

**Учреждение профессионального образования**  
**«Колледж Казанского инновационного университета»**  
**Нижнекамский филиал**

УТВЕРЖДЕН  
в составе Основной образовательной программы –  
программы подготовки специалистов среднего звена  
протокол № 6 от «28» августа 2024 г

**Фонд оценочных средств по дисциплине**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
программы подготовки специалистов среднего звена  
(ППССЗ)  
по специальности  
**54.02.01 Дизайн (по отраслям)**  
(на базе основного общего образования)  
Срок получения СПО по ППССЗ – 3 г.10 мес.  
Форма обучения - очная  
  
Присваиваемая квалификация  
**дизайнер**

**Нижнекамск 2024**

Фонд оценочных средств по дисциплине Физическая культура разработан на основе программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) и рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура

## Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины «Физическая культура».

ФОС включает оценочные материалы для проведения текущего и итогового контроля успеваемости.

ФОС разработан на основании:  
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) и рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».

### 1. Паспорт фонда оценочных средств

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

| ПК, ОК                  | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 2,<br>ОК 4,<br>ОК 8. | определять задачи для поиска информации;<br>определять необходимые источники информации;<br>планировать процесс поиска;<br>структурировать получаемую информацию;<br>выделять наиболее значимое в перечне информации;<br>оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска;<br>оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий | номенклатура информационны<br>х источников применяемых в профессиональной деятельности;<br>приемы структурировани<br>я информации;<br>формат оформления результатов поиска информации;<br>современные средства и устройства информатизации;<br>порядок их применения и |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение; использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач.</p> <p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>Использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными</p> | <p>программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств.</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                           |                                                                          |     |
|--|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----|
|  | для данной специальности. | здоровья<br>специальности.<br>Средства<br>профилактики<br>перенапряжения | для |
|--|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----|

## 2.Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений, приобретаемого практического опыта

Основной целью оценки освоения дисциплины является оценка умений и знаний, приобретаемого практического опыта. Оценка освоения умений и знаний, приобретаемого практического опыта осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля: устный опрос, тестирование, выполнение практических заданий, выполнение практических нормативов, проведение ролевых игр, работу в малых группах.

| Содержание учебного материала по программе УД                                                             | ОК 2                               |                           |                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                                                                                           | ОК 2                               | ОК 4                      | ОК 8                                                       |
| <b>Введение</b>                                                                                           |                                    |                           |                                                            |
| Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем                                         | тестирование                       | тестирование              | выполнение практических нормативов                         |
| Тема 1.2. Основы физической подготовки                                                                    | Тестирование, устный опрос         | Тестирование устный опрос | выполнение практических нормативов                         |
| Тема 1.3. Эффективные способы овладения жизненно важными умениями и навыками                              | работа в малых группах             | работа в малых группах    | выполнение практических нормативов, работа в малых группах |
| Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков | Тестирование, практическое задание | тестирование              | выполнение практических нормативов, практическое задание   |

## 2. Задания для оценки освоения дисциплины

### Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем

#### Задание 1: *ответить на вопросы теста*

**Проверяемые результаты обучения:** ОК2, ОК4

**Текст задания:** Выберите правильный вариант ответа

**Инструкция:** выбрать правильный ответ

#### Вариант 1

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

- а) спорт;
- б) система физического воспитания;
- в) физическая культура.

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

- а) развитие;
- б) закаленность;
- в) тренированность;
- г) подготовленность.

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

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

4. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

- а) в Олимпии;
- б) в Спарте;
- в) в Афинах.

5. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

- а) 5 лет;
- б) 4 года;
- в) 2 года;
- г) 3 года.

6. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б) регулярное обращение к врачу;

- в) физическую и интеллектуальную активность;
- г) рациональное питание и закаливание.

7. Рациональное питание обеспечивает:

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

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

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

9. Что понимается под закаливанием:

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

10. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

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

11. Формирование человеческого организма заканчивается к:

- а) 14-15 годам;
- б) 17-18 годам;
- в) 19-20 годам;
- г) 22-25 годам.

12. Двигательный навык:

- а) это такая степень владения техникой действия, при которой управление движением происходит автоматически;
- б) это такая степень владения действием, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно и с относительно большей эффективностью;
- в) это такая степень владения техникой действия, при которой, повышена концентрация внимания для его выполнения.

13. Техникой движений принято называть:

- а) рациональную организацию двигательных действий;
- б) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;

- в) способ организации движений при выполнении упражнений;
- г) способ целесообразного решения двигательной задачи.

14. Быстрота — это:

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

15. 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.

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

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

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

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

18. Активный отдых — это:

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

19. Самостоятельными тренировочными занятиями рекомендуется заниматься после приема пищи через:

- а) полчаса-час;

- б) два-три часа;
- в) пять-шесть часов.

20. Какая физиологическая система в организме восстанавливается в первую очередь после физической нагрузки:

- а) дыхательная система;
- б) мышечная система;
- в) сердечно-сосудистая система (пульс).

### Ключ к тесту:

| № вопроса | Правильный вариант ответа                                                                                  |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1         | в) физическая культура                                                                                     |
| 2         | в) тренированность                                                                                         |
| 3         | б) методика                                                                                                |
| 4         | а) в Олимпии                                                                                               |
| 5         | б) 4 года                                                                                                  |
| 6         | в) физическую и интеллектуальную активность                                                                |
| 7         | г) все перечисленное                                                                                       |
| 8         | г) не специфической устойчивостью                                                                          |
| 9         | б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды                 |
| 10        | а) антропометрическими показателями                                                                        |
| 11        | г) 22-25 годам                                                                                             |
| 12        | а) это такая степень владения техникой действия, при которой управление движением происходит автоматически |
| 13        | а) рациональную организацию двигательных действий                                                          |
| 14        | а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени                      |
| 15        | б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений                         |
| 16        | а) стойкость; г) бодрость                                                                                  |
| 17        | б) выносливость                                                                                            |
| 18        | б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности        |
| 19        | б) два-три часа                                                                                            |
| 20        | а) дыхательная система                                                                                     |

### Критерии оценки:

- соответствие ответов обучающихся ключу теста;
- соответствие ответов обучающихся ответам компьютерной программы.

Оценка «**отлично**» - если обучающийся правильно ответил на все вопросы теста в отведенное время

Оценка «**хорошо**» - если обучающийся правильно ответил на 60-80% вопросов теста в отведенное время

Оценка «**удовлетворительно**» - если обучающийся правильно ответил на 40-60% вопросов теста в отведенное время

Оценка «**неудовлетворительно**» - если обучающийся правильно ответил менее чем на 40% вопросов теста в отведенное время

**Задание 2:** Выполнение практического норматива

**Проверяемые результаты обучения:** ОК8

**Текст задания:** Преодоление расстояния бегом или шагом.

**Инструкция:** С помощью 12-минутного бегового тест Купера оценивается состояние физической подготовленности организма на основе расстояния (в метрах), которое человек способен преодолеть бегом (или шагом) за 12 минут. Предполагается, что в течение всего теста человек выполняет бег. Если тестируемый не справляется с этим требованием, можно перейти на шаг, секундомер, отсчитывающий 12 минут, при этом не останавливается. Чем более продолжительное время при выполнении теста человек будет идти, а не бежать, тем хуже результат теста. После 12-ти минутного передвижения замеряется преодоленное расстояние в метрах и по таблице оценивается физическая подготовленность.

**Таблица оценки физической подготовленности по 12-минутному беговому тесту Купера**

| Физическая<br>подготовленность | Преодоленное расстояние, м |                      |                      |                    |                      |                      |
|--------------------------------|----------------------------|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|----------------------|
|                                | Девушки<br>13-19 лет       | Женщины<br>20-29 лет | Женщины<br>30-39 лет | Юноши<br>13-19 лет | Мужчины<br>20-29 лет | Мужчины<br>30-39 лет |
| очень плохая                   | < 1600                     | < 1550               | < 1500               | < 2100             | < 1950               | < 1900               |
| плохая                         | 1600-1900                  | 1550-1800            | 1500-1700            | 2100-2200          | 1950-2100            | 1900-2100            |
| удовлетворительная             | 1900-2100                  | 1800-1900            | 1700-1900            | 2200-2500          | 2100-2400            | 2100-2300            |
| хорошая                        | 2100-2300                  | 1900-2100            | 1900-2000            | 2500-2750          | 2400-2600            | 2300-2500            |
| отличная                       | 2300-2400                  | 2100-2300            | 2100-2200            | 2750-3000          | 2600-2800            | 2500-2700            |
| превосходная                   | > 2400                     | > 2300               | > 2200               | > 3000             | > 2800               | > 2700               |

**Критерии оценки:**

Оценка «**отлично**» выполняет основы техники без ошибок (отличная и превосходная подготовленность)

Оценка «**хорошо**» выполняет основу техники с незначительными ошибками (хорошая подготовленность)

Оценка «**удовлетворительно**» выполняет с ошибками в основе техники (удовлетворительная подготовленность)

**Задание 3:** выполнение практических нормативов

**Проверяемые результаты обучения:** ОК8

**Текст задания:** выполнение комплекса упражнений в группе

**Инструкция:** выполнить комплекс упражнений в группе

- 1) Выполняет комплекс общеразвивающих упражнений
- 2) Показ комплекса физических упражнений в паре с предметами, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).

3) Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).

4) Показывает комплекс упражнений для коррекции зрения.

5) Выполняет комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

#### **Критерии оценки:**

Оценка «**отлично**» выполняет основы техники без ошибок

Оценка «**хорошо**» выполняет основу техники с незначительными ошибками

Оценка «**удовлетворительно**» выполняет с ошибками в основе техники

#### **Задание 4. Выполнение практического норматива**

##### **Проверяемые результаты обучения: ОК8**

Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.

| Физические способности | Контрольные упражнения                     | Оценка | Юноши | Девушки |
|------------------------|--------------------------------------------|--------|-------|---------|
| Быстрота               | Бег 100м                                   | 5      | 14,0  | 16,5    |
|                        |                                            | 4      | 14,5  | 17,5    |
|                        |                                            | 3      | 15,0  | 18,0    |
| Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места                     | 5      | 230   | 165     |
|                        |                                            | 4      | 220   | 145     |
|                        |                                            | 3      | 210   | 140     |
| Выносливость           | Бег 500 метров                             | 5      |       | 2.00    |
|                        |                                            | 4      |       | 2.05    |
|                        |                                            | 3      |       | 2.15    |
|                        | Бег 1000 метров                            | 5      | 3.30  |         |
|                        |                                            | 4      | 3.40  |         |
|                        |                                            | 3      | 4.00  |         |
| Скоростно-силовые      | Метание мяча (вес 150г)                    | 5      | 45    | 28      |
|                        |                                            | 4      | 40    | 23      |
|                        |                                            | 3      | 31    | 18      |
| Выносливость           | Бег 3000 м (юноши)<br>Бег 2000 м (девушки) | 5      | 13,30 | 11,30   |
|                        |                                            | 4      | 14,00 | 12,00   |
|                        |                                            | 3      | 15,00 | 13,00   |

#### **Тема 1.2. Основы физической подготовки**

##### **Задание 1. Тестирование**

**Проверяемые результаты обучения: ОК2, ОК4**

1. Под физической культурой понимается:

- а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

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

- а) общей физической подготовкой;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) гармонической физической подготовкой;
- г) прикладной физической подготовкой.

3. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

4. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а) Рим;
- б) Китай;
- в) Греция;
- г) Египет.

5. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- а) они имели мировую известность;
- б) в них принимали участие атлеты со всего мира;
- в) в период проведения игр прекращались войны;
- г) они отличались миролюбивым характером соревнований.

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

- а) образ жизни;
- б) наследственность;
- в) климат.

7. Основными источниками энергии для организма являются:

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

8. Физическая работоспособность — это:

- а) способность человека быстро выполнять работу;
- б) способность разные по структуре типы работ;
- в) способность к быстрому восстановлению после работы;
- г) способность выполнять большой объем работы.

9. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

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

10. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

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

11. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

- а) биологический возраст;
- б) календарный возраст;
- в) скелетный и зубной возраст.

12. Двигательное умение:

- а) это такая степень владения техникой действия, при которой управление движением происходит автоматически;
- б) это такая степень владения действием, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно и с относительно большей эффективностью;
- в) это такая степень владения техникой действия, при которой, повышена концентрация внимания для его выполнения.

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

- а) строго регламентированы;
- б) представляют собой игровую деятельность;
- в) не ориентированы на производство материальных ценностей;
- г) создают развивающий эффект.

14. Ловкость — это:

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

15. Сила — это:

- а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной

величины и в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;

в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

16. 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.

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

а) тяжелая атлетика;

б) художественная гимнастика;

в) современное пятиборье.

18. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

а) величиной их воздействия на организм;

б) напряжением определенных мышечных групп;

в) временем и количеством повторений двигательных действий;

г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

19. В комплекс утренней гигиенической гимнастики не рекомендуется включать упражнения:

а) упражнения на растягивание;

б) дыхательные упражнения;

в) силовые упражнения со значительными отягощениями.

20. Период восстановления тренированного организма после одинаковой физической нагрузки по сравнению с нетренированным организмом:

а) короче;

б) одинаковый;

в) длиннее.

### Ключ к тесту:

| № вопроса | Правильный вариант ответа                                                  |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1         | в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека |
| 2         | а) общей физической подготовкой                                            |
| 3         | а) сила, быстрота, выносливость                                            |
| 4         | в) Греция                                                                  |
| 5         | в) в период проведения игр прекращались войны                              |

|    |                                                                                                                                      |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6  | а) образ жизни                                                                                                                       |
| 7  | б) углеводы и жиры                                                                                                                   |
| 8  | г) способность выполнять большой объем работы                                                                                        |
| 9  | в) все перечисленное                                                                                                                 |
| 10 | б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию                                                                                               |
| 11 | а) биологический возраст                                                                                                             |
| 12 | в) это такая степень владения техникой действия, при которой, повышена концентрация внимания для его выполнения                      |
| 13 | в) не ориентированы на производство материальных ценностей                                                                           |
| 14 | а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями |
| 15 | в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий                               |
| 16 | б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению                                       |
| 17 | б) художественная гимнастика                                                                                                         |
| 18 | а) величиной их воздействия на организм                                                                                              |
| 19 | в) силовые упражнения со значительными отягощениями                                                                                  |
| 20 | а) короче                                                                                                                            |

### Критерии оценки:

- соответствие ответов обучающихся ключу теста;
- соответствие ответов обучающихся ответам компьютерной программы.

Оценка «**отлично**» - если обучающийся правильно ответил на все вопросы теста в отведенное время

Оценка «**хорошо**» - если обучающийся правильно ответил на 60-80% вопросов теста в отведенное время

Оценка «**удовлетворительно**» - если обучающийся правильно ответил на 40-60% вопросов теста в отведенное время

Оценка «**неудовлетворительно**» - если обучающийся правильно ответил менее чем на 40% вопросов теста в отведенное время

### Задание 2. Устный опрос

**Проверяемые результаты обучения:** ОК2, ОК4

Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства.

1. Общая и специальная физическая подготовка,
2. Спортивная подготовка,
3. профессионально-прикладная физическая подготовка.
4. Общее представление о комплексе средств физического воспитания
5. Классификация физических упражнений и методов их выполнения.
6. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.

### Критерии оценок

Оценка «**отлично**» - обучающийся правильно ответил на вопрос

Оценка «**хорошо**» - обучающийся при ответе допустил небольшие ошибки.

Оценка «**удовлетворительно**» - ответ обучающегося был с ошибками.

Оценка «**неудовлетворительно**» - обучающийся не смог ответить на вопрос.

### **Задание 3. Выполнение практических нормативов**

#### **Проверяемые результаты обучения: ОК 08**

Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание, в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений

#### **Оценка выполнения нормативов по упражнениям**

| Контрольные упражнения                                                                  | Юноши   |       |       | Девушки           |       |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
|                                                                                         | «5»     | «4»   | «3»   | «5»               | «4»   | «3»   |
| <b>Экспресс тесты</b>                                                                   |         |       |       |                   |       |       |
| 1. Бег 30 м, с                                                                          | 4,6     | 4,8   | 5,1   | 5,1               | 5,4   | 5,8   |
| 2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз                                     | 12      | 10    | 8     | -                 | -     | -     |
| 3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз                                 | -       | -     | -     | 25                | 20    | 15    |
| 4. Прыжок в длину с места, см                                                           | 225     | 205   | 190   | 190               | 170   | 160   |
| 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз | 50      | 45    | 40    | 40                | 27    | 20    |
| 6. Бег 100 м, с                                                                         | 14,2    | 14,5  | 15,0  | 16,0              | 16,5  | 17,0  |
| 7. Бег 300 м, мин, с                                                                    | 49,0    | 53,0  | 58,0  | 58,0              | 1.02  | 1.08  |
| 8. Бег 1000 м, мин, с                                                                   | 3.20    | 3.45  | 4.00  | 4.10              | 4.25  | 4.50  |
| 9. Бег 2000 м, мин, с                                                                   |         |       |       | 10.00             | 11.30 | 12.20 |
| 10. Бег 3000 м                                                                          | 13.00   | 15.00 | 16.30 | Без учета времени |       |       |
| 11. Прыжок в длину с разбега, см                                                        | 460     | 420   | 370   | 380               | 340   | 310   |
| 12. Прыжок в высоту с разбега, см                                                       | 135     | 130   | 120   | 120               | 115   | 105   |
| 13. Прыжки со скакалкой за 1 мин                                                        | 130     | 125   | 120   | 133               | 110   | 70    |
| 7. Акробатическое соединение из 4-5 элементов                                           | Техника |       |       | Техника           |       |       |
| 8. Подъем переворотом в упор на высокой перекладине                                     | 4       | 3     | 2     |                   |       |       |
| 9. Подъем силой в упор на высокой перекладине                                           | 4       | 3     | 2     |                   |       |       |

**Текущий зачет** Контроль качества теоретических знаний по теме 1.2. Основы физической подготовки (тестирование). Экспертная оценка качества составления и выполнения индивидуального комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики. Оценка физической подготовленности по 12-минутному беговому тесту К. Купера.

### **Задание 1. Тестирование**

#### **Проверяемые результаты обучения: ОК2, ОК4**

**1.Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение**

- а) *физической культуры;*
- б) *физического воспитания;*
- в) *физического совершенства;*
- г) *видов спорта.*

**2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...**

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

**3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

- а) растяжкой
- б) стретчингом
- в) гибкостью
- г) акробатикой

**4. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:**

- а) повышать;
- б) снижать;
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

**5. Основными признаками физического развития являются:**

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура..

**6. Дайте определение физической культуры:**

- а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- б) Физическая культура – средство отдыха;
- в) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
- г) Физическая культура – средство физической подготовки.

**7. Что такое закаливание?**

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

**8. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:**

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

**9. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:**

- а) бокс;
- б) *ходьба и бег;*
- в) спортивная гимнастика;
- г) единоборства.

**10. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).**

1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
  2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
  3. упражнения «на выносливость».
  4. упражнения «на быстроту и гибкость».
  5. упражнения «на силу».
  6. дыхательные упражнения.
- а) 1,2,5,4,3,6;; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1    г) 2,1,3,4,5,6

**11. Что такое двигательная активность?**

- а) количество движений, необходимых для работы организма.
- б) *занятие физической культурой и спортом.*
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.
- г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

**12. Недостаток двигательной активности людей называется:**

- а) гипертонией
- б) гипердинамией
- в) *гиподинамией*
- г) гипотонией

**13. 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.

**15. Под выносливостью как физическим качеством понимается...**

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;
- в) *способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;*
- г) способность сохранять заданные параметры работы.

**16. Физическими упражнениями называются...**

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) *двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;*

- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

**17. К показателям физической подготовленности относятся:**

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**18. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?**

- а). Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.
- б). Вода, белки, жиры и углеводы.
- в). Белки, жиры, углеводы.
- г). Жиры и углеводы.

**19. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

**20. Динамометр служит для измерения показателей:**

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

**Критерии оценки:**

- соответствие ответов обучающихся ключу теста;
- соответствие ответов обучающихся ответам компьютерной программы.

Оценка «отлично» - если обучающийся правильно ответил на все вопросы теста в отведенное время

Оценка «хорошо» - если обучающийся правильно ответил на 60-80% вопросов теста в отведенное время

Оценка «удовлетворительно» - если обучающийся правильно ответил на 40-60% вопросов теста в отведенное время

Оценка «неудовлетворительно» - если обучающийся правильно ответил менее чем на 40% вопросов теста в отведенное время

**Задание 2. Выполнение практических нормативов**

**Проверяемые результаты обучения: ОК8**

Оценка физической подготовленности по 12-минутному беговому тесту К. Купера.

**Таблица оценки физической подготовленности по 12-минутному беговому тесту Купера**

| Физическая подготовленность | Преодоленное расстояние, м |         |         |       |         |         |
|-----------------------------|----------------------------|---------|---------|-------|---------|---------|
|                             | Девушки                    | Женщины | Женщины | Юноши | Мужчины | Мужчины |

|                    | 13-19 лет | 20-29 лет | 30-39 лет | 13-19 лет | 20-29 лет | 30-39 лет |
|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| очень плохая       | < 1600    | < 1550    | < 1500    | < 2100    | < 1950    | < 1900    |
| плохая             | 1600-1900 | 1550-1800 | 1500-1700 | 2100-2200 | 1950-2100 | 1900-2100 |
| удовлетворительная | 1900-2100 | 1800-1900 | 1700-1900 | 2200-2500 | 2100-2400 | 2100-2300 |
| хорошая            | 2100-2300 | 1900-2100 | 1900-2000 | 2500-2750 | 2400-2600 | 2300-2500 |
| отличная           | 2300-2400 | 2100-2300 | 2100-2200 | 2750-3000 | 2600-2800 | 2500-2700 |
| превосходная       | > 2400    | > 2300    | > 2200    | > 3000    | > 2800    | > 2700    |

### **Критерии оценки:**

Оценка «**отлично**» выполняет основы техники без ошибок (превосходная, отличная)

Оценка «**хорошо**» выполняет основу техники с незначительными ошибками (хорошая)

Оценка «**удовлетворительно**» выполняет с ошибками в основе техники (удовлетворительная)

### **Тема 1.3. Эффективные способы овладения жизненно важными умениями и навыками**

**Текст задания:** Комплекс общеразвивающих упражнений

**Задание 1:** *выполнение практических нормативов*

**Проверяемые результаты обучения:** ОК8

**Текст задания:** Выполнение комплекса упражнений

**Инструкция:** выполнить практический норматив

Ритмическая гимнастика

1) Показывает комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

1) Умеет составить комплекс упражнений для коррекции фигуры

2) Объясняет и показывает круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.

**Задание 2:** *Работа в малых группах*

**Проверяемые результаты обучения:** : ОК2, ОК4, ОК8

**Текст задания:**

**Инструкция:** выполнить комплекс упражнений в группе

- 1) Выполняет комплекс общеразвивающих упражнений
- 2) Показ комплекса физических упражнений в паре с предметами, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки).
- 3) Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).
- 4) Показывает комплекс упражнений для коррекции зрения.
- 5) Выполняет комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

### **Критерии оценки участия в спортивных ролевых играх.**

#### **Оценка «отлично» ставится, если учащийся**

- знает и умеет объяснить правила адаптированных спортивных и подвижных игр и применять их на практике;
- свободно ориентируются в пространстве;
- умеет взаимодействовать с партнёром по команде и соперником;
- знает расстановку игроков в адаптированных спортивных играх;
- умеет пользоваться справочной литературой, наглядными пособиями;
- знает основные правила судейства адаптированных спортивных игр.

#### **Оценка «хорошо» ставится, если учащийся**

- знает и умеет объяснить правила адаптированных спортивных и подвижных игр;
- допускает незначительные ошибки в процессе игры;
- испытывает незначительные затруднения, ориентируясь в пространстве;
- умеет взаимодействовать с партнёром по команде и соперником;
- знает расстановку игроков в адаптированных спортивных играх;
- умеет пользоваться справочной литературой, наглядными пособиями;
- знает основные правила судейства адаптированных спортивных игр.

#### **Оценка «удовлетворительно» ставится, если учащийся**

- допускает ошибки при объяснении правил адаптированных спортивных и подвижных игр;
- допускает ошибки в процессе игры;
- испытывает затруднения, ориентируясь в пространстве;
- не всегда умеет взаимодействовать с партнёром по команде и соперником;
- знает расстановку игроков в адаптированных спортивных играх;
- испытывает затруднения при пользовании справочной литературой, наглядными пособиями;
- с трудом рассказывает основные правила судейства адаптированных спортивных игр.

### Оценка «неудовлетворительно» ставится, если учащийся

- допускает грубые ошибки при объяснении правил адаптированных спортивных и подвижных игр;
- допускает грубые ошибки в процессе игры;
- плохо ориентируется в пространстве;
- не умеет взаимодействовать с партнёром по команде и соперником;
- не знает расстановку игроков в адаптированных спортивных играх;
- испытывает большие затруднения при пользовании справочной литературой, наглядными пособиями;
- не знает основные правила судейства адаптированных спортивных игр.

### Задание 3. Выполнение практических нормативов

#### Проверяемые результаты обучения: ОК8

Комплекс упражнений физкультурной паузы

И.п. – о.с.: 1 – руки вперед, пальцы врозь, 2 – пальцы в кулак, 3 – пальцы врозь, 4 – и.п. (браз)

И.п. – то же, но

И.п. – ноги врозь, руки на пояс. 1- поворот вправо, руки в стороны, 2 – и.п., 3-4 – то же в другую сторону.

И.п. – то же. 1-4 – выдох с произнесением звука «Ау». Локти свезти, голову наклонить, 5-6 пауза, 7-8 глубокий вдох, локти назад. (3 раза)

И.п. – о.с. 1 – наклон назад, 2 – и.п., 3 - наклон вперед, 4 – и.п. (4 раза).

И.п. – о.с. Руки на пояс. 1- правую ногу поднять, согнуть в колене, 2- и.п., 3-4 – то же другой ногой (6 раз)

И.п. – левая рука на груди, правая на животе в области подреберья. 1-4 – глубокий выдох; правая рука давит на область живота, 5 – пауза, 6-8 – глубокий вдох (3 раза).

И.п. – о.с. Руки на поясе. 1 – подняться на носки, 2. – полуприсед, спина прямая, 3 – встать на носки, 4 – и.п. (8 раз)

И.п. – лежа на спине, руки за голову. 1 – согнуть ноги в коленях, 2 – поднимая, выпрямить вправо, 3 – опять согнуть, 4 – и.п. То же влево (6 раз).

И.п. – то же. 1-2 – согнутые в коленях ноги поднять, прижать к груди, выдох, 3-4 – и.п., вдох. (8 раз)

#### Критерии оценки:

Оценка «отлично» выполняет основы техники без ошибок

Оценка «хорошо» выполняет основу техники с незначительными ошибками

Оценка «удовлетворительно» выполняет с ошибками в основе техники

### Задание 4. Выполнение практических нормативов

#### Проверяемые результаты обучения: ОК8

Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом (предмет по выбору)

Упражнения с малым мячом:

1. И.п. – о.с. мяч в левой руке. 1-2 – дугами наружу, руки вверх, 3-4 – дугами наружу руки вниз, за спиной передать мяч в правую руку, выдох (8 раз).

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Мяч в левой руке. 1- наклон к право ноге, руки вниз передать мяч в правую руку за ногой, выдох, 2. – и.п., вдох. 3-4 – то же к левой ноге передавая мяч в левую руку (10 раз).

3. И.п. – то же. 1-2 – туловище вправо, ударить мячом о пол за правой ногой и поймать мяч двумя руками, 3-4 – и.п., мяч в правую руку, 5-8 – то же к другой ноге (10 раз).

4. И.п. - стойка ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1-2 – подбросить мяч, присесть и поймать его двумя руками, выдох, 3-4 – подбросить мяч и вставая, поймать его, вдох, (12 раз)

5. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в левой руке. 1- наклон вправо, руки за голову, мяч в правую руку, 2. и.п., мяч в правой руке, 3-4 – то же влево (12 раз)

6. Дыхательные упражнения (3 раза).

7. И.п. - Сет руки в стороны, мяч в левой руке. 1- мах левой ногой вверх, руки вперед, передать под ногой мяч в правую руку, выдох, 2 – опустить ногу, руки в стороны, 3 – согнуть руки за головой и передать мяч в левую руку, вдох, 4 – руки в стороны, 5-8 то же другой ногой. (12 раз).

8. И.п. – лежа на спине, руки в стороны, мяч в левой руке. 1-2 – согнуть ноги вперед и положить мяч на голени (у стопы), выдох, 3-4 – выпрямить ноги и положить их на пол, руки в стороны, вдох, 5-6 – согнуть ноги вперед и взять мяч правой рукой, выдох, 7-8 – положить ноги на пол, руки в стороны, мяч в правой руке, вдох (8 раз).

1. И.п. – о. с. руки на пояс, мяч на полу слева. Прыжки через мяч с правой ноги на леву. и обратно с двойными притопами (30 секунд).

2. И.п. – о.с., ходьба на месте, ударить мячом о пол поочередно левой и правой рукой и ловить двумя руками (1 минута).

3. Дыхательные упражнения и на расслабление.

#### Упражнения со скакалкой:

1. И.п. Стойка ноги врозь, сложенная в четверо скакалка внизу. 1 – наклон, руки вперед, выдох, 2-3 – руки вверх, скакалка натянута, посмотреть вперед, вдох, 4- и.п., пауза. (4-6 раз).

2. И.п. Широкая стойка сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – руки вперед, 2 – натянуть скакалку, поворот туловища вправо, 3 – руки вперед, 4 – и.п., 5 –8 то же влево (6-8 раз).

3. И.п. – то же. 1-2 – руки вверх, присесть, выдох, 3-4 – и.п. вдох. (10-12 раз)

4. И.п. - о.с. Сложенная в четверо скакалка за головой. 1-2 – наклон вперед, сводя руки, выдох, 3-4 – выпрямиться, плечи развести, вдох. (4-6 раз).

5. И.п. – стойка ноги врозь на скакалке, руки в стороны – вниз. 1-2 – глубокий присед, руки в стороны, выдох 3-4 – и.п. вдох. (8-10 раз)

6. И.п. – стойка ноги врозь. Сложенная скакалка на шее. 1-3 – три

пружинящих наклона вправо, правую руку разогнуть, левую за голову, 4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону. (8-10 раз).

7. И.п. – сед, ноги согнуты, сложенная скакалка на полу слева. 1-2 – поворот налево (лицом к скакалке), упор на коленях, 3-4 – сед по другую сторону скакалки, 5-8 – то же в другую сторону. (6-8 раз).

8. И.п. – сед, ноги врозь., руки в стороны, сложенная в четверо скакалка за головой. 1-2 – поворот туловища влево, 3-4 – и.п., 5-8 – то же вправо. (6-8 раз).

9. И.п. – о. с. сложенная скакалка в четверо внизу. 1-2 – согнуть левую ногу и перешагнуть через скакалку, 3-4 – и.п., 5-8 – то же правой ногой. (6-10 раз).

10. И.п. – о.с. скакалка сзади. Бег на месте с промежуточными прыжками. (20-30 секунд).

11. Медленная ходьба. На каждый четвертый шаг наклон, расслабив руки, выдох. (40-60 секунд)

#### **Критерии оценки:**

Оценка «отлично» выполняет основы техники без ошибок

Оценка «хорошо» выполняет основу техники с незначительными ошибками

Оценка «удовлетворительно» выполняет с ошибками в основе техники

### **Задание 4. Выполнение практических нормативов**

#### **Проверяемые результаты обучения: ОК8**

Тренировки оздоровительным бегом от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ)

Нормативы для оценки по легкой атлетики для студентов

| Контрольные упражнения    | Юноши             |       |       | Девушки           |       |       |
|---------------------------|-------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
|                           | «5»               | «4»   | «3»   | «5»               | «4»   | «3»   |
| <b>Экспресс тесты</b>     |                   |       |       |                   |       |       |
| 1. Бег 30 м, с            | 4,6               | 4,8   | 5,1   | 5,1               | 5,4   | 5,8   |
| 6. Челночный бег 4х9 м, с | 9,5               | 9,7   | 9,9   | 10,4              | 10,8  | 11,2  |
| 1. Бег 100 м, с           | 14,2              | 14,5  | 15,0  | 16,0              | 16,5  | 17,0  |
| 2. Бег 300 м, мин, с      | 49,0              | 53,0  | 58,0  | 58,0              | 1.02  | 1.08  |
| 3. Бег 1000 м, мин, с     | 3.20              | 3.45  | 4.00  | 4.10              | 4.25  | 4.50  |
| 4. Бег 2000 м, мин, с     |                   |       |       | 10.00             | 11.30 | 12.20 |
| 5. Бег 3000 м             | 13.00             | 15.00 | 16.30 | Без учета времени |       |       |
| 6. Бег 5000 м             | Без учета времени |       |       |                   |       |       |
| 7. Кросс 1 км             | 3.30              | 3.40  | 3.55  |                   |       |       |

### **Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков**

#### **Задание 1: . Выполнение практических нормативов**

## **Проверяемые результаты обучения: ОК8**

Комплекс утренней гигиенической гимнастики

**Текст задания:**

**Инструкция:**

Утренняя гигиеническая гимнастика - зарядка - одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Проводимая обычно после сна, зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Зарядка мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься). Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.

У людей, систематически занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Систематически проводимая зарядка служит хорошим средством укрепления здоровья. Зарядка полезна для всех людей, начиная с детского и кончая пожилым возрастом. Особо необходима зарядка для людей с недостаточным двигательным режимом в повседневной деятельности (сидячие профессии).

Физические упражнения зарядки - простые и доступные для людей различной физической подготовленности и разного состояния здоровья - подбираются по определенному плану с учетом возраста, пола, состояния здоровья и характера трудовой деятельности. Кроме гимнастических упражнений, в зарядку могут включаться умеренный бег ( пробежка ) или не утомительный кросс.

Зарядка должна проводиться в хорошо проветренной комнате, а если позволяют условия - на свежем воздухе. Выполнять упражнения следует в легкой, не стесняющей движения одежде. После зарядки рекомендуются водные процедуры - влажное обтирание, обмывание, прием душа, летом - купание. При выполнении зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием во время упражнения. Лицам пожилого возраста, а также лицам, с какими-либо нарушениями в состоянии здоровья перед тем как начать занятия зарядкой следует посоветоваться с врачом и проводить занятия по его контролю. Для регулирования нагрузки при занятиях зарядкой важное значение как вспомогательное средство имеет самоконтроль - наблюдение за физическим состоянием (подсчет пульса, периодическое взвешивание).

Разные люди обладают различными способностями приспосабливаться к условиям внешней среды, труда, отдыха. От индивидуальных возможностей адаптационных систем организма зависит уровень здоровья, а значит и те формы двигательной активности, которые могут быть рекомендованы в качестве средства оздоровления. Главенствующую роль здесь играет, безусловно, сердечно-сосудистая система. Чтобы оценить адаптационные возможности своей сердечно-сосудистой системы, можно воспользоваться простой классификацией. Ниже приводится методика такой оценки, а также несколько вариантов комплексов утренней гимнастики, предназначенных для людей с различным "адаптационным потенциалом" сердечно-сосудистой системы.

Для того, чтобы оценить свой адаптационный потенциал, нужно знать

следующие показатели: пульс и артериальное давление в покое, массу и длину тела, возраст. Эти данные подставляются в формулу:

$$\text{АП} = 0.011(\text{ЧП}) + 0.14(\text{САД}) + 0.008(\text{ДАД}) + 0.009(\text{МТ}) - 0.009(\text{ДТ}) + 0.14(\text{В}) - 0.27$$

где АП - адаптационный потенциал системы кровообращения в баллах (от 0 до 4);

ЧП - частота пульса (уд./мин.);

САД и ДАД - систолическое (верхнее) и диастолическое (нижнее) артериальное давление (мм.рт.ст.);

ДТ - длина тела (см);

МТ - масса тела (кг);

В - возраст (лет).

Чем выше полученная величина, тем слабее ваши адаптационные возможности.

Чтобы оценить полученный результат, его нужно сопоставить с приведенными в таблице данными.

| АП          | классы по | рекомендуемые комплексы |             |
|-------------|-----------|-------------------------|-------------|
| баллы       | АП        | упражнений              |             |
| ниже 2.6    | 1         | 1 (женщины)             | 2 (мужчины) |
| 2.6 - 3.09  | 2         | 3                       |             |
| 3.10 - 3.49 | 3         | 4                       |             |
| 3.5 и выше  | 4         | 5                       |             |

#### Комплекс утренней гимнастики №1

1. Ходьба на месте или с передвижением с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы. Длительность 1 минута.

2. Стоя, ноги на ширине плеч. Левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться и потянуться, вдох; вернуться в исходное положение, выдох. Повторить, сменив положение рук. Темп средний.

3. Стоя подниматься на носки, руки поднять через стороны вверх, прогнуться - вдох; вернуться в исходное положение - выдох.

4. Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс; пружинящий наклон вправо; повторить то же в другую сторону. Дыхание равномерное, темп средний.

5. Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед, кисти расслаблены - вдох; исходное положение - выдох; повторить то же с правой ногой.

6. Стоя подняться на носки, руки в стороны - вдох; выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола - выдох; исходное положение - вдох; то же с левой ногой. Темп средний.

7. Сидя на полу, руки к плечам. Три пружинящих наклона вперед, взявшись руками за голени - выдох; выпрямится, руки к плечам - вдох. Наклоны постепенно увеличивать. Ноги не сгибать. Поднимая туловище, расправьте плечи. Темп средний.

8. Исходное положение - упор сидя сзади. Прогибаясь перейти в упор лежа сзади, согнуть правую ногу вперед; повторить то же, сгибая левую ногу. Носки ног оттягивать. Дыхание произвольное.

9. Исходное положение - упор стоя на коленях. Наклоняя голову вперед и поднимая правое колено, выгнуть спину; исходное положение; выпрямить правую

ногу назад и прогнуться; исходное положение. То же с другой ноги.

10. Исходное положение - стойка на коленях. Руки вперед, вверх, в стороны, прогнуться с поворотом туловища направо - вдох; поворачиваясь прямо и садясь на пятки, наклон вперед, руки назад - выдох; исходное положение. То же, делая поворот в другую сторону. Темп медленный.

11. Стойка ноги врозь, руки вперед, пальцы переплетены. Поворот туловища влево - вдох; исходное положение - выдох; наклон назад, руки за голову - вдох; исходное положение - выдох. То же в другую сторону. Темп средний.

12. Стоя, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхание произвольное. Темп средний.

13. Бег на месте или с передвижением. Дыхание равномерное. Темп средний. Продолжительность 40 - 50 секунд. Переход на ходьбу с высоким подниманием бедра 20 с или более.

14. Стоя ноги врозь, руки на поясе, руки вперед. Поднимаясь на носки, локти назад, прогнуться - вдох; исходное положение - выдох.

#### Комплекс утренней гимнастики №2

1. Ходьба с размашистыми движениями рук в ускоряющемся темпе. Длительность 1 минута.

2. Стойка ноги врозь, пальцы рук переплетены. Поворачивая ладони наружу, руки вверх, подняться на носки - вдох; разъединяя кисти, руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение - выдох.

3. Бег (15 - 20 с) с замедлением и переходом на ходьбу.

4. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - поворот туловища влево, руки в стороны; 2 - 3 - пружинящий наклон назад; вдох; 4 - исходное положение; выдох; 5 - 8 - то же с поворотом вправо. Темп средний.

5. Лежа на спине, руки в стороны. Поднять правую ногу, опустить ногу вправо до касания пола; поднять ногу; исходное положение. То же левой ногой, опуская ее влево. Дыхание равномерное, темп медленный.

6. Исходное положение - стать на колени и затем сесть на пятки с наклоном вперед, ладони на полу. 1 - 3 - скользя грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах - вдох; 4 - сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение - выдох. Темп медленный.

7. Лежа на спине, руки в стороны. Ноги согнуть и, взявшись за середину голени, прижать колени к груди, голову наклонить к коленям - выдох; вернуться в исходное положение - вдох. Темп медленный.

8. Сидя ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги, левую ногу назад - выдох; исходное положение - вдох; повторить то же - к правой ноге. Темп средний.

9. Исходное положение - упор стоя на коленях. Разгибая левую ногу и поднимая ее назад, согнуть руки и коснуться грудью пола - вдох; отжимаясь, вернуться в исходное положение - выдох; повторить то же, поднимая правую ногу. Руки в упоре на ширине плеч. Темп средний.

10. Исходное положение - упор присев. 1 - толчком ног, упор лежа; 2 - упор лежа, ноги врозь; 3 - упор лежа, ноги вместе; 4 - толчком ног, упор присев. Дыхание произвольное. Темп медленный.

11. Исходное положение - упор присев. Выпрямиться. мах левой ногой

назад, руки в стороны - вдох; упор присев - выдох; то же махом правой ноги. Темп средний.

12. Бег на месте с переходом на ходьбу. Дыхание равномерное, темп средний.

13. Стоя, руки за спину. 1 - прыжком ноги врозь; 2 - прыжком вернуться в исходное положение; 3 - 4 - прыжки на двух ногах. Дыхание произвольное. Продолжительность от 20 с.

14. Стойка ноги врозь. Руки вверх, прогнуться - вдох; пружинящий наклон вперед, руки в стороны - выдох. Темп средний.

15. Ходьба на месте, темп средний, 30 - 40 секунд.

Комплекс утренней гимнастики №3

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отводить локти назад, делая вдох, и расслабляться на выдохе.

2. Стоя, ноги вместе, руки опущены. С шагом ноги в сторону поднять руки к плечам, затем вернуться в исходное положение. Темп средний.

3. Стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая опущена. Выполнять махи руками попеременно.

4. Стоя, руки опущены. Делая вдох, поднять руки через стороны вверх, на выдохе опустить. Темп средний.

5. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, постепенно ускоряя и замедляя темп.

6. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоняться (выдох), доставая руками носки ног. Темп средний.

7. Стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью. Рывковые движения согнутыми руками на два счета и прямыми на два счета. Темп средний.

8. Стоя, ноги вместе, руки опущены. Попеременно поднимать руки вверх - вдох, опускать - выдох. Темп медленный.

9. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. По 3 боковых наклона туловища, вернуться в исходное положение. Темп средний.

10. Стоя, ноги на ширине ступни, руки опущены. Выполнять пружинящие полуприседания с маховыми движениями рук вперед - назад. Темп средний.

11. Спокойная ходьба с расслаблением (встряхиванием рук, ног поочередно) в течение 15 - 20 секунд.

12. При ходьбе попеременно поднимать руки вверх - вдох, опуская - выдох. Темп медленный.

Комплекс утренней гимнастики №4

1. Исходное положение - сидя на стуле, ноги согнуты, руки на коленях. Отводить руку в сторону, делая вдох, положить руку на колени - выдох.

2. Исходное положение - то же. Сгибать ноги в коленях. По 4 - 6 раз каждой ногой.

3. Сидя, ноги выпрямить, руки опустить. Попеременно отводить руку и ногу в сторону на вдохе, возвращаться в исходное положение на выдохе.

4. Стоя, ноги на ширине ступни, руки к плечам. Вращение в плечевых суставах вперед и назад.

5. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Попеременно отводить руку в сторону с поворотом туловища и на выдохе ставить руку на пояс. Темп медленный.

6. Стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. Приседать на выдохе, руки вперед, при подъеме - вдох. Темп средний.

7. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, в среднем темпе, 15 - 30с.

8. Стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять кисти к плечам, делая вдох, опустить на выдохе, расслабиться.

9. Стоя, ноги вместе, одна рука вверх, другая опущена. Маховые движения руками со сменой положения рук на 2 счета. Темп средний.

10. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Вращение туловища в медленном темпе по 6 раз в одну и другую сторону.

11. Сидя на стуле, ноги выпрямить, руки на коленях. Попеременно сгибать и разгибать стопы и кисти в среднем темпе.

12. Приподнять плечи делая вдох, опустить плечи на выдохе, расслабиться.

#### Комплекс утренней гимнастики №5

Данный комплекс включает упражнения, развивающие подвижность в суставах, мышцы туловища, а также дыхательную мускулатуру.

1. Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, руки на коленях. Приподнять плечи - вдох, опустить - выдох, расслабиться. Дыхание спокойное, неглубокое. Повторить 3 - 6 раз.

2. Сидя на стуле, руки на коленях. Сжимать кисти рук, одновременно поднимая носки на себя. Темп средний, 8 -10 раз.

3. Исходное положение - то же. поочередно отводить выпрямляющуюся руку и возвращать в исходное положение. Темп медленный. По 3 - 4 раза каждой рукой.

4. Сидя на стуле, согнув ноги, держаться руками за спинку стула сзади. поочередно разгибать ноги, стопы скользят по полу. Темп средний, 4 раза каждой ногой.

5. Сидя на стуле. Поднять прямую руку вверх - вдох, опустить - выдох. Темп медленный, по 3 раза каждой рукой.

6. Исходное положение - то же. Повороты туловища с разведением рук. В медленном темпе по 3 - 4 раза в каждую сторону.

7. Стоя боком к стулу, одна рука сверху на спинке. Выполнять маховые движения противоположной рукой и ногой вперед и назад. Махи выполнять свободно без напряжения. Повторять по 4 - 6 раз каждой рукой и ногой.

8. Встать на расстоянии длины вытянутых рук от стула и, опираясь на спинку, медленно приседать - выдох, подняться - вдох. 4 - 6 раз.

9. Сидя на стуле, руки на коленях. Выполнять круговые движения ногой, касаясь носком пола. По 4 - 8 раз каждой ногой.

10. Исходное положение - то же. Попеременно поднимать руки вверх - вдох,

опускать - выдох. По 3 - 5 раз каждой рукой.

11. Исходное положение - то же. Попеременное сведение и разведение пяток и носков стоп на 4 счета. Дыхание произвольное. Повторить 8 - 12 раз.

12. Сидя, ноги выпрямить, руки опустить. Откинувшись на спинку стула, закрыть глаза, расслабиться - 5 - 10 секунд.

#### Критерии оценки:

Оценка «отлично» выполняет основы техники без ошибок

Оценка «хорошо» выполняет основу техники с незначительными ошибками

Оценка «удовлетворительно» выполняет с ошибками в основе техники

## **Задание 2. Выполнение практических нормативов**

**Проверяемые результаты обучения: ОК8**

Тренировки оздоровительным бегом от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ)

Нормативы для оценки по легкой атлетики для студентов

| Контрольные упражнения    | Юноши             |       |       | Девушки           |       |       |
|---------------------------|-------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
|                           | «5»               | «4»   | «3»   | «5»               | «4»   | «3»   |
| <b>Экспресс тесты</b>     |                   |       |       |                   |       |       |
| 1. Бег 30 м, с            | 4,6               | 4,8   | 5,1   | 5,1               | 5,4   | 5,8   |
| 6. Челночный бег 4х9 м, с | 9,5               | 9,7   | 9,9   | 10,4              | 10,8  | 11,2  |
| 1. Бег 100 м, с           | 14,2              | 14,5  | 15,0  | 16,0              | 16,5  | 17,0  |
| 2. Бег 300 м, мин, с      | 49,0              | 53,0  | 58,0  | 58,0              | 1.02  | 1.08  |
| 3. Бег 1000 м, мин, с     | 3.20              | 3.45  | 4.00  | 4.10              | 4.25  | 4.50  |
| 4. Бег 2000 м, мин, с     |                   |       |       | 10.00             | 11.30 | 12.20 |
| 5. Бег 3000 м             | 13.00             | 15.00 | 16.30 | Без учета времени |       |       |
| 6. Бег 5000 м             | Без учета времени |       |       |                   |       |       |
| 7. Кросс 1 км             | 3.30              | 3.40  | 3.55  |                   |       |       |

**Текущий зачет.** Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (тестирование). Контроль владения жизненно важными умениями, навыками: бег на 100 м; на 500 м (для девушек), на 1000 м (для юношей), наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.

## **Задание 1. Тестирование**

**Проверяемые результаты обучения: ОК2, ОК4**

### **1. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?**

- а) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;
- г) функциональную.

### **2. Бег на длинные дистанции развивает:**

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

### **3. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на**

- а) координацию;

- б) быстроту;
- в) выносливость
- г) гибкость.

**4. Формами производственной гимнастики являются:**

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

**5. Что такое здоровый образ жизни?**

- а). Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
- б). Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
- в). *Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья*
- г) Отсутствие болезней.

**6. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:**

- а) *связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;*
- б) всестороннего развития личности;
- в) оздоровительной направленности;
- г) здорового образа жизни.

**7. Что такое личная гигиена?**

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
- б) *совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.*
- в) правила ухода за телом, кожей, зубами.
- г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

**8. Назовите основные двигательные качества?**

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.
- б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.
- в) *гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.*
- г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

**9. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:**

- а) профессиональная подготовка;
- б) профессионально-прикладная подготовка;
- в) *профессионально-прикладная физическая подготовка;*
- г) спортивно – техническая подготовка.

**10. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:**

- а) самонаблюдение;
- б) *самоконтроль;*
- в) самочувствие;
- г) все вышеперечисленное.

**11. Недостаток двигательной активности людей называется:**

- а) гипертонией
- б) гипердинамией
- в) гиподинамией
- г) гипотонией

**12. Под выносливостью как физическим качеством понимается...**

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;
- в) *способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;*
- г) способность сохранять заданные параметры работы.

**13. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...**

- а) *мала и ее следует увеличить;*
- б) переносится организмом относительно легко;
- в) достаточно большая, но ее можно повторить;
- г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

**14. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?**

а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.

б) *режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.*

в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

**15. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:**

- а) 120 — 130 ударов в минуту;
- б) 130 — 140 ударов в минуту;
- в) *140 — 150 ударов в минуту;*
- г) свыше 150 ударов в минуту.

**Критерии оценки:**

- соответствие ответов обучающихся ключу теста;
- соответствие ответов обучающихся ответам компьютерной программы.

Оценка «**отлично**» - если обучающийся правильно ответил на все вопросы теста в отведенное время

Оценка «**хорошо**» - если обучающийся правильно ответил на 60-80% вопросов теста в отведенное время

Оценка «**удовлетворительно**» - если обучающийся правильно ответил на 40-60% вопросов теста в отведенное время

Оценка «**неудовлетворительно**» - если обучающийся правильно ответил менее чем на 40% вопросов теста в отведенное время

**Задание 2. . Выполнение практических нормативов, ролевые игры**

## Проверяемые результаты обучения: ОК8

| Контрольные упражнения                             | Юноши |       |       | Девушки           |       |       |
|----------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
|                                                    | «5»   | «4»   | «3»   | «5»               | «4»   | «3»   |
| <b>Экспресс тесты</b>                              |       |       |       |                   |       |       |
| 1. Бег 30 м, с                                     | 4,6   | 4,8   | 5,1   | 5,1               | 5,4   | 5,8   |
| 6. Челночный бег 4х9 м, с                          | 9,5   | 9,7   | 9,9   | 10,4              | 10,8  | 11,2  |
| 1. Бег 100 м, с                                    | 14,2  | 14,5  | 15,0  | 16,0              | 16,5  | 17,0  |
| 2. Бег 300 м, мин, с                               | 49,0  | 53,0  | 58,0  | 58,0              | 1.02  | 1.08  |
| 3. Бег 1000 м, мин, с                              | 3.20  | 3.45  | 4.00  | 4.10              | 4.25  | 4.50  |
| 4. Бег 2000 м, мин, с                              |       |       |       | 10.00             | 11.30 | 12.20 |
| 5. Бег 3000 м                                      | 13.00 | 15.00 | 16.30 | Без учета времени |       |       |
| Прыжки в длину с места                             | 230   | 220   | 200   | 185               | 170   | 155   |
| Подтягивание на высокой перекладине                | 14    | 11    | 8     | -                 | -     | -     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) | 32    | 27    | 22    | 20                | 15    | 10    |
| Наклон вперед из положения сидя                    | 15    | 13    | 8     | 24                | 20    | 13    |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа        | 55    | 49    | 45    | 42                | 36    | 30    |
| Прыжки на скакалке, за 30 секунд                   | 70    | 65    | 55    | 80                | 7     |       |

### Критерии оценки участия в спортивных ролевых играх.

#### Оценка «отлично» ставится, если учащийся

- знает и умеет объяснить правила адаптированных спортивных и подвижных игр и применять их на практике;
- свободно ориентируются в пространстве;
- умеет взаимодействовать с партнёром по команде и соперником;
- знает расстановку игроков в адаптированных спортивных играх;
- умеет пользоваться справочной литературой, наглядными пособиями;
- знает основные правила судейства адаптированных спортивных игр.

#### Оценка «хорошо» ставится, если учащийся

- знает и умеет объяснить правила адаптированных спортивных и подвижных игр;
- допускает незначительные ошибки в процессе игры;
- испытывает незначительные затруднения, ориентируясь в пространстве;
- умеет взаимодействовать с партнёром по команде и соперником;
- знает расстановку игроков в адаптированных спортивных играх;
- умеет пользоваться справочной литературой, наглядными пособиями;
- знает основные правила судейства адаптированных спортивных игр.

### **Оценка «удовлетворительно» ставится, если учащийся**

- допускает ошибки при объяснении правил адаптированных спортивных и подвижных игр;
- допускает ошибки в процессе игры;
- испытывает затруднения, ориентируясь в пространстве;
- не всегда умеет взаимодействовать с партнёром по команде и соперником;
- знает расстановку игроков в адаптированных спортивных играх;
- испытывает затруднения при пользовании справочной литературой, наглядными пособиями;
- с трудом рассказывает основные правила судейства адаптированных спортивных игр.

### **Оценка «неудовлетворительно» ставится, если учащийся**

- допускает грубые ошибки при объяснении правил адаптированных спортивных и подвижных игр;
- допускает грубые ошибки в процессе игры;
- плохо ориентируется в пространстве;
- не умеет взаимодействовать с партнёром по команде и соперником;
- не знает расстановку игроков в адаптированных спортивных играх;
- испытывает большие затруднения при пользовании справочной литературой, наглядными пособиями;
- не знает основные правила судейства адаптированных спортивных игр.

### **Задание 3. Практическое задание.**

#### **Проверяемые результаты обучения: ОК 02, ОК8**

1. Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.

2. Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.

3. Изучение правил игры в футбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.

#### **Критерии оценок**

Оценка «отлично» - выставляется, если студент практические задания выполнил правильно, смог объяснить ход составления и оформил в соответствии с требованиями.

Оценка «хорошо» выставляется, если студент практические задания выполнил правильно, смог объяснить ход составления задания с помощью дополнительных вопросов преподавателя и оформил в соответствии с требованиями.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент практические задания выполнил правильно, но не смог объяснить ход составления задания и не оформил в соответствии с требованиями.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент практические задания не выполнил или выполнил неправильно.

**Зачет.** Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (тестирование). Контроль овладения жизненно важными физическими качествами: Развитие силы мышц тела: юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины); девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену. Контроль развития координации движений. Акробатические упражнения - "мост", стойка на лопатках, кувырки; прыжок через коня; ходьба на носках по гимнастической скамейке (15 градусов), метание мяча. Техника игры в баскетбол (количество передач двумя руками от груди в стену за 10 секунд; 10 штрафных бросков; ведение мяча и бросок в движении); техника игры в волейбол (подача любым способом на точность в зоны 1,6,5; передача мяча двумя руками сверху не ниже 1 м; прием мяча снизу двумя руками с ударом в стену); контрольные игры. Техника игры в футбол: выполняет удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке. Показывает остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча

### **Вопросы к дифференцированному зачету**

1. Меры по предупреждению травматизма во время занятий физической культурой.
2. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.
3. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
4. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
5. Какими должны быть тренировочные нагрузки при занятиях физическими упражнениями?
6. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
7. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
8. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).
9. Каким должен быть режим занятий физическими упражнениями?
10. Порядок составления упражнений для комплекса утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составьте и продемонстрируйте свой комплекс утренней гимнастики.
11. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составьте план-конспект одного занятия по избранному виду.
12. В чем особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обоснуйте рассказ, используя собственный опыт.
13. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм (подвижным). Рассказать на примере одного из видов спорта.
14. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физическое качество – быстроту?
15. Разработайте комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).
16. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
17. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля, методика анализа его данных (на личном примере)?
18. История Олимпийских игр и их значение.
19. С помощью каких упражнений можно эффективно развивать двигательное качество – выносливость?
20. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Предложите 2–3 варианта, продемонстрируйте один из них.
21. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
22. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? С помощью каких тестов определяется развитие силы,

выносливости, быстроты?

23. В чем особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года? Обоснуйте рассказ на собственном примере.

24. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.

25. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?

26. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам проведения занятий физической культурой и спортом.

27. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности?

28. Составьте (напишите) положение о проведении одного из видов соревнований, включенных в школьную спартакиаду («День здоровья», «День бегуна», по подвижным играм, баскетболу, акробатике и т.д.).

29. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физическое качество – гибкость?

30. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Предложите и выполните 3–4 упражнения на формирование правильной осанки.

31. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?

32. В чем особенности организации и проведения закаливающих процедур в зимнее время года? Приведите примеры, а если вы это делаете, то расскажите).

33. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.

34. Какую первую помощь необходимо оказывать при кровотечениях в случаях получения травм во время занятий физическими упражнениями? Выполните практически конкретные действия.

35. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (от курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?

36. Раскройте содержание технико-тактических действий в избранном вами виде спорта (баскетболе, волейболе, легкой атлетике и т.д.).

37. 3. Как правильно экипировать себя для похода на 2–3 дня (туристский поход)?

38. Что понимается под физической культурой, каковы ее роль и значение в воспитании здорового образа жизни человека?

39. Структура и содержание тренировочного занятия..

40. Дайте определение здорового образа жизни и раскройте основные его составляющие.

41. Назовите основные оздоровительные системы физического воспитания и их роль в формировании здорового образа жизни, предупреждения профессиональных заболеваний.

42. Расскажите о положительном влиянии занятий физической культурой на формирование качеств личности, обоснуйте это влияние на собственных примерах.

43. Расскажите, с помощью какой процедуры можно определить функциональное состояние организма, выполните эту процедуру, оцените текущее состояние своего организма (хорошее, среднее, неудовлетворительное).

44. Расскажите о правилах спортивных соревнований и их назначении (на примере одного из видов спорта).

45. Дайте определение физической подготовки и охарактеризуйте ее целевое назначение, расскажите, в каких формах занятий ее можно проводить и какими способами можно оценивать.

46. Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.

47. Расскажите о внешних признаках утомления, проявляющихся во время занятий физическими упражнениями, выполните комплекс дыхательных упражнений по профилактике утомления.

48. Раскройте понятие «активный отдых» и дайте характеристику основных форм его организации.

49. Раскройте понятие физического качества выносливости и расскажите, от чего оно зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень его развития.

50. Расскажите, какие символы и знаки олимпийского движения вы знаете?

51. Объясните, почему (по каким признакам) занятия физическими упражнениями содействуют укреплению здоровья человека. Обоснуйте, на какие системы организма оказывают положительное влияние занятия по развитию физических качеств (по выбору: занятия на развитие выносливости, занятия на развитие силы, занятия на развитие быстроты).

52. Что такое атлетическая гимнастика? Расскажите об ее основных целях, задачах и методах.

53. Объясните, какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при проведении утренней зарядки в помещении и на открытой площадке.

54. Какие принципы рационального питания вы знаете?

55. Основные положения законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

56. Составьте комплекс упражнений для самостоятельных занятий по коррекции осанки для сутулой спины, выполните фрагмент этого комплекса (5–7 упражнений).

57. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия? Покажите несколько упражнений по профилактике плоскостопия.

### **Критерии оценок**

Оценка «**отлично**» - обучающийся правильно и полно ответил на заданный вопрос

Оценка «**хорошо**» - обучающийся не совсем полно и с небольшими ошибками ответил на заданный вопрос

Оценка «**удовлетворительно**» - ответ обучающегося был не полным и с ошибками

Оценка «**неудовлетворительно**» - обучающийся не смог ответить на вопрос

**Практические задания к дифференцированному зачету**  
**Контрольные нормативы**

| Контрольные упражнения                                                                  | Юноши             |       |       | Девушки           |       |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
|                                                                                         | «5»               | «4»   | «3»   | «5»               | «4»   | «3»   |
| Экспресс тесты                                                                          |                   |       |       |                   |       |       |
| 1. Бег 30 м, с                                                                          | 4,6               | 4,8   | 5,1   | 5,1               | 5,4   | 5,8   |
| 2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз                                     | 12                | 10    | 8     | -                 | -     | -     |
| 3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз                                 | -                 | -     | -     | 25                | 20    | 15    |
| 4. Прыжок в длину с места, см                                                           | 225               | 205   | 190   | 190               | 170   | 160   |
| 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз | 50                | 45    | 40    | 40                | 27    | 20    |
| 6. Челночный бег 4х9 м , с                                                              | 9,5               | 9.7   | 9,9   | 10,4              | 10,8  | 11,2  |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА                                                                         |                   |       |       |                   |       |       |
| 1. Бег 100 м, с                                                                         | 14,2              | 14,5  | 15,0  | 16,0              | 16,5  | 17,0  |
| 2. Бег 300 м, мин, с                                                                    | 49,0              | 53,0  | 58,0  | 58,0              | 1.02  | 1.08  |
| 3. Бег 1000 м, мин, с                                                                   | 3.20              | 3.45  | 4.00  | 4.10              | 4.25  | 4.50  |
| 4. Бег 2000 м, мин, с                                                                   |                   |       |       | 10.00             | 11.30 | 12.20 |
| 5. Бег 3000 м                                                                           | 13.00             | 15.00 | 16.30 | Без учета времени |       |       |
| 6. Бег 5000 м                                                                           | Без учета времени |       |       |                   |       |       |
| 7. Кросс 1 км                                                                           | 3.30              | 3.40  | 3.55  |                   |       |       |
| 6. Прыжок в длину с разбега, см                                                         | 460               | 420   | 370   | 380               | 340   | 310   |
| 7. Прыжок в высоту с разбега, см                                                        | 135               | 130   | 120   | 120               | 115   | 105   |
| БАСКЕТБОЛ                                                                               |                   |       |       |                   |       |       |
| 1. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)                                         | 5                 | 4     | 3     | 4                 | 3     | 2     |
| 2. Штрафной бросок (из 10 бросков)                                                      | 5                 | 4     | 2     | 5                 | 3     | 1     |
| ВОЛЕЙБОЛ                                                                                |                   |       |       |                   |       |       |
| 1. Верхняя передача мяча в движении                                                     | 5                 | 4     | 3     | 10                | 9     | 8     |
| 2. Прием мяча с передачей в зову 3 или 4 (раз)                                          | 20                | 18    | 16    | 5                 | 4     | 3     |
| 3. Верхняя передача мяча в заданную зону                                                | 4                 | 3     | 2     | 10                | 8     | 6     |
| ФУТБОЛ                                                                                  |                   |       |       |                   |       |       |
| Штрафной пенальти из 10 попыток (раз)                                                   | 5                 | 4     | 3     | 4                 | 3     | 3     |
| Длинная точная передача бросок из 6 попыток (раз)                                       | 4                 | 3     | 3     | -                 | 2     | -     |
| ГИМНАСТИКА                                                                              |                   |       |       |                   |       |       |
| 1. Лазание по канату                                                                    |                   |       |       | Техника           |       |       |
| 2. Соединение упражнений на брусьях из 4-5 элементов                                    | Техника           |       |       | Техника           |       |       |
| 3. Соединение упражнений на перекладине из 4-5 элементов                                | Техника           |       |       |                   |       |       |
| 4. Опорный прыжок через коня                                                            |                   |       |       | Техника           |       |       |
| 5.Опорный прыжок через коня в длину (120 см) ноги врозь                                 | Техника           |       |       |                   |       |       |
| 6. Прыжки со скакалкой за 1 мин                                                         | 130               | 125   | 120   | 133               | 110   | 70    |
| 7. Акробатическое соединение из 4-5 элементов                                           | Техника           |       |       | Техника           |       |       |
| 8. Подъем переворотом в упор на высокой перекладине                                     | 4                 | 3     | 2     |                   |       |       |
| 9. Подъем силой в упор на высокой перекладине                                           | 4                 | 3     | 2     |                   |       |       |
| 10. Упражнение в равновесии на бревне (соединение из 3-4 элементов)                     |                   |       |       | Техника           |       |       |
| 11. Удержание ног в положении угла, с                                                   | 8                 | 5     | 4     |                   |       |       |
| 12. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз                                   | 12                | 10    | 7     |                   |       |       |
| 13. Лазание по канату 5 м без помощи ног, с                                             | 12                | 14    | 17    |                   |       |       |
| 14. Комбинация с гимнастической скакалкой, с                                            |                   |       |       | Техника           |       |       |
| 15. Длинный кувырок через препятствие 100 см                                            | Техника           |       |       |                   |       |       |

|                                         |  |  |  |         |
|-----------------------------------------|--|--|--|---------|
| 16. Комбинация с гимнастическим обручем |  |  |  | Техника |
|-----------------------------------------|--|--|--|---------|