

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Попов Анатолий Николаевич
Должность: директор
Дата подписания: 03.09.2026 16:58:43
Уникальный программный ключ:
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 9.
ОП СПО/ППССЗ специальности
31.02.01 Лечебное дело

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ¹
ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

по специальности
31.02.01. Лечебное дело
(1 курс)

Квалификация: *фельдшер*

Форма обучения: *очная (на базе 9 классов)*

Год начала подготовки по УП: 2026

Образовательный стандарт (ФГОС): *№ 526 от 04.07.2022*

¹ Фонд оценочных средств подлежит ежегодной актуализации в составе образовательной программы среднего профессионального образования/программы подготовки специалистов среднего звена (ОП СПО/ППССЗ). Сведения об актуализации ОП СПО/ППССЗ вносятся в лист актуализации ОП СПО/ППССЗ.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	3
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ	5
3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА:	9
3.1. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ	10
3.2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	11
4. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА	13

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд-оценочных средств (в том числе адаптированные для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) учебного предмета ОУП.09 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 учебного предмета ОУП.09 Физическая культура (базовая подготовка) обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности 31.02.01 Лечебное дело следующими знаниями, умениями, которые формируют профессиональные компетенции, и общими компетенциями, а также личностными результатами, осваиваемыми в рамках программы воспитания:

уметь:

У₁-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У₂-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У₃-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У₄-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

У₅-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

знать:

З₁-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

З₂-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

З₃-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины ОУП.09 Физическая культура на базовом уровне выпускник должен обладать:

общие компетенции (далее-ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

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

-профессиональные компетенции:

ПК 4.2. Проводить санитарно- гигиеническое просвещение населения

В результате изучения дисциплины ОУП.09 Физическая культура на базовом уровне обучающимися должны быть реализованы:

личностные результаты:

ЛР 04 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»,

ЛР 06 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 07 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 09 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является зачет с оценкой.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

2.1. В результате аттестации по учебному предмету осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Таблица 1.1

Результаты обучения (У, З, ОК/ПК, ЛР)	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>ОК.01</i> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам <i>У₃</i> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; <i>З₃</i> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. <i>ЛР₀₄</i> проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»; <i>ЛР₀₆</i> проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	-демонстрация устойчивого интереса к будущей профессии; -проявление инициативы в аудитории и самостоятельной работе; -свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота	-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебного предмета;
<i>ОК.04</i> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде <i>У₅</i> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; <i>З₂</i> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; <i>ЛР₀₇</i> осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	- передача информации, идей и опыта членам команды; - использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общеконандной работе; - формирование понимания членам личной и коллективной ответственности; - регулярное представление обратной связи членами команды; - демонстрация навыков эффективного общения;	-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебного предмета;
<i>ОК₀₈</i> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности <i>У₁</i> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; <i>У₂</i> выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	- приверженность здоровому образу жизни, а также участие в мероприятиях, акциях и волонтерских движениях, посвященных здоровому образу жизни; - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для	-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебного предмета; -оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля; -оценка техники выполнения

З₁-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; ЛР₀₄ проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»; ЛР₀₆ проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях ЛР₀₇ осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	укрепления здоровья; -выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; -демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;	двигательных действий (проводится в ходе занятий): -выполнение нормативов общей физической подготовки
ПК.3.2 Пропагандировать здоровый образ жизни	Демонстрация навыков проведения работы по формированию и реализации программ здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств, и психотропных веществ Умение формировать общественное мнение в пользу здорового образа жизни и мотивировать пациентов на ведение здорового образа жизни; информировать население о программах снижения веса, потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств, и психотропных веществ Демонстрация принципов здорового образа жизни, основы сохранения и укрепления здоровья; факторов, способствующие сохранению здоровья; форм и методов работы по формированию здорового образа жизни; программы здорового образа жизни, в том числе программы, направленные на снижение веса, снижение потребления алкоголя и табака, предупреждение и борьбу с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ	-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебного предмета; -оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля; -оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): -выполнение нормативов общей физической подготовки

3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Формы и методы контроля

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по предмету ОУП.09 Физическая культура, направленные на формирование общих компетенций, а также личностных результатов в рамках программы воспитания.

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по предмету ОУП.09 Физическая культура.

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий.

Текущий контроль осуществляется в форме: тестирования и сдачи контрольных нормативов. Промежуточный контроль проводится в виде зачёта с оценкой. К зачету допускаются обучающиеся, если выполнены на положительную оценку все текущие виды работ, контрольные тестовые работы.

Контролируемые компетенции: ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2.

Критерии оценивания теоретических знаний

При оценивании теоретических знаний по ОУП.9 Физическая культура учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки теоретических знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- выполнение творческих заданий (подготовка докладов и рефератов);
- создание мультимедийных презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- тестирование;
- составление словаря терминов либо кроссворда;
- составление профессиограммы;
- составление комплекса упражнений для производственной и профилактической гимнастики.

Контроль усвоения программного материала посредством ответов на контрольные вопросы, тестирования или выполнения реферата возможно для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития.

Требования к оформлению доклада

Доклад предоставляется в распечатанном виде, объёмом 3-5 страниц. Текст доклада должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный). Поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- 3, правое - 1,5.

Доклад должен включать в себя: введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Критерии оценки доклада:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности.
Оценка 4 («хорошо»)	Тема доклада раскрыта полностью. тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	содержании доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено не 8 понимание основного содержания учебного

	материала
Доклад может быть представлен как доклад-презентация. Необходимо представить 5-7 слайдов. Время доклада -5 минут. Критерии оценки доклада такие же. Дополнительно оценивается презентация.	
Оформление слайдов	Параметры
Стиль	Соблюдать единого стиля оформления
Фон	Фон не должен быть слишком темным или ярким, чтобы не отвлекать внимания от содержания слайдов.
Использование цвета	Слайд не должен содержать более трех цветов. Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами.
Анимационные эффекты	При оформлении слайда использовать возможности анимации. Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов.
Представление информации	Параметры
Содержание информации	Слайд должен содержать минимум информации. Информация должна быть изложена доступным языком. Содержание текста должно точно отражать этапы выполненной работы. Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать. В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы. Текст должен соответствовать теме презентации.
Расположение информации на странице	Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре. Надпись должна располагаться под картинкой.
Размер шрифта	Для заголовка – не менее 24. Для информации не менее – 18. Лучше использовать один тип шрифта. Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом, подчеркиванием. На слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами.
Выделения информации	На слайде не должно быть много выделенного текста (заголовки, важная информация).
Объем информации	Слайд не должен содержать большого количества информации. Лучше ключевые пункты располагать по одному на слайде.
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: – с таблицами – с текстом – с диаграммами

Критерии оценивания презентаций:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	выполненная презентация отвечает всем требованиям критериев
Оценка 4 («хорошо»)	в презентации имеются незначительные нарушения или отсутствуют какие-либо параметры
Оценка 3 («удовлетворительно»)	при оценивании половина критериев отсутствует

Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объемом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1 (одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое - 3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Время на защиту реферата: 5 минут.

Критерии оценивания реферата:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью
Оценка 4 («хорошо»)	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Выполнение тестирования

Критерии оценивания:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	если студент при тестировании дал 85- 100% правильных ответов
Оценка 4 («хорошо»)	если студент при тестировании дал 69- 84% правильных ответов
Оценка 3 («удовлетворительно»)	если студент при тестировании дал 51- 68% правильных ответов
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	если студент при тестировании дал менее 50% правильных ответов

Критерии оценивания практических знаний

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием

	правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает суть движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

Владение способами и умение осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 4 («хорошо»)	обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

Уровень физической подготовленности

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств,

приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств
Оценка 4 («хорошо»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата
Оценка 3 («удовлетворительно»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Контроль и оценка освоения учебного предмета по темам (разделам)

Таблица 2.2.

Элемент учебного предмета	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З, ЛР	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З, ЛР
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека					ЗО	У ₁ , У ₂ , З ₁ , ОК ₈ , ЛР ₄ , ЛР ₆ , ЛР ₇
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	КУ ПЗ	У ₁ , У ₂ , З ₁ , ОК ₀₈ , ЛР ₄ , ЛР ₆ , ЛР ₇ , ПК _{3.2}				
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	КУ ПЗ, КН	У ₁ , У ₂ , З ₁ , ОК ₈ , ЛР ₉ , ЛР ₇ , ЛР ₆ , ПК _{3.2}				
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной					ЗО	У ₁ , У ₂ , З ₁ , ОК ₈ , ЛР ₆ , ЛР ₄ , ЛР ₇
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культуры	КУ ПЗ	У ₁ , У ₂ , З ₁ , ОК ₈ , ЛР ₄ , ЛР ₆ , ЛР ₇				
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	КУ ПЗ, КН	У ₁ , У ₂ , З ₁ , ОК ₈ , ЛР ₉ , ЛР ₇ , ЛР ₆				
Раздел №3 Профессионально-прикладная физическая подготовка.					ЗО	У ₄ , З ₃ , ОК ₆ , ЛР ₆ , ЛР ₇
Тема 3.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	КУ ПЗ	У ₄ , З ₃ , ОК ₆ , ЛР ₄ , ЛР ₆				
Тема 3.2 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	КУ ПЗ, КН	У ₄ , З ₃ , ОК ₆ , ЛР ₇ , ЛР ₉				

Раздел № 4. Гимнастика					<i>30</i>	<i>У₄З₃, ОК₆ ЛР₄ЛР₆</i>
Тема 4.1 Основная гимнастика	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У₄З₃, ОК₆ ЛР₄ЛР₆</i>				
Тема 4.2 Основная гимнастика	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У₄З₃, ОК₆ ЛР₇ЛР₉</i>				
Тема 4.3 Аэробика	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У₄З₃, ОК₆ ЛР₇ЛР₉</i>				
Тема 4.4 Аэробика	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У₄З₃, ОК₆ ЛР₇ЛР₉</i>				
Тема 4.5 Атлетическая гимнастика	<i>КУ ПЗ, КН</i>	<i>У₄З₃, ОК₆ ЛР₇ЛР₉</i>				
Раздел №5 Спортивные игры					<i>30</i>	<i>У₄З₃, ОК₆ ЛР₆ЛР₇</i>
Тема 5.1. Волейбол	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У₄З₃, ОК₆ ЛР₇ЛР₉</i>				
Тема 5.2 Волейбол	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У₄З₃, ОК₆ ЛР₄ЛР₆</i>				
Тема 5.4 Теннис Обобщение и систематизация	<i>КУ ПЗ, КН</i>	<i>У₄З₃, ОК₆ ЛР₇ЛР₉</i>			<i>ДФК</i>	<i>У₄З₃, ОК₆ ЛР₆ЛР₇</i>
Раздел 6. Физкультурно-оздоровительная деятельность					<i>30</i>	<i>У₁, У₂, З₁ ОК₈, ЛР₆ ЛР₇, ЛР₉</i>
Тема 6.1. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У₁, У₂, З₁ ОК₈, ЛР₇ ЛР₄ЛР₆</i>				
Тема 6.2. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У₁, У₂, З₁ ОК₈, ЛР₇ЛР₉</i>				
Тема 6.3. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической	<i>КУ ПЗ, КН</i>	<i>У₁, У₂, З₁ ОК₈, ЛР₄ ЛР₇ЛР₉</i>				

Раздел №7 Лыжная подготовка					<i>30</i>	<i>У₅, З₃, ОК₄, ЛР₉</i>
Тема 7.1. Техника передвижения различными ходами на лыжах	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У₅, З₃, ОК₄, ЛР₉</i>				
Тема 7.2 Техника передвижения различными ходами на лыжах	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У₅, З₃, ОК₄, ЛР₉</i>				
Тема 7.3. Техника передвижения различными ходами на лыжах	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У₅, З₃, ОК₄, ЛР₉</i>				
Тема 7.4. Техника преодоления подъемов, спусков	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У₅, З₃, ОК₄, ЛР₉</i>				
Тема 7.5. Техника преодоления подъемов, спусков	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У₅, З₃, ОК₄, ЛР₉</i>				
Тема 7.6. Техника поворотов на лыжах.	<i>КУ</i>	<i>У₅, З₃, ОК₄, ЛР₉</i>				
Тема 7.7. Техника поворотов на лыжах.	<i>КУ ПЗ, КН</i>	<i>У₅, З₃, ОК₄, ЛР₉</i>				
Раздел №8 Лёгкая атлетика					<i>30</i>	<i>У₃, З₃, ОК₁ ЛР₄ ЛР₇</i>
Тема 8.1 Техника бега высокого и низкого старта	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У₃, З₃, ОК₁ ЛР₄ ЛР₇</i>				
Тема 8.2 Техника спринтерского бега	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У₃, З₃, ОК₁ ЛР₄ ЛР₇</i>				
Тема 8.3 Техника бега на средние и длинные дистанции	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У₃, З₃, ОК₁ ЛР₄ ЛР₇</i>				
Тема 8.4 Техника бега на средние и длинные дистанции	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У₃, З₃, ОК₁ ЛР₄ ЛР₇</i>				
Тема 8.5 Техника эстафетного бега	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У₃, З₃, ОК₁ ЛР₄ ЛР₇</i>				
Тема 8.6 Техника прыжка в длину с разбега	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У₃, З₃, ОК₁ ЛР₄ ЛР₇</i>				
Тема 8.7 Техника прыжка в высоту с разбега	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У₃, З₃, ОК₁ ЛР₄ ЛР₇</i>				
Тема 8.8 Техника метания гранаты	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У₃, З₃, ОК₁ ЛР₄ ЛР₇</i>				

Тема 8.9 Техника метания гранаты	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У₃. З₃, ОК₁ ЛР₄ЛР₇</i>				
Тема 8.10 Подвижные игры и эстафеты	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У₃. З₃, ОК₁ ЛР₄ЛР₇</i>				
Зачет с оценкой	<i>КН, ПЗ, Т</i>	<i>У₃. З₃, ОК₁ ЛР₄ЛР₇</i>				<i>У₃. З₃, ОК₁ЛР₄ЛР₇ У₅, З₃, ОК₄,ЛР₉ У_{1.}, У_{2.}, З_{1.}, ОК₆, ЛР₄ЛР₆ЛР₇ ПК_{3.2} У₄З₃, ОК₆ЛР₉</i>

3.2 Кодификатор оценочных средств

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Код оценочного средства
Комплекс упражнений	<i>КУ</i>
Практические задания	<i>ПЗ</i>
Контрольные нормативы	<i>КН</i>
Тестирование	<i>Т</i>
Зачет с оценкой	<i>ЗаО</i>

4. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека

Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта

Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни

Примерные темы доклада:

1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
2. Психосоматические заболевания и их профилактика.
3. Режим труда и отдыха – залог долголетия.
4. Здоровье населения России
5. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
6. Формирование культуры здоровья студентов СПО.
7. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
8. Гиподинамия - проблема современного мира.
9. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
10. Стресс и здоровье.
11. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
12. Нарциссизм как проблема психического здоровья.
13. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
14. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
15. Оздоровительное воздействие физических упражнений
16. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
17. Правила личной гигиены.
18. Методические основы закаливания.
19. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
20. Здоровый студент – востребованный специалист
21. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
22. Оптимальный двигательный режим студента.

Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно- спортивной деятельности.

Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культуры

Задание «Общеразвивающие упражнения»:

1. Составить комплекс ОРУ из восьми упражнений и провести его на группе.
2. Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:
 - упражнение на потягивание или для мышц шеи;
 - упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
 - повороты туловища или наклоны;
 - полуприседы, приседы;
 - выпады или пружинные выпады (их сочетания);
 - упражнение общего воздействия;
 - махи;
 - подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.
3. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).
4. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с набивным мячом (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

Выберите один правильный вариант ответа.

Физическая культура — это

- 1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности;
- 2) *часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности;*
- 3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм.
- 4) образовательный урок в школе или колледже.

Дополните. Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО _____ *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»*

Выберите один правильный вариант ответа.

Здоровье – это (по определению ВОЗ):

- 1) *полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.*
- 2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.
- 3) отсутствие болезней или физических дефектов.

Выберите один правильный вариант ответа.

Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:

- 1) рекреативной гимнастикой;
- 2) *производственной гимнастикой;*
- 3) лечебной гимнастикой;
- 4) гигиенической гимнастикой;
- 5) оздоровительной гимнастикой

Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Основными ошибками в питании современного человека являются:

- 1) *высокая калорийность продуктов;*
- 2) *большое количество рафинированных продуктов;*
- 3) соблюдение режима питания;
- 4) *недостаточное потребление фруктов и овощей;*
- 5) *потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.*

Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

К компонентам здорового образа жизни не относится:

- 1) ежедневная двигательная активность;
- 2) закаливание;
- 3) *наличие вредных привычек*
- 4) соблюдение режима труда и отдыха
- 5) рациональное питание;
- 6) *гиподинамия*

Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:

- 1) *заболевания пищеварительной системы;*
- 2) *сердечно-сосудистые заболевания;*
- 3) заболевания опорно-двигательного аппарата;
- 4) *заболевания органов дыхания*
- 5) *физическая и психическая зависимость*

Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена:

- 1) *спортивные игры, единоборства;*
- 2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах);
- 3) *упражнения высокой интенсивности;*
- 4) все вышеперечисленное

Раздел №3 Профессионально- прикладная физическая подготовка.

Тема 3.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. К какой группе упражнений можно отнести упражнения скоростно–силового характера:

- А. по признаку преимущественного воздействия*
- Б. по анатомическому признаку
- В. по признаку методологической значимости
- Г. по признаку организации группы

2. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель проговаривает на каждый счет движения:

- А. по рассказу
- Б. по показу*
- В. по показу и рассказу
- Г. по разделениям

3. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ поточным способом:

- А. по периметру
- Б. непрерывно*
- В. с перерывом
- Г. со зрительным сигналом

4. Как правильно вести подсчет ОРУ:

- А. по 4 и 8 счетов*
- Б. по 5 счетов
- В. по 12 счетов
- Г. по 3 и 6 счетов

5. К какой группе упражнений относят упражнения на осанку:

- А. по признаку преимущественного воздействия
- Б. по анатомическому признаку
- В. по признаку методологической значимости*
- Г. по признаку организации группы

6. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель совмещает показ и рассказ движения:

- А. по рассказу
- Б. по показу*
- В. по показу и рассказу
- Г. по разделениям

7. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ раздельным способом:

- А. по периметру
- Б. непрерывно*
- В. с перерывом

Г. со зрительным сигналом

8. К какой группе упражнений относят упражнения на снарядах:

- А. по признаку использования упражнений
- Б. по анатомическому признаку
- В. по признаку методологической значимости
- Г. по признаку организации группы

9.. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель называет движение и подает команду «Делай – РАЗ!»:

- А. по рассказу
- Б. по показу
- В. по показу и рассказу
- Г. по разделениям

10. Какой из перечисленных - способ проведения ОРУ:

- А. доступный
- Б. проходной
- В. точный
- Г. соревновательный

11. Как называется положение, из которого должно выполняться ОРУ:

- А. «Правой – ВОЛЬНО!»
- Б. сомкнутая стойка
- В. «Смирно!»
- Г. исходное положение.

Тема 3.2 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой

Задание «Общеразвивающие упражнения»

1. Составить комплекс ОРУ из восьми упражнений и провести его на группе.
- 2.. Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:
 - упражнение на потягивание или для мышц шеи;
 - упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
 - повороты туловища или наклоны;
 - полуприседы, приседы;
 - выпады или пружинные выпады (их сочетания);
 - упражнение общего воздействия;
 - махи;
 - подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.
3. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).
4. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с набивным мячом (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

Раздел 4. Гимнастика

Тема 4.1 - 4.2 Основная гимнастика

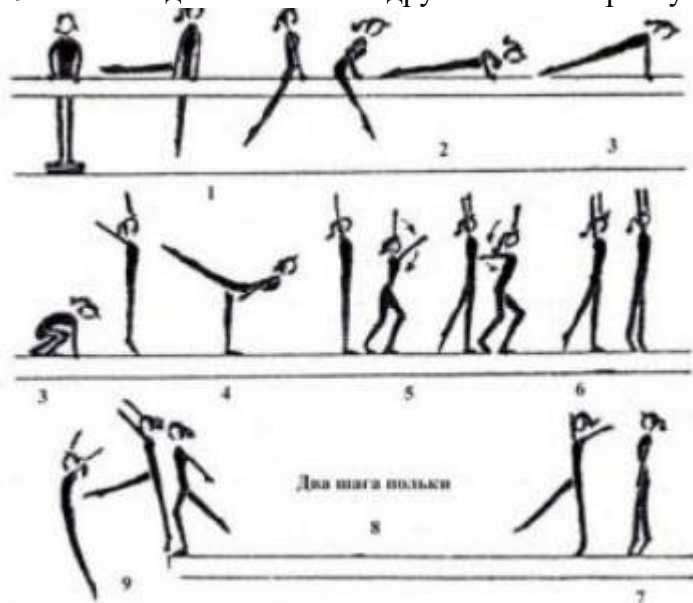
Перечень контрольных упражнений по спортивной гимнастике

Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения следующих упражнений:

Упражнений на бревне (девушки):

1. Из стойки на мостике продольно махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди.
2. Махом назад упор лежа на согнутых руках.

3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая нога впереди.
4. Стойка на носках, руки вверх-нанаружи и шагом левой равновесие на ней, руки в стороны-книзу, держать.
5. Выпрямиться, руки вверх и шаг правой, полуприседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу.
6. Шаг левой, полуприседая и выпрямляясь, круг правой рукой книзу.
7. Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами наружу вниз.
8. Шаг полки с правой, шаг полки с левой.
9. Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.



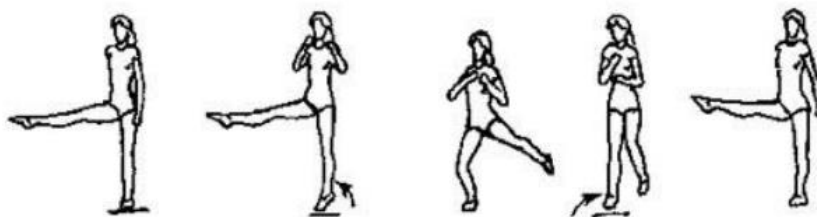
Тема 4.3- 4.4 Аэробика

Комплекс контрольных упражнений

«Ритмичность прыжков и прыжковых упражнений»

Контрольное упражнение «Прыжок вперед».

Стоя на левой ноге, поднять правую вперед и, отталкиваясь от опоры, выполнить под удары



метронома прыжок вперед на правую в полуприсед на ней, левую - назад. Отталкиваясь правой ногой от опоры, выполнить прыжок назад в исходное положение. Повторить два раза (всего четыре прыжка).

Оцениваются танцевальность, согласованность движений, амплитуда, слитность: **Контрольное упражнение. «Прыжки со сменой положения ног».**

Под удары метронома последовательно выполняются четыре прыжка вперед со сменой



положения ног - "козлик" и "ножницы" (по два прыжка). Оцениваются степень согласованности движений с ударами

метронома, высота прыжка, слитность, легкость и выразительность движений.

Тема 4.5

Атлетическая гимнастика

№ п/п	Контрольное упражнение	Количество подходов	ОМУ
1.	Жим гантелей лёжа на полу	3 подхода по 20- 30 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 3-4 кг, для юношей – 6-8 кг.
2.	Разведение гантелей в стороны	3 подхода по 10 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг, для юношей – 3-5 кг.
3.	Разведение гантелей в стороны в наклоне	3 подхода по 10 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг, для юношей – 3-5 кг.
4.	Подъём гантелей на бицепс стоя	3 подхода по 10 - 20 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 2 -4 кг, для юношей – 5-8 кг.

Раздел №5 Лёгкая атлетика. Спортивные игры

Тема 5.1-5.2 Волейбол

Перечень контрольных упражнений:

- броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»;
- замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу;
- подача мяча на расстояние 8-10 метров;
- верхней прямой подачи мяча через сетку.

Тема 5.4 Теннис

Перечень контрольных упражнений:

- подача (10 раз);
- удары по отскочившему мячу справа и слева (по 10 раз);
- удары с лета справа и слева (по 10 раз);
- удар над головой (смэш) (10 раз);
- удар «свеча» (10 раз).

Раздел 6. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Тема 6.1 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья

Пример контрольных вопросов:

1. Теннис как олимпийский вид спорта.
2. Техника игры (разновидности ударов).
3. Способы держания (хватки) ракетки.
4. Разновидности ударов (по вращению мяча).
5. Удары по мячу: справа, слева, с лета.
6. подача, удар над головой (смеш), свеча.

7. Укороченный удар. Общие положения техники (что важно в теннисе).
8. Тактика игры.
9. Размеры площадки, оборудование, инвентарь.
10. Правила игры.
11. Счет.
12. Судейство соревнований.

Тема 6.2 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Студент должен выбрать один правильный ответ из предложенных.

1. Строевые упражнения – это:

- А. совместные действия в строю*
- Б. поточные комбинации;
- В. сочетания движениями различными частями тела;
- Г. метания, лазания и т.д.

2. Назовите средства в гимнастике:

- А. упражнения*
- Б. фитотерапия
- В. препараты
- Г. процедуры

3. Команда «Вольно!» относится к:

- А. строевым приемам*
- Б. строевым перестроениям
- В. строевым передвижениям
- Г. размыканиям, смыканиям

4. Разновидности ходьбы и бега относят к:

- А. строевым передвижениям*
- Б. строевым перестроениям
- В. строевым приемам
- Г. смыканиям.

5. Движения «змейкой» относят к:

- А. строевым передвижениям*
- Б. строевым перестроениям
- В. строевым приемам
- Г. смыканиям.

6. Упражнения художественной гимнастики – это:

- А. упражнения без предметов
- Б. упражнения на снарядах
- В. без предметов и с предметами*
- Г. прикладные упражнения.

7. Средства в гимнастике – это:

- А. строевые упражнения*
- Б. ОРУ
- В. прыжки
- Г. прикладные упражнения

8. Перестроение уступом относится к:

- А. строевым перестроениям*

- Б. строевым передвижениям
- В. строевым приемам
- Г. размыканиям

9. Движения по кругу относят к:

- А. строевым передвижениям*
- Б. строевым перестроениям
- В. строевым приемам
- Г. смыканиям

10. Акробатические упражнения – это:

- А. упражнения с лентой
- Б. упражнения на перекладине
- В. прыжки и упражнения в балансировании*
- Г. эстафеты

11. Методические особенности гимнастики:

- А. каждое упражнение выполняется только с одной целью
- Б. строгая регламентация действий*
- В. упражнения выполняются без музыкального сопровождения
- Г. гимнастика используется только в детском возрасте

12. Повороты и полуповороты на месте относят к:

- А. строевым перестроениям
- Б. строевым передвижениям
- В. строевым приемам*
- Г. размыканиям

13. Группы строевых упражнения:

- А. строевые перестроения*
- Б. строевые передвижения;*
- В. строевые приемы*
- Г. упражнения без предметов

14. Вольные упражнения – это:

- А. упражнения по разделением
- Б. поточные комбинации*
- В. прыжки
- Г. эстафеты

15. Прикладные задачи, решаемые в гимнастике:

- А. поддержание работоспособности
- Б. воспитание нравственных качеств
- В. приобретение умений и навыков, необходимых в жизни*
- Г. совершенствование двигательных умений и навыков

16. Виды расчета относят к:

- А. строевым перестроениям
- Б. строевым передвижениям
- В. строевым приемам*
- Г. размыканиям.

17. Команды подаются в стойке:

- А. «Смирно!»
- Б. «Вольно!»
- В. «Равняйсь!»
- Г. все

18. Движение на месте и остановка группы относят к:

- А. размыканиям и смыканиям
- Б. строевым передвижениям
- В. строевым приемам
- Г. все

19. Упражнения на снарядах – это:

- А. упражнения со скакалкой
- Б. упражнения на перекладине
- В. перестроения
- Г. все.

20. Общеразвивающие упражнения - это:

- А. упражнения для различных частей тела
- Б. упражнения в переползании
- В. упражнения на кольцах
- Г. упражнения в балансировании

21. К какой группе упражнений можно отнести упражнения для рук:

- А. по признаку использования упражнений
- Б. по анатомическому признаку
- В. по признаку методологической значимости
- Г. по признаку организации группы

22. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель показывает на каждый счет движения:

- А. по рассказу
- Б. по показу
- В. по показу и рассказу
- Г. по разделениям

23. Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении:

- А. краткость
- Б. доступность
- В. точность
- Г. ясность

24. Какой командой завершается упражнение:

- А. «Отставить!»
- Б. «Вольно!»
- В. «Разойдись!»
- Г. «Стой!»

25. Каким образом целесообразней располагаться преподавателю к занимающимся:

- А. спиной к занимающимся

- Б. лицом к занимающимся, зеркально
В. боком к занимающимся
Г. сидя на стуле

Тема 6.3 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культуры при решении профессионально-ориентированных задач

Задание «Общеразвивающие упражнения»:

1. Составить комплекс ОРУ из восьми упражнений и провести его на группе.
2. Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:
 - упражнение на потягивание или для мышц шеи;
 - упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
 - повороты туловища или наклоны;
 - полуприседы, приседы;
 - выпады или пружинные выпады (их сочетания);
 - упражнение общего воздействия;
 - махи;
 - подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.
3. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).
4. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с набивным мячом (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

Раздел №7 Лыжная подготовка

Тема 7.1. – 7.3 Техника передвижения различными ходами на лыжах

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. Выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног
8. 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.
9. 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.
10. 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 7.4.-7.5 Техника преодоления подъемов, спусков

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

1. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Махи слегка согнутой ногой вперед-назад с опорой и без на палки.
2. 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.
3. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение на овладение скольжению на лыжах. Небольшие выпады правой, затем левой ногой.
4. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередные махи вправо и влево с опорой на палки и без. Поочередное поднимание и перестановка носков лыж в сторону.
5. 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.
6. 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.
7. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Приставные шаги в сторону с опорой на палки и без.

Тема 7.6-7.7 Техника поворотов на лыжах.

Контрольные нормативы по разделу Лыжная подготовка:

1. (юноши)

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

2. (девушки)

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

Раздел №8 Лёгкая атлетика

Тема 8.1 Техника бега высокого и низкого старта

Перечень контрольных нормативов:

№	Нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41
4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.3	14.3	15.3	10.0	11.0	12.0
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1,30	1,35	1,45	1,45	1,50	2,0
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
11.	Прыжок в высоту с разбега	135	130	120	115	110	100
12.	Тройной прыжок с места (см.)	680	650	630	540	520	480
13.	Прыжки со скакалкой (раз в 1 минуту)	140	125	110	150	135	120

14.	Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
15.	Челночный бег 10 x10м.(сек)	27	28	30			

Тема 8.2 Техника спринтерского бега

1. Как традиционно называют легкую атлетику?

- А. «царица полей»
- Б. «царица наук»
- В. «королева спорта»
- Г. «королева без королевства»

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

- А. эстафетный бег
- Б. метание копья
- В. фристайл
- Г. марафонский бег

3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

- А. только один
- Б. не больше двух
- В. не больше трех
- Г. не имеет значения

4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

- А. одна
- Б. две
- В. три
- Г. четыре

5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

- А. бег
- Б. прыжки в длину
- В. прыжки в высоту
- Г. метание молота

6. СПРИНТ – это...?

- А. судья на старте
- Б. бег на короткие дистанции
- В. бег на длинные дистанции
- Г. метание мяча

7. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

- А. лечь отдохнуть
- Б. перейти на ходьбу до восстановления дыхания
- В. выпить как можно больше воды
- Г. плотно поесть

8. Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

- А. разбег, отталкивание, полет, приземление
- Б. толчок, подпрыгивание, полет, приземление

В. разбег, подпрыгивание, приземление

Г. разбег, толчок, приземление

9. Назовите фазы прыжка в высоту:

А. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление

Б. разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление

В. пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты

Г. разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

10. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

А. при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю

Б. снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.

В. во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.

Г. после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или

Д. тщательно вымыть лицо и руки с мыло

Тема 8.3 - 8.4 Техника бега на средние и длинные дистанции

Комплекс упражнений:

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.

4.3. Кейс-задача (задачи)

Контролируемые компетенции: ОК₀₄, ОК₀₆, ОК₀₈, ПК_{4.2}.

Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности

Задача № 1. «В группе железнодорожного колледжа учится спортивно одаренный студент. Зная о своих спортивных талантах, он решил не приходить на физкультуру. Однако, придя на зачет, он с легкостью выполнил все нормативы. Учащиеся группы начали выражать недовольство, указывая, что лидер группы, лучший по профессии, хорошо выполняет нормативы по ФК и посещает все занятия. Успеваемость спортсмена по профессиональным дисциплинам не повысилась за это время. Как можно мотивировать спортсмена к занятиям физкультурой?»

Ответы. Комментарии.

Задача № 1. Мотивировать спортсмена к занятиям ФК можно, используя дифференцированную систему заданий. Педагог может объяснить юноше, что с этими усредненными нормативами он в своем мастерстве не растет, а стоит на месте и впредь его успехи будут оцениваться по тому, насколько он улучшает свой прежний результат. Можно также посоветоваться с успевающим студентом и определить способ взаимопомощи между этими студентами: Один будет помогать в вопросах повышения профессионального мастерства, а другой будет помогать в спортивном совершенствовании. Двум этим юношам следует также давать совместные задания, так как из условий данной ситуации видно, что у спортсмена есть склонности неформального негативного лидера, поэтому содружество с формальным позитивным лидером будет полезно для смены его отношения к коллективу и социально значимым видам учебной и профессиональной деятельности.

Раздел 2. Легкая атлетика.

Задача № 2. «Перед соревнованиями по волейболу среди обучающихся 1 курса одной группы педагог физкультуры назначает капитаном команды одно из студентов, а одноклассники отказываются участвовать в соревнованиях, если капитаном будет он, а не их лидер - другой юноша. На чем основан конфликт, каким образом этот конфликт можно разрешить?»

Ответы. Комментарии.

Задача № 2. В основе конфликта лежит противоречие между высоким уровнем спортивного мастерства и низким референтным статусом студента, напротив, между лидерскими качествами другого юноши и его невысокими спортивными результатами. Здесь педагогу физкультуры необходимо найти компромисс, который помог бы обеспечить хорошие спортивные результаты выступления команды и не снизил бы мотивацию ее участников.

Педагог может назначить юношу с лидерскими качествами главным инспектором соревнований и поручить ему обеспечение всей организационной части подготовки команды к соревнованиям - обеспечение посещаемости матча, подготовку группы поддержки, что ему, безусловно, под силу, и попросить у него совета о том, кто из обучающихся может лучше всего справиться с работой капитана команды на поле. Когда он поймет, что ответственность за результат игры лежит и на нем, он посоветует педагогу назначить на должность капитана лучшего игрока, а именно выбранного студента педагогом. Здесь также возможна стратегия избегания конфликта, когда в качестве капитана команды педагог ФК предлагает кого-то третьего, например, обучающегося другой группы.

Раздел 3. Атлетическая гимнастика

Задача № 3. «Студентка медицинского колледжа является мастером спорта по спортивной гимнастике и часто ездит на различные соревнования. Педагог физкультуры требует, чтобы она сдала все нормативы по гимнастике, легкой атлетике и т.д. Студентка отказывается, считая, что все это делать ей не интересно, слишком легко и может быть даже вредным для ее спортивного режима. Каким образом можно решить ситуацию?»

Ответы. Комментарии.

Задача № 3. Учитель обязан посоветоваться с тренером студентки о том, в какие сроки ей следует сдать нормативы. Также следует заручиться поддержкой тренера в вопросе необходимости выполнения требования педагог или тренера вне зависимости от того, является ли он ее личным тренером или ведет занятия в учебном заведении, где она получает

образование. Высказывание студентки о том, что для нее это слишком легко, нужно предложить ей подтвердить или опровергнуть практически, то есть, сдав необходимый норматив зачетом.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Задача № 4. «Во время занятий по лыжному спорту студент 1 курса показывает прекрасное катание, а его одноклассник, у которого дома нет даже лыж, падает и не может выполнить задание, на что отличившийся студент говорит пренебрежительно: «Ты что, не можешь на этом бугорке проехать? Я в Альпах такой класс показывал, а ты - не удачник!» Группа начинает смеяться. Каковы действия педагога?»

Ответы. Комментарии.

Задача № 4. Сравнение спортивного мастерства между обучающимися является недопустимым, поэтому такую ситуацию педагог физкультуры должен решить незамедлительно. Ему следует сравнить результаты обучающегося с нормативом и со временем и техникой, показанной им же на прошлом занятии, либо порицать его за нерадивое отношение к этому виду физической активности, либо похвалить за успехи.

Таким же образом нужно оценить катание отстающего обучающегося. Этому юноше также можно порекомендовать брать в прокате лыжи и кататься на них в свободное от учебы время, чтобы отработать технику и скорость лыжного хода. Это предложение следует сделать обучающемуся один на один, и тогда мотивация его к занятиям лыжным спортом и самооценка начнут возрастать.

Раздел 5. Спортивные игры

Задача № 5. Ситуация — проблема: при проведении гимнастических тренировочных упражнений занимающиеся опасаются травматизма и не выполняют задания с достаточной гибкостью и уверенностью.

Ответы. Комментарии.

Задача № 5. Описать необходимые условия для исключения травматизма при проведении упражнений и способы психологического настроя на выполнение.

Задание:

На лыжную базу отдыха прибыла группа спортсменов, вместе с тренером. Они долго добирались за город и очень устали. В составе группы были девушки и юноши, которым нужно было тренироваться в течение двух недель. Их каждая тренировка была продолжительностью два часа у девушек и три часа у юношей. В день проходило по одной тренировке утром, и одной вечером, каждый день по две тренировки. В команде были девушки и юноши 15-17 лет.

Задача: № 6. Составьте меню на один день, для спортсменов, с учётом возраста, пола, ежедневной физической нагрузки и состояния здоровья.

1-я группа

Вера, 16 лет, этап спортивного совершенствования, после болезни ОРЗ.

2-я группа

Даша, 16 лет, этап спортивного совершенствования, не любит молочные продукты.

3-я группа

Андрей, 16 лет, этап восстановления, после травмы.

4-я группа

Иван, 16 лет, этап восстановления после областных соревнований.

5-я группа

Александр, 16 лет, этап спортивного совершенствования.

Дополнительная информация:

1. Режим питания подростков;

2. Режим питания подростков, занимающихся спортом;

3. Нормы калорийности питания и состава продуктов для различных категорий населения;

4. Таблица калорийности продуктов и блюд;

5. Нагрузка на этапах тренировки лыжников;

6. Расход калорий при занятиях различными видами спорта.

Критерии оценки:

«5» – баллов выставляется обучающемуся, если выполнены все задания в работе и процент правильности хода решения и вычислений не менее 85%; аккуратное оформление выполняемой работы; обоснованные выводы, правильная и полная интерпретация выводов, студент аргументированно обосновывает свою точку зрения, обобщает материал.

«4» – баллов выставляется обучающемуся, если выполнено не менее 70% заданий и ход решения правильный; незначительные погрешности в оформлении работы; правильная, но неполная интерпретация выводов.

«3» – баллов выставляется обучающемуся, если выполнено не менее 55% всех заданий, подход к решению правильный, но есть ошибки; значительные погрешности в оформлении работы; неполная интерпретация выводов.

«2» – баллов выставляется обучающемуся, если выполнено менее 55 % всех заданий, решение содержит грубые ошибки; неаккуратное оформление работы; неправильная интерпретация выводов либо их отсутствие.

4.4. Темы проектов. Не предусмотрены учебным планом.

4.5. Комплект заданий для контрольной работы в виде нормативов:

Контролируемые компетенции: ОК₀₄, ОК₀₆, ОК₀₈, ПК_{3.2}.

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

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 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
2	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
3	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

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

1. (девушки)

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

Контрольные нормативы по разделу Лёгкая атлетика:

№	Наименование	I курс
---	--------------	--------

		5	4	3
1	Бег на лыжах 5 км. (мин, с)	25.50	27.20	б/вр

(юноши)
(девушки)

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

4.6. Тестовые задания

Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний студентов:

Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности

Вопрос № 1. Назовите термин _____, который означает четырехлетний период между Олимпийскими играми

Эталон ответа: «Олимпиада»

Вопрос № 2 Основными средствами физического воспитания является _____.

Эталон ответа: физические упражнения

Вопрос № 3 Физическое качество, которое развивается при длительном беге в медленном темпе - _____.

Эталон ответа: выносливость

Вопрос № 4 Одним из основных физических качеств является _____.

Эталон ответа: сила

Вопрос № 5 Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости _____.

Эталон ответа: гимнастика

Вопрос № 6 Главное требование к современной технике передвижения на лыжах _____.

Эталон ответа: эффективность действий лыжника

Вопрос № 7 Рука, которая выполняет отталкивание палкой за счет давления на нее в начале цикла, что при жесткой системе передачи усилий (рука-туловище-нога) облегчает давление на скользящую лыжу; затем за счет отведения плеча назад и в конце путем разгибания руки в локтевом суставе

Эталон ответа: толчковая рука

Вопрос № 8 Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

- а) Оглядываться назад
- б) задерживать дыхание
- +в) переходить на соседнюю дорожку

Вопрос № 9 Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

- +а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки)
- б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки
- в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания

Вопрос № 10 Каковы причины нарушения осанки?

- а) Неправильная организация питания
- +б) слабая мускулатура тела
- в) увеличение роста человека

Вопрос № 11. Дайте определение?

В соответствии с ВОЗ – состояние полного физического, духовного, социального, психического благополучия, а не только отсутствие болезней – называется _____?

Эталон ответа: здоровье

Раздел 2. Лёгкая атлетика

Вопрос № 1. Укажите полный состав волейбольной команды:

- 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 № 2. Во время игры команда получает очко:

- а) команда соперника совершает ошибку
- б) мяч попал в сетку
- в) мяч вылетел в аут

Вопрос № 3 Групповые и командные тактические действия вначале изучаются

- а) практически
- б) индивидуально
- в) *теоретически*

Вопрос № 4 Стартовая позиция блокирующего игрока в волейболе — в середине сетки, в _____ от нее.

Эталон ответа: одним метре

Вопрос № 5 Свободный защитник в волейболе называется _____.

Эталон ответа: Либеро

Вопрос № 6 Игра в волейболе начинается с _____.

Эталон ответа: подачи

Вопрос № 7 Древнейшей формой организации физической культуры является _____.

Эталон ответа: игры

Вопрос № 8 Что в легкой атлетике делают с ядром?

Эталон ответа: толкают

Вопрос № 9 Технику передвижений в баскетболе составляет _____.

Эталон ответа: ходьба, бег

Вопрос № 10 Технику передвижений в баскетболе составляет _____.

Эталон ответа: прыжки

Раздел 3. Атлетическая гимнастика

Вопрос № 1. Физическое качество, которое развивает гимнастика _____.

Эталон ответа: гибкость

Вопрос № 2 Спорт — это правильное дыхание, диета и _____.

Эталон ответа: упражнения

Вопрос № 3 Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется _____.

Эталон ответа: комплекс

Вопрос № 4 К специфической функции физической культуры относится _____.

Эталон ответа: соревновательная

Вопрос № 5 Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью «_____» в трудовой (учебный) день;

Эталон ответа: адаптации

Вопрос № 6 Укажите, с какой целью проводятся физкультурные минутки в процессе учебного труда

Эталон ответа: предупреждения утомления

Вопрос № 7 К основным формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относится _____.

Эталон ответа: утренняя зарядка

Вопрос № 8 Основной формой подготовки спортсменов является

Эталон ответа: тренировка

Вопрос № 9. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения
- б) *бег с различной скоростью и продолжительностью*
- в) эстафеты с набором различных заданий

Вопрос № 10. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

- а) *Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением*
- б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением
- в) измерять пульс

Раздел 4. Лыжная подготовка

Вопрос № 1. Закономерное чередование элементов движений, образующих целостное двигательное действие, многократно повторяющееся при передвижении на лыжах:

- а) Длина цикла
- б) Темп движения
- в) Ритм движений
- г) *Цикл движений*
- д) Система движения

Вопрос № 2. Частота движений (циклов в единицу времени (выражается количеством циклов или шагов в минутах):

- а) *Темп движения*
- б) Длина цикла
- в) Длительность цикла
- г) Ритм движений
- д) Система движения

Вопрос № 3. Способ подъема по лыжне, который применяется на склонах средней крутизны, а при плохом скольжении - и на более пологих подъемах:

- а) Подъем «полуелочкой»
- б) *Подъем беговым шагом*
- в) Подъем скользящим шагом
- г) Подъем ступающим шагом
- д) Подъем «елочкой»

Вопрос № 4. Способ подъема по лыжне, который применяется в условиях, когда скольжение невозможно или нецелесообразно (из-за большой затраты сил):

- а) Подъем «елочкой»
- б) *Подъем ступающим шагом*
- в) Подъем скользящим шагом
- г) Подъем беговым шагом
- д) Подъем «полуелочкой»

Вопрос № 5. Основным элементом этого лыжного хода является одновременное отталкивание палками:

- + а) *Одновременный бесшажный ход*
- б) Одновременный ход
- в) Попеременный двухшажный ход
- г) Попеременный одношажный ход
- д) Нет правильно ответа

Вопрос № 6. Данный вид торможения применяется на спусках различной крутизны, в туристских походах и на прогулках:

- а) Торможение упором
- б) Торможение боковым соскальзыванием
- в) Торможение разворотом лыж
- г) преднамеренное падение
- д) *«плугом»*

Вопрос № 7. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона
- б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений
- в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев
- г — эластичность мышц и связок

Вопрос № 8. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки

б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению

в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

г — способность сохранять заданные параметры работы

Вопрос № 9 Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как _____.

Эталон ответа: авитоминоз

Вопрос № 10 Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется _____.

Эталон ответа: гибкость

Вопрос № 11 Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовые называются _____.

Эталон ответа: физическими способностями

Вопрос № 12 Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время называется _____.

Эталон ответа: сила

Раздел 5. Спортивные игры

Вопрос № 1. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- а) прикладную направленность
- б) военную и оздоровительную направленность
- в) образовательную направленность
- г) воспитательную направленность

Вопрос № 2. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:

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

Вопрос № 3. Как в баскетболе обозначается «пробежка»?

- а) выполнение более двух шагов с мячом в руках
- б) выполнение двух шагов с мячом в руках
- в) выполнение одного шага с мячом в руках
- г) выполнение более одного шага с мячом в руках

Вопрос № 4. Кто являются «родоначальниками» футбола?

- а) русские
- б) бразильцы
- в) немцы
- г) англичане

Вопрос № 5. Влияние физических упражнений на организм человека:

- а) положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключаяющих данные занятия
- б) нейтральное, даже если заниматься усердно
- в) положительное только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей

Вопрос № 6. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза
- б) сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста

в) слабые мышцы спины

Вопрос № 7 Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от_____.

Эталон ответа: координации движений

Вопрос № 8 Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит бег на_____.

Эталон ответа: длинные дистанции

Вопрос № 9 Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к_____.

Эталон ответа: травмам

Вопрос № 10 К показателям физической подготовленности относятся_____.

Эталон ответа: сила, быстрота, выносливость

Критерии оценки:

«5» – от 86 % до 100 % правильных ответов.

«4» – от 76 % до 85 % правильных ответов.

«3» – от 61 % до 75 % правильных ответов.

«2» – менее 61% правильных ответов.

Таблица 3 - Форма информационной карты банка тестовых заданий

Наименование разделов	Всего ТЗ	Количество форм ТЗ		Контролируемые компетенции
		Открытого типа	Закрытого типа	
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности	11	8	3	ОК ₀₄ , ОК ₀₆ , ОК ₀₈ ПК _{4.2} .
Раздел 2. Спортивные игры	10	7	3	ОК ₀₄ , ОК ₀₆ , ОК ₀₈ .
Раздел 3. Атлетическая гимнастика	10	8	2	ОК ₀₄ , ОК ₀₆ , ОК ₀₈ .
Раздел 4. Лыжная подготовка	10	4	6	ОК ₀₄ , ОК ₀₆ , ОК ₀₈ .
Раздел 5. Гимнастика	10	4	6	ОК ₀₄ , ОК ₀₆ , ОК ₀₈ .

Промежуточная аттестация в форме зачёта с оценкой проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с) 2.	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.0
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору:			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м) - 1	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27,30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	00 или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26,30	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	7	7
---	---	---

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);
оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;
оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;
оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний

Перечень тестовых вопросов для промежуточной аттестации (зачёт с оценкой)

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

Оцениваемые компетенции: ОК₁. ОК₄ ОК₆ ОК₈, ПК_{4.2}

Инструкция для обучающихся: внимательно прочитайте задание к каждому разделу, выполните его.

Зачёт с оценкой проводится в форме тестирования.

Тестирование проходит в режиме онлайн. Каждый студент получает доступ в Электронную информационную систему ОрИПС во время проведения зачёта с оценкой.

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%

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

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

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

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

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

- А) 1908 году
- Б) 1911 году
- В) 1912 году
- Г) 1916 году

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

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

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

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

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

- 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? (1балл)

- 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? (1балл)

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

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

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

Вопрос № 10. Физическая работоспособность — это: (1балл)

- А) способность человека быстро выполнять работу
- Б) способность разные по структуре типы работ
- В) способность к быстрому восстановлению после работы
- Г) способность выполнять большой объем работы

Вопрос № 11. Что понимается под закаливанием: (1балл)

- А) посещение бани, сауны
- Б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды
- В) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время
- Г) укрепление здоровья

Вопрос № 12. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность: (1балл)

- А) учителя, проводящего занятие
- Б) классного руководителя
- В) своих одноклассников

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

- 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): (1балл)

- 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): (1балл)

- 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? (1балл)

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

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

- 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? (1балл)

- 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? (1балл)

- 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. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде: (1балл)

- а) 5
- б) 6
- в) 8

Эталоны ответов:

- 1 Г
- 2 Б
- 3 Б
- 4 А
- 5 В
- 6 Б
- 7 В
- 8 Б
- 9 В
- 10 Г
- 11 Б
- 12 А
- 13 В
- 14 Г
- 15 А
- 16 Б
- 17 А
- 18 В
- 19 Б
- 20 Б