

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Попов Анатолий Николаевич
Должность: директор
Дата подписания: 08.07.2025 13:24:52
Уникальный программный ключ:
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 9.4.22.2.
ОП СПО/ППССЗ специальности
34.02.01 Сестринское дело

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ¹
основной профессиональной образовательной программы
/программы подготовки специалистов среднего звена

в том числе адаптированные для обучения инвалидов
и лиц с ограниченными возможностями здоровья
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности
34.02.01. Сестринское дело
(3 курс)

Квалификация: *медицинская сестра/ медицинский брат*

Программа подготовки: *базовая*

Форма обучения: *очная*

Год начала подготовки по УП: 2022

Образовательный стандарт (ФГОС): *№ 527 от 04.07.2022*

Фонд оценочных средств составил(и):
преподаватели высшей квалификационной категории, Калугин С.Л.

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 учебной дисциплины, подлежащие проверке	5
3. Оценка освоения учебной дисциплины	7
3.1. Формы и методы оценивания	7
3.2. Кодификатор оценочных средств	12
4.Задания для оценки освоения дисциплины	13

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд-оценочных средств (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 учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура (базовая подготовка) обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело следующими знаниями, умениями, которые формируют профессиональные компетенции, и общими компетенциями, а также личностными результатами, осваиваемыми в рамках программы воспитания:

уметь:

У₁ использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

У₂ владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

У₃ владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

У₄ владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

У₅ проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У₆ владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

знать:

З₁ основ здорового образа жизни;

З₂ роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З₃ влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;

З₄ способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З₅ правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

общие компетенции (далее - ОК):

ОК₁. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК₂. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК₃. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК₄. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК₅. Использовать информационно-коммуникативные технологии в профессиональной деятельности.

ОК₆. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК₇.Брать на себя ответственность за работу членов команды(подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК₈.Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

ОК₉.Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК₁₀.Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК₁₁.Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК₁₂.Организовать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК₁₃. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

личностные результаты:

ЛР₀₁ Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР₀₄ Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР₀₉ 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.

ЛР₁₁ Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура является **зачёт**.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

2.1. В результате промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций и личностных результатов в рамках программы воспитания:

Таблица 1.1

Результаты обучения (У, З, ОК/ПК, ЛР)	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК₀₄ Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ЛР₀₄ Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа». ЛР₁₁ Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры З₅ правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими	- экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины; - положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу; - 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 общекомандной работе; - формирование понимания членам	-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;

упражнениями различной направленности З₂ роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; У₁ использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; У₄ владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	личной и коллективной ответственности; - регулярное представление обратной связи членами команды; - демонстрация навыков эффективного общения;	
ОК₀₆ 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 ЛР₁ Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. З₃ влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; У₆ владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	-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 учебной дисциплины; -экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; -индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. - тестирование.
ОК₀₈ Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ЛР₉ 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. З₁ основ здорового образа	- 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 укрепления здоровья; -выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей	-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины; -оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля; -оценка техники выполнения

жизни; З4 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; У2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; У3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; У5 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	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
---	---	---

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, ОК, предусмотренные ФГОС специальности 34.02.01 Сестринское дело по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура.

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

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.

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. Наличие 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.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам) 2 курс

Таблица 2.2

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Раздел 2. Легкая атлетика.					З	У1.,31.,32 ЛР7,ЛР18 ОК1 ПК.1.4
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	КУ ПЗ	У1.,31.,32 ЛР7, ЛР18 ОК1 ПК.1.4				
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции	КУ ПЗ	У1.,31.,32 ЛР7, ЛР18 ОК1ПК.1.4 ПК.2.2				
Тема 2.3. Бег на короткие дистанции	КУ ПЗ	У1.,31.,32 ЛР7, ЛР18 ОК1 ПК.2.4				
Тема 2.4. Прыжки в длину, способом согнув ноги	КУ ПЗ	У1.,31.,32 ЛР7, ЛР18 ОК1 ПК.2.4				
Тема 2.5. Прыжки в длину, способом согнув ноги	КУ ПЗ	У1.,31.,32 ЛР7, ЛР18 ОК1ПК.2.5				
Тема 2.6. Прыжки в длину, способом согнув ноги	КУ ПЗ КН	У1.,31.,32 ЛР7, ЛР18 ОК1ПК.2.5				
Раздел 3. Гимнастика					З	У1.,31.,32 ЛР7, ЛР18 ОК1 ПК.1.2
Тема 3.1. Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»	КУ ПЗ	У1.,31.,32 ЛР13,ЛР9 ОК13 ПК.1.3				
Тема 3.2. Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»	КУ ПЗ	У1.,31.,32 ЛР13,ЛР9 ОК13 ПК.1.3				
Тема 3.3. Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»	КУ ПЗ КН	У1.,31.,32 ЛР13,ЛР9 ОК13 ПК.1.2				
Тема 3.4. Технка кувырка вперёд в группировке	КУ ПЗ	У1.,31.,32 ЛР19 ОК6ПК.1.4				

Тема 3.5. Техника кувырка вперёд в группировке	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У1.,31.,32 ЛР₁₉ ОК₆ПК.1.4</i>				
Тема 3.6. Техника кувырка вперёд в группировке	<i>КУ ПЗ КН</i>	<i>У1.,31.,32 ЛР₁₉ ОК₆ПК.1.4</i>				
Раздел 4. Лыжная подготовка					3	<i>У1.,31.,32 ЛР₇, ЛР₁₈ ОК₁ ПК.1.2</i>
Тема 4.1. Попеременно-двухшажный ход.	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У1.,31.,32 ЛР₁₉ ОК₆ ПК.1.3</i>				
Тема 4.2. Попеременно-двухшажный ход	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У1.,31.,32 ЛР₁₉ ОК₆ ПК.1.3</i>				
Тема 4.3. Попеременно-двухшажный ход	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У1.,31.,32 ЛР₇, ЛР₁₈ ОК₁ПК.2.1</i>				
Тема 4.4. Техника одновременного-бесшажного хода	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У1.,31.,32 ЛР₁₉ ОК₆ ПК.1.3</i>				
Тема 4.5. Техника одновременного-бесшажного хода	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У1.,31.,32 ЛР₁₉ ОК₆ ПК.1.3</i>				
Тема 4.6. Техника одновременного-бесшажного хода	<i>КУ ПЗ КН</i>	<i>У1.,31.,32 ЛР₇, ЛР₁₈ ОК₁ПК.2.1</i>				
Раздел 5. Гимнастика					3	<i>У1.,31.,32 ЛР₇, ЛР₁₈ ОК₁ ПК.1.2</i>
Тема 5.1. Кувырок вперед в группировке. Строевые упражнения	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У1.,31.,32 ЛР₁₉ ОК₆ ПК.2.1</i>				
Тема 5.2. Кувырок вперед в группировке. Строевые упражнения	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У1.,31.,32 ЛР₁₉ ОК₆ПК.2.1</i>				
Тема 5.3. Кувырок вперед в группировке. Строевые упражнения	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У1.,31.,32 ЛР₁₉ ОК₆ПК.3.2</i>				
Тема 5.4. Техника кувырка, перекаат назад в стойку на лопатках. Строевые упражнения	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У1.,31.,32 ЛР₁₉ ОК₆ ПК.3.2</i>				
Тема 5.5. Техника кувырка, перекаат назад в стойку на лопатках. Строевые упражнения	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У1.,31.,32 ЛР₁₉ ОК₆ ПК.3.2</i>				
Тема 5.6. Техника кувырка, перекаат назад в стойку на лопатках. Строевые упражнения	<i>КУ ПЗ КН</i>	<i>У1.,31.,32 ЛР₁₉ ОК₆ ПК.3.2</i>				

Раздел 6. Легкая атлетика					3	У1.,31.,32 ЛР ₇ , ЛР ₁₈ ОК ₁ ПК.1.2
Тема 6.1 Техника эстафетного бега.	КУ ПЗ	У1.,31.,32 ЛР ₁₉ ОК ₆ ПК.2.5				
Тема 6.2 Техника эстафетного бега.	КУ ПЗ	У1.,31.,32 ЛР ₁₉ ОК ₆ ПК.2.5				
Тема 6.3 Техника эстафетного бега.	КУ ПЗ	У1.,31.,32 ЛР ₁₉ ОК ₆ ПК.2.5				
Тема 6.4. Кроссовая подготовка	КУ ПЗ	У1.,31.,32 ЛР ₁₉ ОК ₆ ПК.1.3				
Тема 6.5. Кроссовая подготовка	КУ ПЗ КН	У1.,31.,32 ЛР ₁₉ ОК ₆ ПК.1.4				

3.2 Кодификатор оценочных средств

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Код оценочного средства
Контрольные упражнения	<i>КУ</i>
Практические задания	<i>ПЗ</i>
Тестирование	<i>Т</i>
Контрольные нормативы	<i>КН</i>
Зачёт	<i>З</i>
Дифференцированный зачёт	<i>ДЗ</i>

4. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1.-2.3. Бег на короткие дистанции

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.- 2.6. Прыжки в длину, способом согнув ноги

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.

Раздел 3. Гимнастика

Тема 3.1-3.3 Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»

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.-3.6 Техника кувырка вперёд в группировке

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.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Тема 4.1.-4.3. Попеременно-двухшажный ход.

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 поднимание 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 скольжением 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 поднимание 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.-4.6 Техника одновременного-бесшажного хода

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.

Раздел 5. Гимнастика

Тема 5.1.-5.3. Кувырок вперед в группировке. Строевые упражнения

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 5.4.-5.6. Техника кувырка, перекаат назад в стойку на лопатках. Строевые упражнения

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.

Раздел 6. Легкая атлетика

6.1-6.3. Техника эстафетного

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 6.4.-6.5. Кроссовая подготовка

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.

4.3. Кейс-задача (задачи)

Контролируемые компетенции: ОК 04, ОК 06, ОК 08.

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 наклонности 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 добивались 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.

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	I курс		
---	--------------	--------	--	--

	упражнений	5	4	3
1	Бег на лыжах 3 км. (мин, с)	19.00	21.00	б/вр

Контрольные нормативы по разделу Лёгкая атлетика:

№	Наименование упражнений	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

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

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

в) 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, исключаящих 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	10	7	3	ОК ₀₄ , ОК ₀₆ , ОК ₀₈ .
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 .

Перечень нормативов для промежуточной аттестации (зачет)

Контрольные нормативы: (юноши)

№	Наименование упражнений	I 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	I 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 м (сек)	9.8	10.2	11.0

Перечень тестовых вопросов для промежуточной аттестации (зачет)

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

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
- Б) 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 – участников 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) гимназия
- 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) закаляющих, 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 закалывания

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) пережорот
- 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. «Равняйсь!» 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

Ключи:

1	Г	26	Б
2	Б	27	Г
3	Б	28	В
4	А	29	Б
5	Б	30	Г
6	Б	31	В
7	В	32	Б
8	Б	33	Б
9	В	34	А
10	Г	35	Б
11	В	36	В
12	В	37	А
13	В	38	В
14	Г	39	В
15	А	40	Г
16	Б	41	В

17	A	42	A
18	B	43	Г
19	Б	44	Г
20	Б	45	В
21	A	46	A
22	Г	47	Б
23	A	48	A
24	B	49	В
25	A	50	Г