

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 9.4.22.3
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)

Базовая подготовка
среднего профессионального образования
(год начала подготовки по УП: 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:

ЛР 01 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

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

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.

ЛР 11 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
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».</p> <p>ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры</p> <p>З5 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими</p>	<p>- экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;</p> <p>- положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу;</p> <p>- передача информации, идей и опыта членам команды;</p> <p>- использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе;</p>	<p>- экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;</p>

<p>упражнениями различной направленности</p> <p>З2 роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>У1 использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>У4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - формирование понимания членами личной и коллективной ответственности; - регулярное представление обратной связи членами команды; - демонстрация навыков эффективного общения; 	
<p>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</p> <p>ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.</p> <p>З3 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</p> <p>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).</p>	<ul style="list-style-type: none"> -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 	<p>-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.</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p>ЛР 9 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.</p> <p>З1 основ здорового образа жизни;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего 	<p>-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;</p> <p>-оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <p>-оценка техники выполнения двигательных действий</p>

<p><i>У₄ способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i></p> <p><i>У₂ владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</i></p> <p><i>У₃ владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</i></p> <p><i>У₅ проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</i></p>	<p><i>организма;</i></p> <p><i>-демонстрация приверженности здоровому образу жизни;</i></p> <p><i>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</i></p>	<p><i>(проводится в ходе занятий):</i></p> <p><i>-выполнение нормативов общей физической подготовки</i></p>
---	---	---

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.					<i>ДЗ</i>	<i>У1.,31.,32 ЛР7,ЛР18 ОК1 ПК.1.4</i>
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У1.,31.,32 ЛР7, ЛР18 ОК1 ПК.1.4</i>				
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У1.,31.,32 ЛР7, ЛР18 ОК1ПК.1.4 ПК.2.2</i>				
Тема 2.3. Бег на короткие дистанции	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У1.,31.,32 ЛР7, ЛР18 ОК1 ПК.2.4</i>				
Тема 2.4. Прыжки в длину, способом согнув ноги	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У1.,31.,32 ЛР7, ЛР18 ОК1 ПК.2.4</i>				
Тема 2.5. Прыжки в длину, способом согнув ноги	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У1.,31.,32 ЛР7, ЛР18 ОК1ПК.2.5</i>				
Тема 2.6. Прыжки в длину, способом согнув ноги	<i>КУ ПЗ КН</i>	<i>У1.,31.,32 ЛР7, ЛР18 ОК1ПК.2.5</i>				
Тема 2.7. Кроссовая подготовка	<i>КУ ПЗ КН</i>	<i>У1.,31.,32 ЛР7, ЛР18 ОК1ПК.2.5</i>				
Раздел 3. Гимнастика					<i>ДЗ</i>	<i>У1.,31.,32 ЛР7, ЛР18 ОК1 ПК.1.2</i>
Тема 3.1. Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У1.,31.,32 ЛР13, ЛР9 ОК13 ПК.1.3</i>				
Тема 3.2. Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У1.,31.,32 ЛР13, ЛР9 ОК13 ПК.1.3</i>				
Тема 3.3.	<i>КУ ПЗ КН</i>	<i>У1.,31.,32 ЛР13, ЛР9</i>				

Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»		<i>OK₁₃ ПК.1.2</i>				
Тема 3.4. Техника кувырка вперёд в группировке	<i>КУ ПЗ</i>	<i>У1.,31.,32 ЛР₁₉ ОК₆ПК.1.4</i>				
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					<i>ДЗ</i>	<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					<i>ДЗ</i>	<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 КН</i>	<i>У1.,31.,32 ЛР₁₉ ОК₆ПК.3.2</i>				

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 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 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 поднятие и перестановка носков лыж в сторону.
11. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение «солнышко». Поворот на 360 градус переступанием вокруг пяток лыж сначала в правую сторону, затем в левую сторону. Также и относительно носков лыж.
12. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поворот махом правой или левой лыжи. Махом через лыжу вперед и назад, а также прыжком с опорой на палки и без них.
13. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Приставные шаги в сторону с опорой на палки и без.
14. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч. Выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног
15. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — поставить правую лыжу на пятку; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поставить левую лыжу на пятку; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.
16. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — отвести правую ногу максимально назад; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой ногой.

17. И. п. — стоя на лыжах, лыжные палки произвольно. На счет «раз» — повернуть правую лыжу на 90°; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой лыжей.

Тема 4.4.-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 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 скольжении 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.

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.

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 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: ОК 04, ОК 06, ОК 08.

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)

№	I курс		
---	--------	--	--

	Наименование 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
- 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	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 (дифференцированный 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
- В) гимнастика
- Г) верховая езда

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

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

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

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

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

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

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

- А) Организация объединенных наций

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

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

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин
- Г) Деметриус Викелас

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- А) 1890
- Б) 1894
- В) 1892

Г) 1896

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Г) стадион

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

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

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

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

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

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

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

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б) 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 подняты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как: (1 балл)

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

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

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

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

- А) кувырок
- Б) пережат

- В) переворот
- Г) сальто

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

- А) сед
- Б) присед
- В) упор
- Г) стойка

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

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

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

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

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

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

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

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	А	42	А

18	Б	43	Г
19	Б	44	Г
20	Б	45	В
21	А	46	А
22	Г	47	Б
23	А	48	А
24	Б	49	В
25	А	50	Г