи
- В) в 1980 году в Москве
- Г) пока еще не проводились

Вопрос №19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье? (1 балл)

1. кулачный бой 2. верховая езда 3. прыжки в длину 4. прыжки в высоту
5. метание диска 6. бег 7. стрельба из лука 8. борьба
9. плавание 10. метание копья

- А) 1,2,3,8,9
- Б) 3,5,6,8,10
- В) 1,4,6,7,9
- Г) 2,5,6,9,10

Вопрос №20. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ... (1 балл)

- А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии
- Б) в 1912 году за «Оду спорта»
- В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертену МОК
- Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

Вопрос №21. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке... (1 балл)

- А) сверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое
- Б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
- В) сверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое
- Г) сверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

Вопрос №22. Олимпийские игры состоят из... (1 балл)

- А) соревнований между странами
- Б) соревнований по зимним или летним видам спорта
- В) зимних и летних Игр Олимпиады
- Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

Вопрос №23. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады? (1 балл)

- А) палестра
- Б) амфитеатр
- В) гимнасия
- Г) стадион

Вопрос №24. Талисманом Олимпийских игр является: (1 балл)

- А) изображение Олимпийского флага
- Б) изображение пяти сплетенных колец
- В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
- Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

Вопрос№25.Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...(1 балл)

- А) 1968 году в Мехико
- Б) 1972 году в Мюнхене
- В) 1976 году в Монреале
- Г) 1980 году в Москве

Вопрос№26.Двигательное умение – это: (1 балл)

- А) уровень владения знаниями о движениях
- Б) уровень владения двигательным действием
- В) уровень владения тактической подготовкой
- Г) уровень владения системой движений

Вопрос№27.Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение: (1 балл)

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б) закаливающих, психологических и философских задач
- В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

Вопрос№28.Временное снижение работоспособности принято называть: (1 балл)

- А) усталостью
- Б) напряжением
- В) утомлением
- Г) передозировкой

Вопрос№29.Что является основными средствами физического воспитания? (1 балл)

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения
- В) средства обучения
- Г) средства закаливания

Вопрос№30.Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим? (1 балл)

- А) метания
- Б) прыжки
- В) кувьрки
- Г) бег

Вопрос№31.Одним из основных физических качеств является: (1 балл)

- А) внимание
- Б) работоспособность
- В) сила
- Г) здоровье

Вопрос№32.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе? (1 балл)

- А) сила

- Б) выносливость
- В) быстрота
- Г) ловкость

Вопрос №33. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости: (1 балл)

- А) тяжелая атлетика
- Б) гимнастика
- В) современное пятиборье
- Г) легкая атлетика

Вопрос №34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время... (1 балл)

- А) подвижных и спортивных игр
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью
- Г) занятий легкой атлетикой

Вопрос №35. Назовите основные физические качества. (1 балл)

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

Вопрос №36. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является: (1 балл)

- А) соревнование
- Б) физкультурная пауза
- В) урок физической культуры
- Г) утренняя гимнастика

Вопрос №37. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры? (1 балл)

- А) уровень физического развития
- Б) уровень физической работоспособности
- В) уровень физического воспитания
- Г) уровень физической подготовленности

Вопрос №38. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения? (1 балл)

- А) энциклопедия
- Б) кодекс
- В) хартия
- Г) конституция

Вопрос №39. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись? (1 балл)

- А) несогласованность действий стран
- Б) отказ от участия в Играх большинства стран
- В) первая и вторая мировые войны
- Г) отказ страны – организатора Игр от их проведения

Вопрос №40. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...(1 балл)

- А) гимнастике
- Б) боксе
- В) плавании
- Г) борьбе

Вопрос № 41. Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время: (1 балл)

- А) Сна
- Б) Физических нагрузок
- В) Умственной деятельности

Вопрос № 42. Вход в спортивный зал: (1 балл)

- А) Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер
- Б) Разрешен, если зал открыт и свободен
- В) Разрешен, если на входящем надета спортивная форма

Вопрос №43. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как: (1 балл)

- А) хват
- Б) упор
- В) группировка
- Г) вис

Вопрос №44. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги поднятые руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как: (1 балл)

- а) хват
- б) захват
- в) пережат
- г) группировка

Вопрос №45. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...(1 балл)

- А) вылет
- Б) спад
- В) соскок
- Г) спрыгивание

Вопрос №46. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...(1 балл)

- А) кувырок
- Б) пережат
- В) переворот
- Г) сальто

Вопрос №47. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...(1 балл)

- А) сед
- Б) присед

- В) упор
- Г) стойка

Вопрос №48. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике? (1 балл)

- А) расстояние между занимающимися « В глубину»
- Б) расстояние между занимающимися «по фронту»
- В) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя
- Г) расстояние от первой шеренги до последней

Вопрос №49. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?

1. «Равняйся!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!» (1 балл)

- А) 1,2,3
- Б) 1,3,5
- В) 1,4,5
- Г) 2,4,5

Вопрос №50. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...(1 балл)

- А) строевыми приемами
- Б) передвижениями
- В) размыканиями и смыканиями
- Г) построениями и перестроениями

Вопрос №51. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...(1 балл)

- А) стойка
- Б) «мост»
- В) переворот
- Г) «шпагат»

Вопрос №52. Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей (18 медалей – из них 9 золотых)? (1 балл)

- А) Ольга Корбут
- Б) Надя Команечи
- В) Лариса Латынина
- Г) Людмила Турищева

Вопрос №53. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в(1 балл)

- А) Канаде
- Б) Японии
- В) США
- Г) Германии

Вопрос №54. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...(1 балл)

- А) 2
- Б) 3
- В) 5

Г) 6

Вопрос№55. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта? (1 балл)

- А) В 1956 г
- Б) в 1957 г
- Г) В 1958 г
- Д) В 1959 г

Вопрос№56. Укажите полный состав волейбольной команды: (1 балл)

- А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

Вопрос№57. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...(1 балл)

- А) игрок защиты
- Б) игрок нападения
- В) капитан команды
- Г) запасной игрок

Вопрос№58. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону? (1 балл)

- А) произвольно
- Б) по часовой стрелке
- В) против часовой стрелки
- Г) по указанию тренера

Вопрос№59. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе? (1 балл)

- А) Да, по указанию тренера
- Б) нет
- В) да, по указанию судьи
- Г) да, но только в начале каждой партии

Вопрос№60. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов? (1 балл)

- А) максимум 3
- Б) максимум 8
- В) максимум 6
- Г) максимум 9

Вопрос№61. Ошибками в волейболе считаются...(1 балл)

- А) «три удара касания»
- Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
- В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

Вопрос№62. Подача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...(1 балл)

- А) 3 секунд
- Б) 5 секунд
- В) 6 секунд

Г) 8 секунд

Вопрос№63. Высота волейбольной сетки для мужских команд: (1 балл)

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см

Вопрос№64. Высота волейбольной сетки для женских команд: (1 балл)

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см

Вопрос№65. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви? (1 балл)

- А) да
- Б) нет
- В) только при высокой температуре воздуха
- Б) только при высокой влажности воздуха

Вопрос№66. «Бич – волей» - это: (1 балл)

- А) игровое действие
- Б) пляжный волейбол
- В) подача мяча
- Г) прием мяча

Вопрос№67. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке. (1 балл)

- А) 5
- Б) 6
- В) 7
- Г) 8

Вопрос№68. Игра в баскетболе начинается....(1 балл)

- А) со времени, указанного в расписании игр
- Б) с начала разминки
- В) с приветствия команд
- Г) спорным броском в центральном круге.

Вопрос№69. Игра в баскетболе заканчивается...(1 балл)

- А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени
- Б) уходом команд с площадки
- В) в момент подписания протокола старшим судьей
- Г) мяч вышел за пределы площадки

Вопрос№70. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...(1 балл)

- А) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок
- Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки
- В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки

Г) судья дает свисток

Вопрос№71. Мяч в баскетболе становится «живым», когда...(1 балл)

- А) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком
- Б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок
- В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
- Г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки

Вопрос№72. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда...(1 балл)

- А) заброшен любой мяч
- Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»
- В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок
- Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»

Вопрос№73. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв? (1 балл)

- А) любой член команды
- Б) капитан команды
- В) тренер или помощник тренера
- Г) никто

Вопрос№74. Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру? (1 балл)

- А) через 1 минуту после выхода на площадку команды «Б»
- Б) в любом случае через 15 секунд
- В) в любом случае через 1 минуту
- Г) немедленно

Вопрос№75. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке. (1 балл)

- А) 5
- Б) 6
- В) 7
- Г) 4

Вопрос№76. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»? (1 балл)

- А) выполнение с мячом в руках более одного шага
- Б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- В) выполнение с мячом в руках трех шагов
- Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

Вопрос№77. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке? (1 балл)

- А) 8
- Б) 10
- В) 11
- Г) 9

Вопрос№78. Укажите высоту футбольных ворот? (1 балл)

- А) 240 см

- Б) 244 см
- В) 248 см
- Г) 250 см

Вопрос№79. Какова ширина футбольных ворот? (1 балл)

- А) 7м 30см
- Б) 7м 32см
- В) 7м 35см
- Г) 7м 38см

Вопрос№80. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе? (1 балл)

- А) 9 м
- Б) 10 м
- В) 11 м
- Г) 12 м

Вопрос№81. Что означает «желтая карточка» в футболе? (1 балл)

- А) замечание
- Б) предупреждение
- В) выговор
- Г) удаление

Вопрос№82. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе? (1 балл)

- А) серединой подъема
- Б) внутренней частью подъема
- В) внешней частью подъема
- Г) внутренней стороной стопы

Вопрос№83. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего? (1 балл)

- А) форвард
- Б) голкипер
- В) стоппер
- Г) хавбек

Вопрос№84. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола? (1 балл)

- А) УЕФА
- Б) ФИФА
- В) ФИБА
- Г) ФИЛА

Вопрос№85. Какая страна считается Родиной игры в футбол? (1 балл)

- А) Бразилия
- Б) Испания
- В) Германия
- Г) Англия

Вопрос№86. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»? (1 балл)

- А) Яшин

- Б) Дасаев
- В) Овчинников
- Г) Акинфеев

Вопрос№87. После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч? (1 балл)

- А) после 2 карточек
- Б) после 3 карточек
- В) после 4 карточек
- Г) после 5 карточек

Вопрос№88. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...(1 балл)

- А) «с разбега»
- Б) «перешагиванием»
- В) «перекатом»
- Г) «ножницами»

Вопрос№89. В легкой атлетике ядро: (1 балл)

- А) метают
- Б) бросают
- В) толкают
- Г) запускают

Вопрос№90. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоты. (1 балл)

- А) «нырок»
- Б) «ножницы»
- В) «перешагивание»
- Г) «фосбери-флоп»

Вопрос№91. «Королевой спорта» называют....(1 балл)

- А) спортивную гимнастику
- Б) легкую атлетику
- В) шахматы
- Г) лыжный спорт

Вопрос№92. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...(1 балл)

- А) бег на 5000 метров
- Б) кросс
- В) бег на 100 метров
- Г) марафонский бег

Вопрос№93. Кросс – это –(1 балл)

- А) бег с ускорением
- Б) бег по искусственной дорожке стадиона
- В) бег по пересеченной местности
- Г) разбег перед прыжком

Вопрос№94. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...(1 балл)

- А) быстрота
- Б) сила
- В) выносливость**
- Г) ловкость

Вопрос№95. Какой лыжный ход самый скоростной? (1 балл)

- А) одновременный бесшажный
- Б) одновременный одношажный
- В) одновременный двухшажный
- Г) попеременный двухшажный

Вопрос№96. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной? (1 балл)

- А) высокая стойка
- Б) средняя стойка
- В) низкая стойка
- Г) основная стойка

Вопрос№97. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –(1 балл)

- А) гонка на 30 км
- Б) гонка на 50 км
- В) гонка на 60 км
- Г) гонка на 70 км

Вопрос№98. Главный элемент тактики лыжника-(1 балл)

- А) старт
- Б) лидирование
- В) распределение сил
- Г) обгон

Вопрос№99. Высота палок при свободном (коньковом) лыжном ходе должна быть...(1 балл)

- А) до уровня плеч ученика
- Б) до уровня глаз ученика
- В) выше на 3-4 см роста ученика
- Г) ниже на 3-4 см плеч ученика

Вопрос№100. Высота лыжных палок при классическом ходе должна быть...(1 балл)

- А) до уровня плеч ученика
- Б) до уровня глаз ученика
- В) выше на 3-4 см роста ученика
- Г) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика

Вопрос № 101. В спорте выделяют: (1 балл)

- А) Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений
- Б) Олимпийский, дворовый, любительский
- В) Любительский, профессиональный, массовый

Вопрос №102. Спорт это: (1 балл)

- А) Диета, упражнения, правильное дыхание
- Б) Физические упражнения и тренировки
- В) Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников

Вопрос № 103. Отличительным признаком физической культуры является: (1 балл)

- А) Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений
- Б) Использование природных сил для восстановления организма
- В) Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках

Вопрос № 104. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений? (1 балл)

- А) Да, в малом темпе
- Б) Нет
- В) Да, под присмотром тренера

Вопрос № 105. Физическая культура представляет собой: (1 балл)

- А) Определенную часть культуры человека
- Б) Учебную активность
- В) Культуру здорового духа и тела

Вопрос № 106. Под физической культурой понимается: (1 балл)

- А) Воспитание любви к физической активности
- Б) Система нагрузок и упражнений
- В) Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества

Вопрос № 107. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются: (1 балл)

- А) Скоростная способность
- Б) Двигательный рефлекс
- В) Физическая возможность

Вопрос № 108. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего: (1 балл)

- А) Их содержанием
- Б) Их формой
- В) Скоростью их выполнения

Вопрос № 109. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется: (1 балл)

- А) Боди-балет
- Б) Степ-аэробика
- В) Пилатес

Вопрос № 110. Какие размеры теннисного стола указаны правильно? (1 балл)

- А) Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм
- Б) Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм
- В) Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм

Вопрос № 111. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе? (1 балл)

- А) Две
- Б) Четыре
- В) Три

Вопрос № 112. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это: (1 балл)

- А) Пауэрлифтинг
- Б) Бодибилдинг
- В) Атлетическое единоборство

Вопрос № 113. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”? (1 балл)

- А) Майк Бургенер
- Б) Луи Симмонс
- В) Грег Глассман

Вопрос № 114. Влияние физических упражнений на организм человека: (1 балл)

- А) Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия
- Б) Нейтральное, даже если заниматься усердно
- В) Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей

Вопрос № 115. Главной причиной нарушения осанки является: (1 балл)

- А) Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза
- Б) Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста
- В) Слабые мышцы спины

Вопрос № 116. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется: (1 балл)

- А) Ритмика
- Б) Слайд-аэробика
- В) Памп-аэробика

Вопрос № 117. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису? (1 балл)

- А) 1929 г
- Б) 1926 г
- В) 1931 г

Вопрос № 118. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес? (1 балл)

- А) Пилоксинг
- Б) Капозйра
- В) Питабо

Вопрос № 119. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время: (1 балл)

- А) Спортивных игр с обилием быстрых движений
- Б) Бега с препятствиями

В) Десятиборья

Вопрос № 120. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает: (1 балл)

- А) Количество действий в единицу времени
- Б) Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения
- В) Скорость выполнения упражнений

Вопрос № 121. Что представляет собой направление “пол дэнс”? (1 балл)

- А) Упражнения с использованием шеста
- Б) Упражнения с использованием фитнесбола
- В) Упражнения с использованием эспандера

Вопрос № 122. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется: (1 балл)

- А) Степ-аэробика
- Б) Шейпинг
- В) Памп-аэробика

Вопрос № 123. Какой предмет используется для занятий “босу”? (1 балл)

- А) Резиновая лента
- Б) Целый мяч из резины
- В) Половина резинового мяча

Вопрос № 124. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”? (1 балл)

- А) Грег Глассман
- Б) Боб Харпер
- В) Джон Уэлборн

Вопрос № 125. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием? (1 балл)

- А) Накат
- Б) Подрезка
- В) Толчок

Вопрос № 126. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений: (1 балл)

- А) Со штангой небольшого веса
- Б) С гибкой, пружинящей пластиной
- В) С резиновым мячом

Вопрос № 127. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе? (1 балл)

- А) Две
- Б) Четыре
- В) Пять

Вопрос № 128. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола? (1 балл)

- А) Не может
- Б) Может
- В) Может только у угла теннисного стола

Вопрос № 129. Что такое атлетическое единоборство? (1 балл)

- А) Система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма
- Б) Вид единоборства, наиболее эффективно развивающий организм
- В) Основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств

Вопрос № 130. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются: (1 балл)

- А) Асаны
- Б) Босу
- В) Цигун

Вопрос № 131. Что дословно означает слово “фитнес” (от англ. “fitness”)? (1 балл)

- А) Соответствие, пригодность
- Б) Физическая культура
- В) Бодрость

Вопрос № 132. Разрешаются ли произвольные метания снарядов? (1 балл)

- А) Да, разрешаются
- Б) Нет, не разрешаются
- В) Да, но только при отсутствии людей в зоне метания

Вопрос № 133. В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют: (1 балл)

- А) Перекрестные координации
- Б) Любые сложные координации
- В) Координации, связанные с поднятием тяжестей, метанием, плаванием и др. специальными активностями

Вопрос № 134. В основу физиологической классификации физических упражнений положены: (1 балл)

- А) Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу
- Б) Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений
- В) Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений

Вопрос № 135. Какого направления фитнеса не существует? (1 балл)

- А) Бодифлекс
- Б) Стретчинг
- В) Аквабосу

Вопрос № 136. Экскурсией грудной клетки называется: (1 балл)

- А) Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха
- Б) Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха
- В) Объем вдыхаемого воздуха

Вопрос № 137. В качестве финишной ленточки используют: (1 балл)

- А) Ткани, которые легко рвутся при легком физическом воздействии
- Б) Искусственные нити

В) Шелковую ленту

Вопрос № 138. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть: (1 балл)

- А) Удалены из зоны занятий
- Б) Огорожены или заблокированы от прямого касания
- В) Обозначены цветными ярлыками

Вопрос № 139. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений? (1 балл)

- А) Нет, не следует
- Б) По желанию самого спортсмена
- В) Да, под присмотром спортивного врача

Вопрос № 140. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться нужно: (1 балл)

- А) На прямые ноги
- Б) Мягко, пружинисто приседая
- В) Приседая и совершая кувырок или бросок на руки

Вопрос № 141. Где нужно находиться во время упражнения в метании? (1 балл)

- А) За спиной метателя
- Б) Справа от метателя
- В) С левой стороны от метателя, в зоне, куда не может долететь спортивный снаряд

Вопрос № 142. Так называемое “второе дыхание” наступает: (1 балл)

- А) Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода
- Б) Когда мышцы входят в удобный ритм работы
- В) Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам

Вопрос № 143. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это: (1 балл)

- А) Атлетическое единоборство
- Б) Самбо
- В) Кроссфит

Вопрос № 144. Какие виды спорта тренируют дыхание? (1 балл)

- А) Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика
- Б) Большой теннис, плавание, волейбол
- В) Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта

Вопрос № 145. Какова высота теннисной сетки для большого тенниса? (1 балл)

- А) 1,07 м
- Б) 1,15 м
- В) 1,20 м

Вопрос № 146. Что понимается под выражением “второе дыхание”? (1 балл)

- А) Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок
- Б) Одновременное дыхание носом и ртом
- В) Резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами

Вопрос № 147. Двигательные физические способности это: (1 балл)

- А) Способности двигаться и принимать нагрузки
- Б) Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности
- В) Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки

Вопрос № 148. Уровень развития двигательных способностей человека определяется: (1 балл)

- А) Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители
- Б) Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов
- В) Личными спортивными достижениями человека

Вопрос № 149. Число движений в единицу времени характеризует: (1 балл)

- А) Темп движений
- Б) Ритм движений
- В) Физический уровень занимающегося

Вопрос № 150. Результатом физической подготовки является: (1 балл)

- А) Количество разученных упражнений
- Б) Степень физической подготовленности
- В) Физическое совершенство

Эталоны ответов:

1	Г	51	Б	101	А
2	Б	52	В	102	В
3	Б	53	В	103	А
4	А	54	Г	104	Б
5	Б	55	Б	105	А
6	Б	56	Г	106	В
7	В	57	А	107	А
8	Б	58	Б	108	А
9	В	59	Г	109	Б
10	Г	60	В	110	А
11	В	61	Б	111	А
12	В	62	Г	112	В
13	В	63	Б	113	В
14	Г	64	Г	114	А
15	А	65	А	115	А
16	Б	66	Б	116	Б
17	А	67	Б	117	Б
18	В	68	Г	118	А
19	Б	69	А	119	А
20	Б	70	В	120	Б
21	А	71	Г	121	А
22	Г	72	В	122	А
23	А	73	В	123	В
24	В	74	Г	124	А
25	А	75	А	125	А
26	Б	76	Г	126	Б
27	Г	77	В	127	А

28	Б	78	Б	128	А
29	Б	79	Б	129	Б
30	Г	80	Б	130	А
31	Б	81	Б	131	А
32	Б	82	Г	132	Б
33	Б	83	А	133	А
34	А	84	Б	134	А
35	Б	85	Г	135	Б
36	Б	86	А	136	А
37	А	87	Б	137	А
38	Б	88	А	138	Б
39	Б	89	Б	139	А
40	Г	90	Г	140	А
41	Б	91	Б	141	Б
42	А	92	Б	142	А
43	Г	93	Б	143	А
44	Г	94	Б	144	Б
45	Б	95	Б	145	А
46	А	96	Б	146	А
47	Б	97	Б	147	Б
48	А	98	Б	148	А
49	Б	99	Б	149	А
50	Г	100	г	150	б